

Hindrande antaganden om att ta/ge komplimanger

Kan du identifiera några exempel på tänkande som hindrar dig i situationer där vill kunna ge och ta komplimanger på ett konstruktivt sätt? Kryssa för dem som du känner igen dig i nedan. Ge dig också själv lite tid att försöka sätta ord på ytterligare antaganden som hindrar dig. Även om det kan vara skrämmande att se ditt tänkande på pränt, påminn dig om att de är just det – tankar. Du kommer i när du arbetar vidare få möjlighet att förhålla dig friare och mer flexibelt till dem.

- ☐ De menar det inte egentligen. De försöker bara vara trevliga.
- ☐ De är inställsamma.
- ☐ De är ute efter något.
- ☐ Om jag tar emot komplimangen betyder det att jag är högfärdig.
- ☐ Om jag tar emot komplimangen tror de att jag är fåfäng.
- ☐ Det är alldeles för pinsamt för att jag ska kunna säga något tillbaka.

Fler hindrande antaganden som jag märker att jag följer

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.