Hindrande antaganden om att säga ’nej’

Kan du identifiera några exempel på tänkande som hindrar dig i situationer där du skulle vilja säga ’nej’ men ändå inte gör det? 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.

- ☐ Att hävda behov eller säga ’nej’ är oförskämt och aggressivt, det visar att jag är självisk och inte bryr mig om andra.
- ☐ Om jag hävdar behov eller säger ’nej’ kommer den andra personen att bli upprörd och känna sig avvisad.
- ☐ Om jag hävdar behov eller säger ’nej’ till någon kommer den personen inte längre att tycka om mig.
- ☐ Andras behov är viktigare än mina behov.
- ☐ Jag måste alltid försöka behaga och hjälpa andra.
- ☐ Att säga ’nej’ till småsaker är larvigt och småsint.

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.