

## Mina skäl att utföra beteendeeexperiment

Vilka skäl att utföra beteendeeexperiment vill du skriva under på? Kryssa för de skälen i listan och lägg till ytterligare skäl som du kan komma på. Kom ihåg att du arbetar för att få större framkomlighet i livet, som som du själv vill leva det – arbetet du gör är verkligen viktigt.

- ☐ Jag vill ta lärdom av nya erfarenheter i verkliga livet och inte vara lika styrd av härledda tankar och känslor (även när dessa hänger samman med tidigare erfarenheter).
- ☐ Jag vill bredda min repertoar av beteenden och bli mer flexibel i hur jag utför dem.
- ☐ Jag vill träna på att över tid reglera (minska) responser som ångest, skuld, skam, rädsla, ilska och annat obehag i situationer när dessa responser inte är hjälper mig att nå mina långsiktiga mål.
- ☐ Jag vill träna på att ge mig själv medkänsla och att validera mina egna känsloupplevelser, oavsett om känslorna i stunden är befogade eller inte. Om inte så vill jag påminna mig om att de istället hänger samman med och är begripliga utifrån mina tidigare erfarenheter.
- ☐ Jag vill få mer av det jag värdesätter.
- ☐ Jag vill utveckla mitt självförtroende, min självkänsla och öka upplevelsen av att jag är kapabel och kompetent.

Fler skäl att utföra beteendeeexperiment som jag kan komma på

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Utökad svensk anpassning från Michel & 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, T., Manhem, P., Michel, F., & Fursland, A. (2023). 100% respekt. [www.100respekt.se](http://www.100respekt.se)

Hagberg, T., Manhem, P., Oscarsson, M., Michel, F., Andersson, G., & Carlbring, P. (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, F., & Fursland, A. (2008). Assert Yourself. Centre for Clinical Interventions. [www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Assertiveness](http://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Assertiveness)