

Planera och genomför ett beteendeeexperiment

Planera ett beteendeeexperiment

Utifrån din valda SMARTa målsättning, formulera ett beteendeeexperiment genom att börja med att fylla i steg 1 till 4 i formuläret nedan. Även om det är en del att fylla i på den här sidan, misströsta inte. Det motstånd du eventuellt känner när du gör det är ett kvitto på att du är engagerad i att lära dig något nytt. Ingen energi du lägger på det här arbetsbladet kommer att gå förlorad – tvärtom! När du är klar med den här sidan, genomför ditt beteendeeexperiment, och dokumentera hur det gick på andra sidan av det här arbetsbladet.

Steg 1 – Identifiera din förutsägelse

Situation (när? var? vem? vad?)

Förutsägelse

Hur vet jag om det har hänt?

Steg 2 – Identifiera hindrande beteenden

Sådant jag brukar göra för att undvika eller fly från känslorna i situationen?

Steg 3 – Identifiera en mer realistisk förutsägelse

Påminn mig själv om en mer realistisk förutsägelse

Steg 4 – Ange ditt självhävande målbeteende (från din SMARTa målsättning)

Vad vill jag att göra annorlunda, för att testa de två förutsägelserna?

Genomför beteendeeexperimentet

Det viktigaste du kan göra för att förändra ditt tänkande och dina känslor (inklusive upplevelsen av ångest) är att skaffa dig erfarenheter av att agera på sätt som du inte brukar. Kanske lär du dig att upplevelsen förändras över tid (i någon riktning), att din förmåga att tolerera den ökar, att du klarar av motgångar bättre än du trodde eller att du får mer av det du längtar efter – eller allt på en gång.

Utvärdera beteendeeexperimentet

Steg 5 – Utvärdera vad du lärde dig av experimentet

Vad hände faktiskt?

Vilken förutsägelse fick stöd?

Hur var det att agera annorlunda än jag brukar?

Vad lärde jag mig av experimentet?

Slutligen: Hur väl stämde ditt agerande med respekt för dina egna rättigheter? Och med respekt för den andra personens rättigheter? Sätt en kryss som visar svaren på båda frågorna i diagrammet. Om du når ända fram i båda avseenden blir det $10 \times 10 = 100$! Hur nära kom du den här gången?



Utökad svensk anpassning från Michel och Fursland (2008) © 2020–2023 Tobias Hagberg och Patrik Manhem. Arbetsbladet kan kopieras, ändras och distribueras fritt om du anger källan Hagberg, Manhem, Michel, m.fl. (2023) och licensvillkoren [Erkännande-DelaLika 2.5 Sverige \(CC BY-SA 2.5 SE\)](#). Se Hagberg, Manhem, Oscarsson, m.fl. (2023) för detaljer om utökningar.

Hagberg, Tobias, Patrik Manhem, Fiona Michel, och Anthea Fursland. 2023. "100% respekt". www.100respekt.se.
Hagberg, Tobias, Patrik Manhem, Martin Oscarsson, Fiona Michel, Gerhard Andersson, och Per Carlbring. 2023. "Efficacy of transdiagnostic cognitive-behavioral therapy for assertiveness: A randomized controlled trial". Internet Interventions 32: 100629. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100629>.

Michel, Fiona, och Anthea Fursland. 2008. "Assert Yourself". Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions. www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Assertiveness.