

100% respekt

Fiona Michel, Anthea Fursland, Patrik Manhem &

6 juli 2023

Innehåll

Översikt

Vecka 1: Introduktion och mål

Vad menas med att hävda sig själv konstruktivt?

Effekter av bristande konstruktiv självhävdelse

Konstruktiv självhävdelse är något vi lär oss

Vad hindrar oss från att hävda oss konstruktivt?

Övning: Hur bra är du på att hävda dig själv?

Övning: Formulera dina första mål för din träning i självhävdelse

Sammanfattning

Vecka 2: En grund för nyinläarning

Att skilja på verbal och icke-verbal kommunikation

Passiv kommunikation

Aggressiv kommunikation

Konstruktiv självhävdande kommunikation

Lite om inläring, obehag och motivation

Övning: Påbörja träning i progressiv avslappning

Sammanfattning

Sammanfattning

Vecka 4: Bli medveten om handlandet

Introduktion till tekniker för konstruktiv självhävdelse

Grundläggande självhävdelse

Fler tekniker för konstruktiv självhävdelse

Repig grammofonskiva-teknik för att säga 'nej'

Övning: Mängdträna – övning ger färdighet

Övning: Korta ned progressiv avslappning

Sammanfattning

Vecka 5: Bli medveten om kroppen

Halvtidsavstämning

Övning: Identifiera fysisk spänning just nu

Övning: Hitta dina egna sätt att sänka spänningsnivån

Övning: Bli din egen avslappningsguru

Övning: Slappna av snabbt i "heta" situationer

Ännu fler metoder för avslappning

Medveten närvaro för ökad toleransförmåga

Sammanfattning

Övning: Planera inför de kommande två veckorna

Vecka 6-7: Säga nej

Att säga 'nej' i underskott

Goda skäl att kunna säga 'nej' oftare

Effektiva sätt att säga 'nej'

Ta emot destruktiv kritik

Ge konstruktiv kritik

Övning: Mängdträna på att ge konstruktiv kritik

Sammanfattning

Vecka 6-7: Besvikelser

Hur hanterar du besvikelser?

Dina förutsägelser i situationen påverkar hur du agerar

Övning: Mängdträna på att hantera besvikelse

Sammanfattning

Vecka 6-7: Komplimanger

Komplimanger bygger relationer och självkänsla

Hur hanterar du komplimanger?

Dina förutsägelser påverkar hur du agerar

Konstruktiva beteenden för att ge och ta emot komplimanger

Övning: Mängdträna på att ge komplimanger

Sammanfattning

Vecka 8: Planera för framkomlighet

Övning: Hur har du det precis just nu?

Översikt: Fortsätt att hävda dig själv konstruktivt

Övning: Upprätta en hierarki

Lägg märke till negativa förutsägelser

Utför beteendeeexperiment

Om skillnaden mellan bakslag och återfall

Översikt

KBT för konstruktiv självhävdelse

Självhävdelse kan vara mer eller mindre konstruktiv, aggressiv eller passiv. Vi vill att du ska vara så konstruktiv som vi skulle önska.

- Tar du ofta på dig mer än du orkar?
- Tappar du humöret i trafiken för ofta?
- Har du svårt att ge eller ta emot komplimanger?
- Tar det emot att reklamera en vara eller tjänst?
- Känner du dig ofta stressad och utarbetad?
- Händer det att du smäller i dörrar när du är arg?
- Brukar du bli nedstämd efter besvikelser?
- Har du svårt att säga nej?

Då kan den här självhjälpsmaterialet baserat på kognitiv beteendeterapi. I 100% respekt får du lära dig identifiera hindrande tankar och känslor, agera konstruktivt i nära relationer, i arbetet eller gentemot okända personer. Du kan själv finna alternativa, konstruktiva beteenden som du utifrån modern evidensbaserade metoder får träna på i ditt eget liv. Du kan använda det i terapi, med stöd av en KBT-psykolog eller -psykoterapeut.

10 avsnitt, 8 veckor

KBT-självhjälpsmaterialet består av 10 avsnitt som det är tänkt att du ska gå igenom under 8 veckor. Under de första fem veckorna kommer du att ...

- sätta meningsfulla personliga mål (sidan 5),
- lära dig om konstruktiv självhävdelse (sidan 23),
- lära dig tänka mer flexibelt (sidan 43),
- bli varse vilket handlande som är ändamålsenligt (sidan 63) samt
- bli medveten om och hantera kroppsliga stressreaktioner (sidan 75)

Under de två näst sista veckorna väljer du själv vilka fördjupningsområden du vill bättra på att klara av att ...

i båda avseenden blir det $10 \times 10 = 100$!

Redo att börja?

Vecka 1: Introduktion o

Vad menas med att hävda sig konstruktivt?

Du har säkert hört någon säga "Du behöver stå upp för dig själv!" Men att hävda sig själv på ett konstruktivt sätt är ett visst sätt att kommunicera. Om du hävdat dig konstruktivt uttrycker du dina känslor, tankar, behov och åsikter på ett öppet sätt som respekterar människors rättigheter. Om du är aggressiv använder du en kommunikationsstil som inte respekterar människors rättigheter. Ytterligare en kommunikationsstil är den passiva. Om du hävdat dig passivt respekterar du inte dina egna rättigheter. Du har säkert också hört om passiv aggressivitet. Det är när du är aggressiv – men på ett indirekt sätt som skulle kunna vara om du smällde igen dörren efter dig och drog dig undan. Du har också behövt göra var att uttrycka din ilska på ett konstruktivt sätt.

Myter om självhävdelse

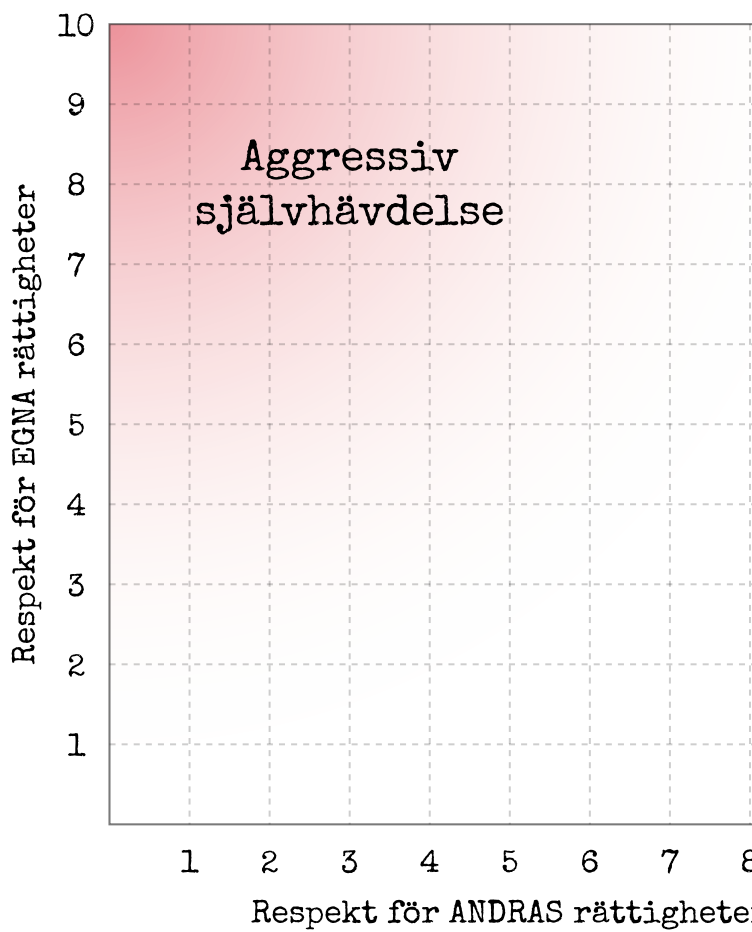
Det finns flera myter om konstruktiv självhävdelse. Ibland använder vi oss av ursäkter för att inte hävda sig själva bättre. Det är värt att titta närmare på några av dem. I vecka 3, som handlar om sätt att tänka på ett mer självhävdande sätt, kommer vi att se oss i olika sätt att tänka som hindrar oss från att hävda oss själva. Vi kommer också att se närmare på hur vi kan förändra vårt sätt att handla, med hjälp av så kallade självhävdelsestrategier.

Myt 1: "Att hävda sig själv är detsamma som att vara aggressiv"

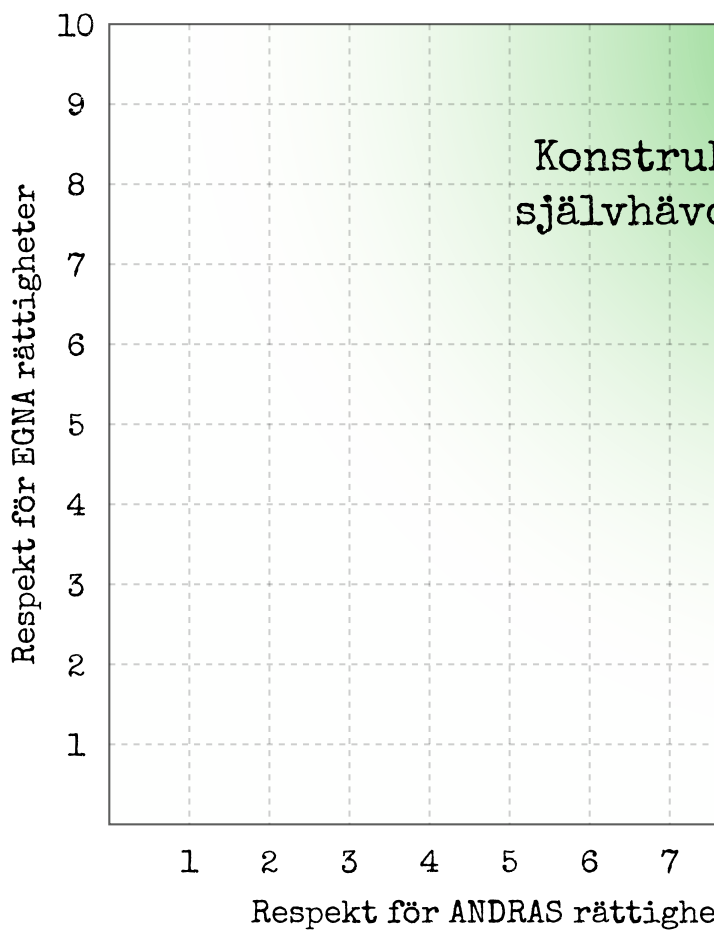
Vissa tror att de hävdar sig själva eftersom de uttrycker sina behov närmare. Det är dock serligen helt sant att både aggressiv kommunikation och konstruktiv kommunikation kan förmedla vad du behöver. Men skillnaden i hur du hävdar dina behov är viktig. Det konstruktiva sättet att hävda sig själv är mycket viktigt. Det handlar bland annat om vilka ord och kroppsspråk du använder. Vi kommer att diskutera de här skillnaderna närmare i nästa vecka. Icke-verbala kännetecken för respektive kommunikationsstil.

Myt 2: "Om jag hävdar mig själv får jag som jag vill"

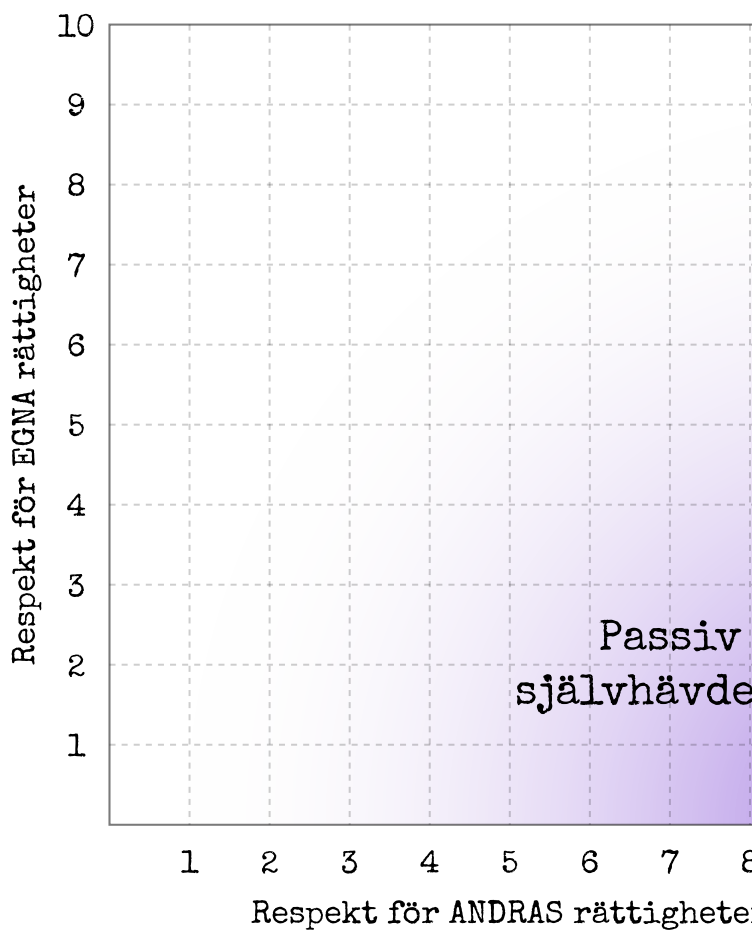
Att du hävdar dig själv konstruktivt betyder inte att du alltid får det du vill. Att hävda sig själv på ett konstruktivt sätt ger faktiskt inga garantier alls för några särskilda utfall.



Figur 1: Aggressiv kommunikation kränker andra personers rättigheter. I din egen hand.



Figur 2: Konstruktivt självhävdande kommunikation respekterar både andra och dina egna rättigheter.



Figur 3: Passiv kommunikation kränker dina egna rättigheter till förmån för andra.

erfarenheter av att kunna välja sådant handlande.

Effekter av bristande konstruktiv självhävdelse

Bristande konstruktiv självhävdelse föder låg självkänsla. Om du har ett passivt sätt säger du inte fullt ut vad du verkligen känner och tänker. Du kan bli rädd för att böja dig för andras behov och önskemål. Det innebär att du bortser från dina egna önskemål. Det kan ge en känsla av meningslöshet och av att du själv inte påverkar ditt liv.

Om du inte uttrycker dig öppet, utan gömmer dina tankar och känslor, kan du bli spänd, stressad och orolig. Andra kan uppfatta dig som förbittrad. Det kan leda till och nedbrytande relationer med andra. Det kan leda till att det känns som om ingen egentligen känner dig.

Boktips för dig med social ångest

Om du har social ångest, kan ett nästa steg efter att du jobbat med terapeuten vara att skaffa självhjälsboken *Social fobi – social ångest: effektiv hjälp med KBT* av Furmark m.fl. (2019). Du kan använda den boken på egen hand, eller tillsammans med en KBT-psykolog eller -psykoterapeut.



Social fobi – social ångest: effektiv hjälp med KBT
<http://libris.kb.se/bib/2bzf50b01zhwbq>

Brist på självhävdelse är mycket vanligt bland dem med social ångest. De har en tendens att utgå från att andra personer är dömande och kritiska i många sociala situationer.

Om du nästan alltid kommunicerar på ett aggressivt sätt kan du så småningom tappa respekten för dig själv och dina självkänsla.

Det finns mycket forskning om de negativa effekterna av bristande konstruktiv självhävdelse. En översikt på passiv eller aggressiv kommunikation. Personer som har generellt ett mindre problem med depression och lever friskare.

Konstruktiv självhävdelse är lär oss

Förmågan att hävda sig själv är ett resultat av inläring, både av sätt och innehåll. Vi föds alla med en hög grad av självhävdelse. Tänk på nyfödda som skriker och spädbarn som bebisar uttrycker sina känslor utan spärrar. Med tiden anpassar de graden av självhävdelse som ska passa med de svar de får från omgivningen, det vill säga de responserna de får. Ibland småningom från kompisar, auktoritetsfigurer, arbetskamrater och så vidare. Det är normalt och vanligt att i din familj hantera konflikter med gormande och grälände så som du gör. Det är dig att hantera meningsskiljaktigheter på det sättet. Du kan också ha lärt dig att hantera konflikter under din uppväxt lärde dig att du alltid skulle tillfredsställa andra. Och om det i din familj eller bland dina närmaste fanns en norm som förbjöd negativa känslor så kanske du blev ignorerad eller förminskad om du uttryckte dem. Du lärde dig snabbt att inte uttrycka negativa känslor, och kanske rent av inte ens att tänka på dem.

Här är några frågor som kan vara bra att ställa till dig själv när du tänker på din självhävdelse och inte hävda dina behov.

- Hur hanterade din familj konflikter?
- Vad gjorde dina familjemedlemmar när de inte höll med någon eller när de var i konflikt med någon?
- Hur lärde dina föräldrar dig att hantera konflikter?
- Vad förmedlade de för budskap till dig med sina egna beteenden?
- På vilket sätt lärde du dig att få det du ville ha utan att fråga om det? (Det kan vara på ett sätt som kan vara att gråta, bråka, hota och så vidare.)
- Använder du något av de sätten för att få som du vill idag?

Som du ser av exemplen ovan så finns det ofta begripliga och giltiga exempel på hur man kan hävda sig själv konstruktivt. Som barn och tonåringar lärde vi oss att hantera konflikter för oss i stunden. Om vi stod upp mot aggressiva föräldrar eller vänner som inte ville ha oss i de situationerna. Då lärde vi oss att hålla oss under radarn istället. Eller att stå upp mot aggressiva för att överleva. Och det är troligt att de familjemedlemmar som vi lärde oss av här också själva i sin tur hade lärt sig det från andra.

Det är viktigt att du inte klandrar dig själv eller din familj för att du kan ha lärt dig att hävda dig själv. Det kan vara hjälpsamt att tänka att du och din familj har varit fast i en

Vad hindrar oss från att hävda oss själva på ett konstruktivt sätt?

Flera olika saker kan hindra oss från att hävda oss själva på ett konstruktivt sätt.

Självbesegrande, hindrande antaganden

Vi kan ha orealistiska föreställningar eller negativa uppfattningar om vår förmåga att uttrycka våra behov eller vad som kan hända om vi gör det. Detta kan leda till bristande självhävdelse. Exempel på sådana antaganden är:

- "Om jag säger vad jag vill är jag oförsämd och självisk."
- "Om jag säger vad jag vill bryr jag mig inte om vad andra vill."
- "Om jag hävdar mina behov kommer andra att bli arga."
- "Om jag hävdar mina behov kommer jag att förstöra relationer."
- "Det är pinsamt att säga vad jag tänker."

Under vecka 3 kommer du få undersöka fler exempel på ohjälpsamma antaganden, som kan hindra dig från att agera på ett konstruktivt sätt. Där kommer du också att utföra ett beteendeeperiment – för att i praktiken skapa mer rättvisande förutsättningar för att hävda oss själva.

Behov av färdighetsträning

Det kan också vara så att vi tidigare i livet helt enkelt inte har tränat tillräckligt för att kunna hävda oss själva på ett konstruktivt, verbalt och icke-verbalt sätt. Vi kan kanske se andra personer göra detta själva och beundra deras sätt att agera – men själva har vi ingen aning om hur man gör. Under vecka 4 kommer vi att undersöka specifika tekniker för att öva på att hävda oss själva.

Ångest, stress och oro

Det kan vara så att vi vet hur vi ska göra för att hävda oss, men att vi blir rädda för att utföra beteendet. Det kan också handla om att vi blir så rädda för att säga fel saker att vi inte vågar säga något alls. Då behöver vi lära oss hantera vår ångest och stress för att kunna hävda oss själva på ett konstruktivt sätt.



Hantera oro och ovisshet med KBT: En arbetsbok vid GAD
<http://libris.kb.se/bib/22073365>

Boktips för dig med panikångest

Om du har så stark ångest att den resulterar i panikattacker, titta närmare på boken från panik- och ångestattacker i 10 steg med kognitiv beteendeterapi (2011). Du kan använda den boken på egen hand, eller i terapi, med sin partner eller -psykoterapeut.



Ingen panik: Fri från panik- och ångestattacker i 10 steg med kognitiv beteendeterapi
<http://libris.kb.se/bib/12089987>

Tolkningen av situationen

Det kan hända att vi inte riktigt kan välja vilka beteenden vi ska använda i olika typer av misstag som människor kan göra när de tolkar och utvärderar situationer. En tydlig självhävdelse hos andra som aggression, vi kan missförstå brist på social kompetens eller så kan vi tänka att "ligga lågt" generellt sett är ett effektivt svar. Du kommer som sagt att lära dig några tekniker för att ta itu med detta under vecka 3.

Kulturella influenser och generationsskillnader

Vilka sätt vi agerar på kan också bero på starka kulturella influenser och generella normer. Det är till exempel inte lika uppskattat att hävda sig själv konsistent som det är i ett typiskt västerländskt sammanhang. Om du kommer från en socialt konservativ miljö kan du överväga för- och nackdelarna med självhävdande handlande. För att leva i enlighet med dina kulturella normer överväger fördelarna med att vara socialt konservativ i vissa situationer. Personer från äldre generationer kan också tycka att det är viktigt att vara socialt konservativ. De kan ha vuxit upp i en tid då män fick lära sig att uttrycka känslor var det förbjudet och kvinnor fick lära sig att det var aggressivt att säga vad de tyckte eller behövde. Av det slaget kan vara svåra att ändra, men det är möjligt!

Övning: Hur bra är du på att själv?

Det kan vara svårt att avgöra hur bra du är på att hävda dig själv. I vissa situationer kan du känna dig mycket kapabel, men i andra situationer kan du märka att du faktiskt inte är det, eller tänker, eller blir upprörd eller frustrerad.

Skatta din grad av självhävdelse i specifika situationer

I den här övningen får du hjälp att skatta hur bra du är på att hävda dig själv i olika situationer. Det hjälper dig att identifiera de områden i livet som du kan utveckla dig i.

Lägg den tid du behöver på att fylla i arbetsbladet, även om det kan kännas som att det är så många olika kombinationer av situationer och relationer. Du kommer att få en chans att utvärdera dina framsteg. Om du under eller efter övningen känner dig själv ett erkännande att du just nu gör ett viktigt arbete.



Självskattning självhävdelse (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-skattning-situation-relationer>

Skatta även din allmänna grad av självhävdelse

Följande skattningsskala är en svensk anpassning av Rathus (1976) självhävdelse i allmänhet. Följande skattningsskala är en svensk anpassning av Rathus självskattningsskala för självhävdelse i allmänhet. I en studie fann Gudder och Thompson (2011) på 4,0 respektive 4,1 (standardavvikelse 6,0 för båda) i två svenska skattningar av den svenska översättningen av skalan. Thompson och Berenbaum (2011) fann en standardavvikelse 23,9 i ett amerikanskt icke-kliniskt stickprov med studenter från ett universitet. Vilken totalpoäng får du?



Övning: Formulera dina förs din träning i självhävdelse

Under de kommande veckorna kommer du att få träna på att hävda dig som brukar bli besvärliga. Vilket område vill du börja träna inom? Du en egen målsättning.



Vad tycker du är svårt? (Youtube)
<https://youtu.be/fAIPVh76IHl>

Vad är ett "SMART" mål?

När du nu formulerar ditt eget mål, använd formeln "SMART". Med de möjligt bör vara S) specifikt, M) mätbart, A) acceptabelt (i meningen n R) realistiskt och T) tidssatt. Här är några exempel på mer eller mindre

- "Mitt mål är att säga nej till min chef när hen frågar om jag kan torsdagar under de kommande 8 veckorna."
 - S? Är målet specifikt? Ja!
 - M? Är det mätbart? Ja, det går att räkna antal gånger person
 - A? Är det nåbart? Ja, om du har formellt mandat att säga ifr
 - R? Är det realistiskt? Ja, om det är sannolikt att chefen fak att jobba över.
 - T? Är det tidssatt? Ja, det gäller vissa dagar (onsdagar och t tid (8 veckor).
- "Mitt mål är att säga 'Jag älskar dig' till min partner 3 gånger und
 - Utvärdera själv om målet är SMART!
- "Mitt mål är att under de kommande 4 veckorna knacka på hos g humöret och börja skälla förklara att jag har svårt att sova på gr varje gång grannen spelar högt på stereon efter 22:30 på vardag
 - Utvärdera själv om målet är SMART!
- "Mitt mål är att sluta vara så mesig och ta mig i kragen i sociala

Under kommande veckor kommer du att få hjälp med att hantera både praktiska (som känslomässiga) på ett sätt som ökar chansen att du kommer på det som du tycker är både viktigt och svårt.

Dina egen mål

Nu är det din tur. Ta hjälp av kartläggningen du gjorde nyss, och formulera mål för högre grad av konstruktiv självhävdelse. Ge dig själv lite tid att tänka – med det menas att de ska vara realistiska men samtidigt utmanande och tydliga. Det är när du handlar på ett sätt som du vill, trots visst obehag, som du lär dig nyinläring och kan bredda din beteendepertoar.

Som du ser i arbetsbladet nedan finns det flera kolumner att fylla i. Preferera att du fokuserar på de två första, längst till vänster. Vi återkommer till de andra kommande veckor.



Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-SMARTa-mal.pdf>

Här är ett exempel-arbetsblad som du kan granska, för att få vägledning. Du behöver inte komma på en lång lista med mål just nu – det räcker med att komma igång med ett viktigt arbete. Så sänk kraven. Ett litet steg framåt.



Exempel 1: Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-1-SMARTa-mal.pdf>

Sammanfattning

- Konstruktiv självhävdelse är ett sätt att kommunicera som innebär att uttrycka åsikter och känslor samtidigt som du respekterar andras rättigheter och beteende, som kränker andras rättigheter, och passivt beteende som kränker dina rättigheter.
- Även om vi har förmågan att hävda oss själva i de flesta situationer kan det vara svårt för oss att göra det.
- Bristande konstruktiv självhävdelse kan leda till dålig självkänsla.
- Vi kommer alla till världen med full förmåga till självhävdelse men använder också andra kommunikationsstilar.
- Miljön vi befinner oss i kan göra det svårare för oss att hävda oss själva.
- Ibland har vi hindrande föreställningar och antaganden om oss själva i världen i stort, som gör det svårt för oss att hävda oss själva.
- Genom att formulera specifika mål att arbeta mot när du använder dig själv att fortsätta söka ny framkomlighet även när det tar en tid att lägga märke till de framsteg du gör.

Ge dig själv ett erkännande för att du kämpar

Puh! Nu har du fått jobba en hel del. Vi som ligger bakom det här materialet vet att det är tufft att arbeta med att förändra beteenden och att det ofta handlar om att ge sig själv. Kom ihåg: Det arbete du redan har gjort kommer ligga till grund för kommande veckorna. Du förtjänar ett erkännande för det.

I nästa vecka

I nästa avsnitt går genom vad som kännetecknar de aggressiva, de passiva och de passiva kommunikationsstilarna. Varje stil har sina egna förmågor och slår också in på ett spår med avslappningsövningar som vi fortsätter med i avsnitt 5. Genom att sänka den allmänna spänningsnivån blir det lättare att hantera vardagen. Det ökar förmågan att agera på ett sätt som är konstruktivt. Om impulsen är passiv eller aggressiv kommunikation.

Vecka 2: En grund för ny

Att skilja på verbal och icke- kommunikation

Det är viktigt att du lär dig skilja på verbala och icke-verbala känneteckningsstilarna. När vi känner till dessa kan vi lättare upptäcka passiva, beteenden både hos oss själva och hos andra.

Första steget för att förändra ett beteende är att känna igen de delar som redan är bra på att verbalt ta upp viktiga saker på ett självhävdande, är samtidigt din icke-verbala kommunikation ofta passiv och säger en del till exempel verbalt hävdar dig själv med att säga "Jag tycker inte om det med mycket svag röst, utan ögonkontakt och medan du skruvar om ditt icke-verbala beteende att underminera ditt verbala budskap. Res inte tar budskapet på allvar.

Även konstruktiv självhävdelse är förknippat med

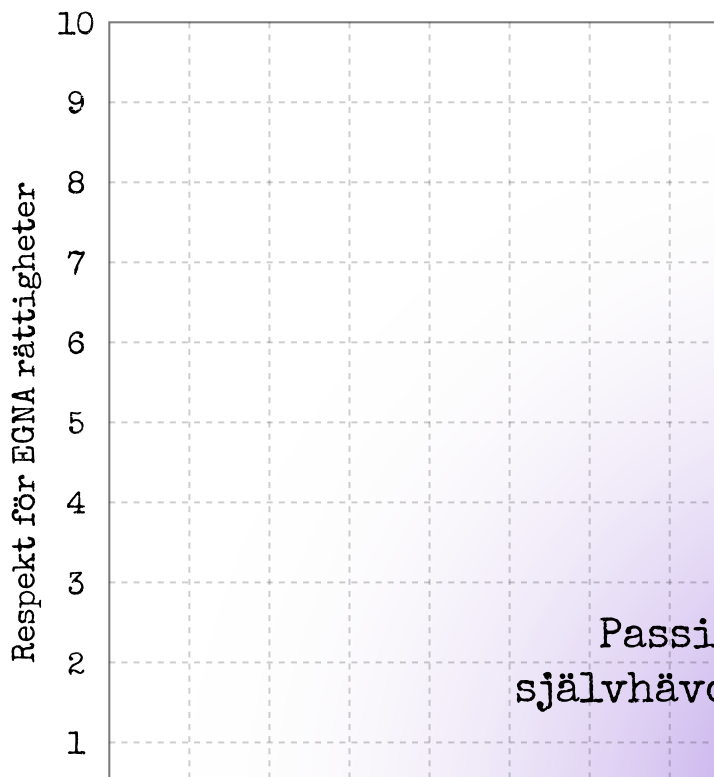
Du kommer att märka att varje sätt att kommunicera både ger utdelning. Det är viktigt att erkänna att även självhävdande, konstruktiv exempel kan priset av att du börjar bete dig självhävdande vara att andra tycker om det, och visar det, eftersom de kan ha vant sig vid att du tidigare och önskemål. Om du är medveten om den möjligheten kan det kanske förändra ditt beteende.

När du läser beskrivningarna som följer, tänk på vilka beteenden du själv du vill börja göra mer av!

Passiv kommunikation

Definition

- Att du inte uttrycker dina ärliga känslor, tankar, behov och önskan, därmed tillåter andra att kränka dina rättigheter. Det kan också innebära att du uttrycker dina tankar och känslor på ett ursäktande, självutplånande sätt – så att du inte ställer upp för dig själv.
- Att du förminskar eller kränker dina egna rättigheter.
- Ibland även att du visar en subtil avsaknad av respekt för andra, att du inte hanterar dina av besvikelser, axla ansvar eller hantera sina egna problem.



- frekvent harklande
- ursäktande utan anledning, i en mjuk och ostadig röst
- användande av meningar som "om det inte vore till för mycket besvär"
- många fyllnadsord som "kanske", "hmm", "du vet"
- ofta enformig och monoton röst
- ibland gnällig eller retande ton
- överdrivet varm eller överdrivet mjuk röst
- ofta lämnas resonemang oavslutade
- ideliga rättfärdiganden, exempelvis "jag brukar normalt inte säga nå"
- ursäkter, exempelvis "jag är hemskt ledsen att jag stör"
- upphävande av det egna talet, exempelvis "det är bara min åsikt" eller
- själv-avfärdande, som "det är inte viktigt" eller "det spelar egentligen ingen roll"
- själv-nedsättande tal, som "jag är hopplös ..." eller "du känner mig ..."

Icke-verbala kännetecken

- undviker ögonkontakt
- tittar ned
- ibland hopsjunkna hållning
- vridandes på händerna
- uttrycker ilska eller tar emot kritik med "spökleende"
- skakande käkar
- bitande i läpparna

Kognitiv stil (tänkande)

- "Jag räknas inte"
- "Mina känslor, behov och tankar är mindre viktiga än dina"
- "Andra personer kommer att tänka illa om mig eller att inte tycka om mig"
- "Om jag säger nej kan någon bli upprörd, om det händer är det mitt fel"

Fördelar

- Du får uppskattning för att vara en osjälvisk, hygglig person
- Du får sällan skulden när något går fel eftersom du sällan tar initiativ
- Andra skyddar och tar hand om dig
- Du undviker, skjuter upp eller gömmer konflikter, för att kortsiktigt n

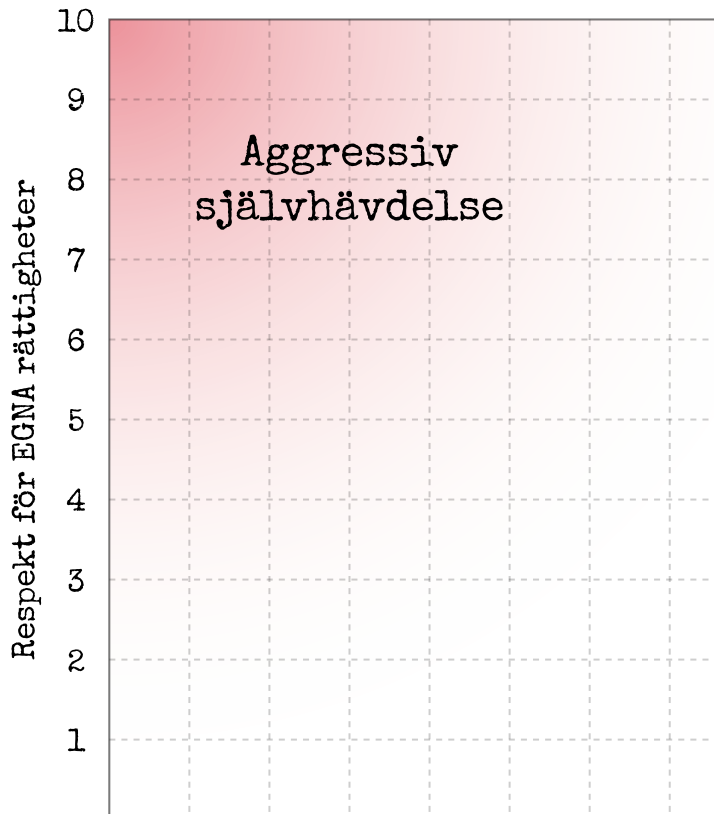
Kostnader

- Du kan ha en benägenhet att bygga upp stress och ilska som kan utvecklas till ett aggressivt sätt

Aggressiv kommunikation

Definition

- Du står upp för dina egna rättigheter och uttrycker dina tankar, på ett sätt som oftast inte är passande och som kränker den andra.
- Andra människor känner olust i ett möte med en aggressiv person.
- Du behåller övertaget genom att du trycker ned andra.
- Du attackerar när du känner dig hotad.



- Tonen sarkastisk, kall och hård
- Ofta gäll och ibland skrikande röst som stiger mot slutet
- Användande av hot, exempelvis "Det är bäst att du passar dig ..." eller "säger så ..."
- Dömande tal, exempelvis "Du måste skoja med mig ..." eller "Var inte ..."
- Värderande kommentarer, med tonvikten lagd på ord som "borde" vidare
- Sexistiska och rasistiska kommentarer
- Skryt, exempelvis "Jag har inte sådana problem som du har"
- Åsikter uttrycks som fakta, exempelvis "Ingen vill bete sig på det värdelöst sätt att göra det på"
- Hotfulla frågor och förminskande kommentarer, exempelvis "Men är du ännu?" eller "Varför i hela friden gör du det där?"

Icke-verbala kännetecken

- Intrång i den andra personens privata sfär
- Den andra personen stirras ut
- Gester som pekande och knuten näve
- Rastlöst travande fram och tillbaka
- Korsade armar (som en signal på att personen är onåbar)
- Hånfullt leende
- Rynkade ögonbryn
- Sammanbiten käke

Kognitiv stil (tänkande)

- "Jag tar dig innan du får en chans att ta mig."
- "Jag ska vara först."
- "Världen är ett slagfält och jag är här för att segra."

Fördelar

- Du kan få andra personer att göra saker åt dig som du själv egentligen inte vill göra.
- Saker tenderar att gå din väg.
- Du är mindre sårbar.
- Du känner att du har kontroll.
- Du får utlopp för ditt behov av spänning.
- Du känner dig stark.

Kostnader

att aggressivitet ofta fyller funktionen undvikande eller flykt från överv
personens liv. Hon säger också att aggressivitet sällan är ett effektivt

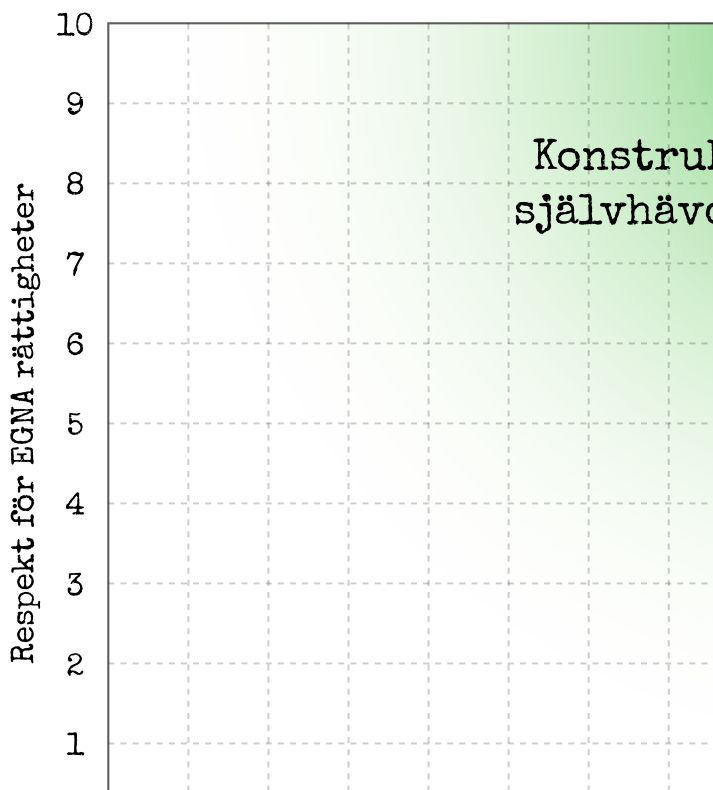


Marsha Linehan – Anger (Youtube)
<https://youtu.be/xFiMTXn5An4>

Konstruktivt självhävande kommunikation

Definition

- Ett sätt att kommunicera känslor, tankar och övertygelser på ett kränker andras rättigheter
- Det är ett alternativ till att vara aggressiv och att kränka andra passiv och kränka dina egna rättigheter



- Tonen är i mellanregistret, rik och varm
- Uppriktighet och tydlighet
- Rösten varken överdrivet högljudd eller tyst
- Rösten är anpassad i styrka för situationen
- Jag-budskap ("Jag tycker om", "Jag vill", "Jag tycker inte om") som å
- Samarbetsfraser, som "Vad tänker du om det här?"
- Engagerade uttryck av intresse, som "Jag skulle vilja ..."
- Åtskillnad mellan fakta och åsikter, exempelvis "Jag upplever det på
- Förslag utan "borden" eller "måsten", exempelvis "Hur skulle det vara ..."
- Konstruktiv kritik utan skuldbeläggande, exempelvis "Jag känner m mig"
- Efterfrågor av andras åsikter, exempelvis "Hur passar det här me
- Villighet att utforska andra lösningar, exempelvis "Hur kan vi komma

Icke-verbala kännetecken

- Aktivt lyssnande
- Direkt ögonkontakt, utan att stirra
- Upprätt, balanserad och öppen kroppshållning
- Öppna handrörelser
- Leenden när du är tillfreds
- Rynkad panna när du är arg
- Lugna ansiktsdrag
- Avslappnad käke

Kognitiv stil (tänkande)

- "Jag kommer inte låta dig dra fördel av mig och jag kommer inte att du är."

Fördelar

- Ju mer du står upp för dig själv och ju mer du agerar på ett sätt som bättre självkänsla får du.
- Dina chanser att saker går din väg i livet ökar dramatiskt.
- Om du uttrycker dig själv när du känner, tänker eller behöver något b mot andra.
- Om du drivs mindre av behovet att skydda dig själv, så kan du se, h lättare.

Kostnader

vill öva på? Ta fram målformuleringsarbetsbladet igen och se vad du har skrivit (sidan 17).

Som du ser i arbetsbladet nedan finns det flera kolumner att fylla i. Vi rekommenderar att du fokuserar på de två första, längst till vänster. Vi återkommer till de kommande veckor.



Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-SMARTa-mal.pdf>

Titta gärna på exempel-arbetsbladet för få vägledning och kanske några tips.



Exempel 1: Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-1-SMARTa-mal.pdf>

Lite om inlärning, obehag och motivation

Innan vi börjar träning i progressiv avslappning vill vi först säga något om ångest och obehag – obehag och motivation kan hänga ihop helt intuitiva till en början.

Varierad övning ger färdighet

Albert Einstein lärde sig inte matematik bara genom att lösa ett enda problem. Annika Sörenstam lärde sig inte behärska den perfekta golfsvingen för att slå ett driving range. Båda gjorde precis som vi andra gör när vi lär oss något nytt: de övade och gnatade i överblickbart många situationer.

Så är det även för den som lär sig progressiv avslappning och att bli lugn i olika situationer. För att du till exempel ska bli så bra på avslappning att du kan vara i allmänna spänningsnivån gäller det att du gör övningarna ofta och i olika situationer: på promenaden, på jobbet, när du är lugn, när du känner dig stressad, när det känns motigt, när du är ensam, när du är bland människor, och när du är i bilen.

Enligt aktuell forskning maximerar du inlärningen om du skapar varierade övningssituationer.

- på olika platser
- vid olika tidpunkter – morgon, middag, kväll ...
- i olika känslotillstånd
- med olika stressnivå
- ensam eller bland andra
- med olika ... ja, du förstår: så varierat som möjligt!

Och allra bäst blir inlärningen om du håller i övandet över tid. Det är därför viktigt att du gör progressiv avslappning redan här i vecka 2. Du kommer att få fortsätta öva flera veckor framöver.

Kom ihåg att samma princip för inlärning gäller för precis allt du kommer att lära dig.

när det är motigt.



Carol Dweck – How To Help Every Child Fulfil Their Potential (Youtube)
<https://youtu.be/YI9TVbAal5s>

Det är när du känner lagom mycket obehag som du lär dig allra bäst och s
var det för dig när du lärde dig division och multiplikation? Att cykla? Du k
mer med dina egna antaganden kring det du tycker är svårt i vecka 3 och

Känns det jobbigt när du läser det här? Du behöver inte uppsöka maxim
att börja anamma en mer förlåtande och accepterande inställning till dig s
redan nu leder till olika grad av ångest. Det är ett bättre sätt att hantera sv
döma sig själv för att det är jobbigt.

Vi vill uppmana dig att medan du jobbar med självhjälpsmaterialet lägga m
dig själv för att du har känt obehag när du har gjort något svårt (som att
sätt, eller att säga vad du tycker i ett socialt sammanhang). Om du märker
kommer aldrig klara av gå genom hela materialet” eller ”det spelar ingen r
det går åt h-vete i alla fall” – påminn dig då om att ångesten du kände
där jobbiga situationen är ett kvitto på att du lade en byggsten i utveckl
beteenderepertoar.

Passa även gärna på att **ge dig själv** en belöning för att du gjorde någo
muntran du kan få, inte minst den som bara du kan ge dig själv.

Om självförtroende och motivation

Det är inte alltid så lätt att hålla styrfart när man börjar träna på något. Ka
tiden, sedan stöter man på en motgång, och då tappar man självförtroe
dåligt självförtroende kanske detsamma som att lägga av?

Kartläggning av obehag och motivation

Ägna en minut eller två åt att rannsaka dina upplevelser. Vilken känsla ä
ationer som är svåra? Säger den känslan dig något mer än det du kanske
är det så att ångesten inför en social tillställning säger dig att du inte vill b
det påminner dig om att gemenskap och samhörighet är verkligt viktigt fö
besvärlig: Vilket beteende hjälper dig närmare det som är viktigt för dig –
erkänna ångesten behöver få följa med till tillställningen? Skulle du kunna
hänga med när du går på tillställningen (tillsammans med all den självme



Kartläggning av obehag och motivation (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-obe-hag-motivation-reflektion>

Övning: Påbörja träning i progressiv avslappning

Målet med det här avsnittet är att dubbelt: både att lära dig att känna när du spänner, som du kanske inte ens vet om att du spänner i olika situationer (det brukar tro – det vet vi som skapat det här materialet, av egen erfarenhet), och att genom avslappning sänka den allmänna spänningsnivån i vardagen. Det minskar dina besvär och ökar chansen att du klarar av besvärliga situationer. Vi lär ut här heter progressiv avslappning och är en avslappningsmetod som ger goda resultat vid såväl ångestproblemen som stress.

Från 20 minuter till 20 sekunder till 2 sekunder

Ordet progressiv betyder ungefär ”gradvis framåtskridande”. Tanken med progressiv avslappning är att du ska få möjlighet att bli allt bättre på att märka när du spänner och sänka spänningsgraden i stunden. Till en början tar del 1 och 2 sammanlagt 20 minuter, men med övning kommer du att bli skickligare och skickligare på att känna när kroppen som är spända. Det som idag tar 20 minuter kan med träning bli 20 sekunder. Genom att göra övningarna och samtidigt tänka ”Slappna av” (eller vad som känns bra för dig) samtidigt som du slappnar av i spända muskler, kommer du att vinna färdigheten att slappna av i hela kroppen bara genom att ta en kort paus och självinstruktion. Det är en färdighet som du kan bära med dig överallt!

Mål 1: Identifiera spänning i kroppsdelar

Tänkar, känslor, beteenden och kroppssensationer hänger ofta ihop på ett sätt som nästan alltid olika kroppsliga uttryck för spänning ”inbakad” i upplevelsen av spända käkar, förhöjd andningsfrekvens, spända ryggmuskler och så vidare. Det är inte olikartat även för dig, oavsett om du söker hjälp med explosiv ilska, sömnlös eller något annat.

Under tiden som du tränar på progressiv avslappning kommer du att bli bättre på att känna när du spänner och sänka den allmänna spänningsnivån i vardagen. Det minskar dina besvär och ökar chansen att du klarar av besvärliga situationer. Vi lär ut här heter progressiv avslappning och är en avslappningsmetod som ger goda resultat vid såväl ångestproblemen som stress.

lem som exempelvis nackont, ryggskott eller spänningshuvudvärk, så vet du att du inte bara har fått pågå för länge kan begränsa livet rejält, ibland även under en kort tid. Men dök upp. Även andra fenomen, som stark stress, är ofta förknippade med spänning i olika kroppsdelar. Man kan till och med säga att stressupplevelsen till följd av spänningsnivå i olika muskelgrupper.

Att spänna delar av kroppen är ofta ett sätt att undvika eller i någon mån undgå exempelvis känslor av ledsenhet. Det här gör att det kan finnas ett motstånd mot att göra ett bra tillfälle att närma sig de känslorna och att undersöka dem med lite varsamt i handen när du fortsätter att göra det som är viktigt för dig, till exempel en sömning. Med en generellt sänkt spänningsnivå kan du bli flexiblare när du gör det där autopiloten tidigare har brukat slå till.

Del 1 i progressiv avslappning: armar, huvud & axlar

Första gången du genomför avslappningsövningen, titta gärna på filmen som finns på rätt sätt. Sedan, när du har lärt dig den, kan du om du vill sluta dina övningar. Om det känns obehagligt att blunda, rikta i sådana fall gärna blicken mot något som ger maximal uppmärksamhet till själva övningen. Sätt dig i en fåtölj med ryggen mot en stol som du ställer mot en plan yta, exempelvis en vägg. Du behöver kunna ha ett underlag för att göra en av övningarna.



Progressiv avslappning 1 (Youtube)
<https://youtu.be/8ygZeRNVdIU>



Ladda ned en mp3-fil (7,27 MB) till din enhet.
<https://www.dropbox.com/s/66gviwf37y12ot9/KSH-06-progressiv-avslappning-1.mp3?dl=1>

Planera för träning i progressiv avslappning

Vi fortsätter med del 2 av progressiv avslappning i nästa avsnitt. Under träningen kan du kan. Det tål att upprepas: Integrera gärna träning (särskilt för muskelgrupper som du är spänd i) i vardagen. Det går att träna på progressiv avslappning på mötet, i bilen ...



Planera för framgång (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-planera-traning.pdf>

Har du använt arbetsbladet ovan och tänkt till om hur du kan hjälpa dig själv med progressiv avslappning? Om ja, så bra! Det kommer att hjälpa dig att gå från ord till handling.

Sammanfattning

Det finns avgörande verbala och icke-verbala skillnader mellan aggressiv och icke-aggressiv kommunikation. Varje stil har sina egna fördelar och kostnader.

Att utföra självhävande, konstruktiva beteenden som varken är aggressiva eller icke-aggressiva kan vara svårt, särskilt om du i inlärningshistorien har lärt dig att känna starkt obehag. Det kan vara mycket hjälpsamt att fundera en stund över vad obehaget betyder och vad du säger. Kanske påminner den dig om något som är verkligt viktigt för just dig. Är något annat än att undvika situationen?

Ett sätt att bli bättre sams med jobbiga känslor kan vara att träna på att identifiera och hantera så sätt kunna ta hand om kroppslig spänning som ofta är en del av den känslan. Ett annat steget är att lära sig att identifiera vilka muskelgrupper som faktiskt är involverade.

i I nästa vecka

I nästa avsnitt tittar vi närmare på vanliga tankemönster, som kan vara självhävande eller icke-självhävande. Vi lär oss också hur vi i praktiken kan utmana hindrande tankemönster som något som kallas beteendeeexperiment. Dessutom påbörjar vi del 2 av övningarna.

Vecka 3: Bli medveten om

Tänkandet vid bristande sjä

Vårt sätt att tänka kan hindra oss från att hävda oss på ett konstruktivt sätt i vecka 1. Alla har vi antaganden och föreställningar om oss själva, om världen fungerar. Dessa antaganden är ett resultat av de upplevelser vi har. De är förstås helt logiska utifrån hur vi förstod världen i de situationer vi varit i. Vi har inte uppdaterat vårt tänkande fast vi har rört på oss och lämnat det kvar. Kanske har vi till exempel fått lära oss av våra familjer att vi riskerar att bli av med om vi är ledsna. Då är det inte så konstigt om det har resulterat i antaganden som "Det är dåligt, om jag gör det kommer andra att se ned på mig". Även om vi inte befinner oss i den ursprungliga situationen kan antagandet finnas kvar. Dessa våra antaganden är sanna, utan att testa sanningshalten i dem. Ett resultat som uttrycker vår ledsenhet när vi har den och istället blir stressade eller oroliga om vi får vår ledsenhet som ilska mot oss själva eller andra människor.

Här är en lista med tänkande som typiskt sett inte är konstruktivt sett. Alla exemplen stämmer in på dig.

- "Jag borde inte säga vad jag verkligen känner eller tänker eftersom det inte har med mina problem att göra."
- "Om jag hävdar mig själv kommer den andra personen att bli upprörd och förstöra vår relation."
- "Det blir bara hemskt pinsamt om jag säger vad jag tänker."
- "Om någon säger 'nej' till min begäran är det för att personen inte vill ha mig."
- "Jag borde inte behöva säga vad jag behöver eller hur jag känner för att jag borde redan veta vad det är."
- "Att säga vad man tycker visar att man inte bryr sig om andra, det är egoistiskt."
- "Jag har ingen rätt att ändra mig i en fråga; det har inte andra heller."
- "Det löser sig på något sätt ändå, och hur som helst är det inte mitt ansvar."
- "Folk ska hålla sina känslor för sig själva."
- "Om jag visar att jag har ångest kommer andra människor att tycka att jag är svag eller utnyttja mig."
- "Om jag tar emot och accepterar en komplimang från någon betyder det att jag själv är sjukt."

Allas rätt att hävda sig själv

Många av idéerna som idag förknippas med träning i konstruktiv självförståelse: I say no, I feel guilty: how to cope—using the skills of systematic assertiveness. Boken innehåller en "rättighetsförklaring". Varje människa har rätt att hävda sina rättigheter som du och alla andra har.

- Du har rätt att vara domare över ditt eget beteende, dina egna tankar och att ta ansvar för deras uttryck och konsekvenser.
- Du har rätt att säga nej.
- Du har rätt att inte ange några skäl eller ursäkter för ditt beteende.
- Du har rätt att själv avgöra om du är ansvarig för att hitta lösningar.
- Du har rätt att ändra åsikt.
- Du har rätt att ha en annan åsikt än andra personer.
- Du har rätt att göra misstag – och att ta ansvar för dem.
- Du har rätt att säga "Jag vet inte".
- Du har rätt att vara ologisk när du fattar beslut.
- Du har rätt att säga "Jag förstår inte".
- Du har rätt att säga "Jag bryr mig inte".

En viktig del av dessa rättigheter är att de är sammanlänkade med ansvar. När du såg att du har rätt till dina egna tankar, beteenden och känslor, som behöver ta ansvar för konsekvenserna av ditt tänkande och handlingar, att de hävdar sig själva konstruktivt fast de i själva verket glömmer konsekvenser som deras handlande får på andra personers rättigheter, närmare en aggressiv kommunikationsstil.


Vilka av rättigheterna ovan skriver du under på?

Är det någon eller några av rättigheterna ovan som provocerar dig? Vill du vill skriva under på direkt? Använd det här arbetsbladet för att ställa

Försök också gärna komma på ytterligare några rättigheter, särskilt sådana som du inte har skrivit under på tidigare, hindrande antagandena som du skrev upp i förra avsnittet.

Argument för att byta undvika aktivt deltagande

Många av de som börjar reflektera över sitt beteende brukar upptäcka nervösa inför utmanande situationer. Ibland upptäcker de också att de är att känna ångest och obehag i de situationerna. Ditt målbeteende kan till en arbetskollega, be chefen om mer stöd i arbetet, genomföra en på ett arbetsmöte, säga till dina barn att du vill att de hjälper till mer h vä. Vad är det som väcker obehag hos dig i relation till din målsättning?

 Har du formulerat SMARTa mål ännu?

Har du inte ännu formulerat ett eller några SMARTa mål? Hoppa o vecka 1 (sidan 17) och gör det nu – du kommer att ha stor glädje av

Ångest och rädsla hänger ihop

Ångest är intimt förknippat med rädsla. Båda upplevelserna involvera kanske känner igen både rädsla och ångest som bland annat hjärt muskler och ökad vaksamhet på det som du uppfattar som hotfullt. Uta förmåga att uppleva rädsla och ångest skulle du inte finnas – rädslo tionära fördel som gjorde att de snabbt satte sig i säkerhet när de konf Du kommer kanske ihåg benämningen fight or flight-reaktioner från bi

Upplevelsen av rädsla brukar inte vara särskilt försynt, som i ”det kan fundera på att sätta ned den gulliga björningen så att den kan springa man där borta”. Rädsloreaktionerna är direkta och automatiska. Pang! du har lämnat björningen i fred och springer bort från hotet. Inlärnin rädsla brukar vara så stark att du sedan – omedvetet eller medvetet - där du blev rädd.

Skillnaden mellan ångest och rädsla är den här: Där rädsla handlar om handlar ångest om härledda hot (tanken att kollegan ska avvisa dig. D



När du undviker ger du dig inte chansen att själv ta reda på om det här existerar eller inte. Då blir inläringen istället att du måste fortsätta ut. Ditt liv börjar krympa. Det finns ju alltid något nytt att oroa sig för eller

Det finns några fler väldigt stora nackdelar med att låta ångestreduktion

För det första missar du sådant som är viktigt för dig i de situationer. Exempel har ångest inför tanken att du kan bli avvisad eller bortgjord. Därför väljer att tacka nej, så missar du det viktiga som ångesten i sig på. Rädslan att bli avvisad hänger ju ihop med en längtan efter närhet och

Eftersom vi som art under evolutionen har utrustats med en kraftfull förförsöken att hålla ångesten borta få "livet att krympa". Det vill säga du värdesätter, både i relation till dina målsättningar som du formulerar självhjälpsmaterialet och i din vardag i stort.

Tyvärr innebär det i sin tur att du kanske dessutom börjar tänka katastrofer och/eller klandra dig själv för att du har det svårt. Undvikande öka de upplevda förlusterna och upplevda misslyckandena i livet tilltar, vilket kan leda till av skam. Du kan lägga märke till det i form av tankar som "varför måste jag alltid måste skärpa mig ...", "jag kommer aldrig att klara av ...". Och så vidare.

Genom undvikande som fenomen hänger ångest därigenom också ihop. Det är dubbelriktad. När du undviker på grund av ångest riskerar du att bli isolerad från kontakt med sådant som är belönande i livet (vänskap, närhet, utveckling). När du är nedstämd riskerar du att utveckla nya ångestproblem, eftersom du själv bekräftar (den felaktiga) slutsatsen att det enda sättet att slipa av ångest är att gå bort från det som väcker ångest.

Om något av detta stämmer in på dig, vet detta: Du är inte ensam om detta. Det är en del av villkoren för allt mänskligt liv. Vi kämpar alla! Det här materialet är inte styrt av ångestcirkeln, och lite oftare börja följa pilarna i den aktiva cirkeln.

Du kan ersätta undvikande med aktivt deltagande

Det är väldigt förståeligt att man väljer att undvika jobbiga situationer. Det är naturligt till att de primära jobbiga ångestkänslorna (med kroppsliga symptom som spända muskler, svettningar eller bara vaga obehagskänslor i magtrakt).

All forskning och all beprövad erfarenhet säger att det är genom att närma sig och distansera sig från situationer som väcker obehaget som ångesten på sig själv. Det innehåller budskapet ett löfte: Genom att arbeta aktivt och flexibelt med ångesten i närvaro av ångest), så kan du i större utsträckning forma ditt liv på ditt sätt.

Titta på den här bilden. Fundera på vilka av de understrukna fördelarna som du vill ha upp olika slags situationer som väcker ångest som du själv kan relatera till.

Här är ett förslag, formulerat som en fråga: Skulle du vilja låta ångesten



Ta ång
Bygg sj

Ju mer du övar, desto lättare blir det

Aktiva cirkeln



Få det du värdesätter
Förbättra självförtroendet

Märk att du klarar av
att reglera ångest!



Gör de

Varning

Ibland är högt tempo och hög aktivitet i sig ett sätt att undvika känslor. Det är viktigt att fundera på vilken funktion den höga aktivitetsnivån fyller. Om du undviker att känna av ångest i olika situationer så är det inte den typ av "aktivt deltagande" som ett aktivt deltagande för en stressad person skulle mycket väl kunna vara att känna av ångest och komma i kontakt med sina känslor. Och att träna på att säga nej.

När du lite varsamt tar din egen ångest i handen och gör det som är viktigt för dig i experiment så ...

- **Gör du det som är viktigt** – genom att observera och erkänna ångesten, kan du både få kunskap om vad som är viktigt för dig och öka din märksamhet mot det. Ångest och obehag sitter ofta intimt samman med ångest över en kommande presentation på arbetet. Det är viktigt för personen att bli accepterad och att få delta i ett viktigt projekt. Undvikande tar dig inte närmare det som är viktigt. Aktivering av det som är viktigt.
- **Märker du att du klarar av att reglera ångest** – undvikande beror på att ångesten signalerar livsfara. En presentation på jobbet kanske känns som en livsfara (kanske ihåg att kroppen inte gör skillnad på rädsla för björnmamman vid en presentation på jobbet) men är sällan det. Genom att stanna kvar i situationen får du dig själv möjlighet att upptäcka att du faktiskt klarar av att hantera hanterbara nivåer, ganska snabbt dessutom. Alla kroppsreaktioner försvinner ned över tid när du stannar kvar med full närvaro i situationen.
- **Bygger du självmedkänsla** – genom att observera och erkänna ångesten många gånger tidigare har varit besvärliga för dig (genom att du inte varit bestraffande eller för att du under lång tid har undvikit liknande situationer) ger dig möjligheterna att acceptera obehaget. Att förstå varför du upplever ångesten hjälper dig att tolerera den. Du förtjänar acceptans från dig själv både för det som varit och just nu: Det är vad det är.
- **Får du det du värdesätter** – om du värdesätter att på lika villkor delta i ett sammanhang med andra människor, så är det bara aktivt deltagande som kan uppnå det. Även om du deltar aktivt så får du inte det du värdesätter i alla fall till att oddsen är till din favör precis varje gång!
- **Förbättrar du ditt självförtroende och din självkänsla.**
- **Kommer du att märka att det går allt lättare med tiden** – det du undviker av att negativa förutsägelser om hur det kommer att gå i olika situationer som ringar på vattnet. Samma fenomen kommer att göra att aktivering med tiden – du kommer att med hjälp av erfarenhetsmässigt insamlad kunskap om hur det kommer att gå (inklusive om din egen förmåga att utstå vad som blir allt mer benägen att delta aktivt i både liknande och helt andra situationer). Beteendeexperiment är att ge sig möjlighet att samla positiva erfarenheter.

Det kan vara svårt att undvika ångest och andra känslor, så att du blir mer benägen att delta aktivt i olika situationer.



Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-SMARTa-mal.pdf>

Som du ser i arbetsbladet finns det flera kolumner att fylla i. Testa att fylla alla sista ("Rank", vi återkommer till den längre fram). Ta gärna hjälp av exempel för att få inspiration när du formulerar målbeteenden som du vill pröva i dina relationer i ditt liv. Se också om du kan sätta en siffra på det obehag respektive målbeteenden. Att du känner obehag är helt väntat – det är ju undvikit att utföra dessa målbeteenden.



Exempel 2: Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-2-SMARTa-mal.pdf>

Så funkar beteendeeexperiment

Ibland räcker det inte med att observera och beskriva sina tankar, kännas som att man lär sig mycket om sig själv men att inget i praktiken är ett beteendeeexperiment mycket användbart för att aktivera sig i livet. Beteendeeexperiment handlar om att utmana sina negativa förväntningar.

Någon kanske till exempel har den negativa förutsägelsen "Om jag säger till den andra personen att bli upprörd och vår relation kommer att bli förstörd" har antagandet inneburit att han eller hon alltid har gått med på vad andra har sagt. Det har gått helt emot vad personen egentligen har velat göra. Förutsägelsen kan ens kan tänka sig att hävda sina egna åsikter. Personen har kört fast.

Ett sätt att komma loss är att göra ett experiment som går ut på att pröva att säga till den andra personen att bli upprörd och att relationen kan förstöras. Experimentet kan vara utmanande och väcka en hel del ångest som är bra för att kroppen inte gör åtskillnad mellan rädsla inför livshotande fara och ångest som inte är farligt att uppleva ångest.

Särskilt i början, när man är ovan att göra beteendeeexperiment, är det bra att göra så bra som möjligt. Nu har du en fin chans att träna på det! Det kan vara att göra enkla experiment och gradvis gå vidare med allt mer utmanande situationer.

Det övergripande målet med hela det här självhjälpsmaterialet är att göra beteendeeexperiment så att du kan fortsätta med det i ditt eget liv – med en bärbar färdighet som kan dra nytta av var du än är i livet.



Utmana negativa tankar
<https://youtu.be/Lepx2oU1k2E>

Beteendeeexperiment, steg för steg

Så här kan man lägga upp ett välplanerat beteendeeexperiment, steg för steg.

1. Det första steget är att identifiera förutsägelsen som du har om att säga till den andra personen att bli upprörd och att relationen kan förstöras. Det här är ett viktigt steg. Om

- Om ja, klarade du av att ändå göra det som var viktigt?
 - Om nej, så bra!
- Vad lärde du dig av experimentet?

Exempel på ett beteendeeexperiment

Här beskriver vi ett experiment som prövar antagandet "Om jag hävdar n personen att bli upprörd och vår relation kommer att bli förstörd".



Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-beteendeeexperiment>

Övning: Ditt eget första beteendeeexperiment

Ta fram arbetsbladet med dina SMARTa målsättningar som du började med i vecka 1. Ta ett mål att planera ett beteendeeexperiment kring. Om du redan har gjort ett beteendeeexperiment kring någon av dina målsättningar – snyggt jobbat! Då vill vi gärna se ditt beteendeeexperiment kring målbeteenden och/eller en annan situation.

Planera ditt beteendeeexperiment (steg 1 till 4)

Utifrån den målsättningen, formulera ditt första beteendeeexperiment kring ett mål i steg 1 till 4 i arbetsbladet nedan. Även om det är en del att fylla i på arbetsbladet, så är det motstånd du eventuellt känner när du gör det är ett kvitto på att du gör något. Ingen energi du lägger på det här arbetsbladet kommer att gå till spillo.

Genomför ditt beteendeeexperiment (steg 5)

Under vecka 3, genomför ditt första beteendeeexperiment och fyll sedan i arbetsbladet för att utvärdera hur det gick! När du är klar med det här arbetsbladet, har du genomfört ditt beteendeeexperiment.



Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-beteendeeexperiment.pdf>

Titta gärna genom exempel-arbetsbladet nedan för vägledning, när du ska genomföra ditt eget experiment.



Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-beteendeeexperiment.pdf>

Övning: Fortsätt träningen i avslappning

I förra avsnittet påbörjade du träning i progressiv avslappning. Nu närmast är det dags för nästa del.

Del 2 i progressiv avslappning: mage, rygg & ben

Den här veckan fokuserar vi på andningen, magen, ryggen och benen. I avslappningsövningen, titta gärna på filmen så att du utför övningarna rätt. Har du lärt dig dem, kan du om du vill sluta dina ögon under övningspasset. Om du har svårt att blunda, rikta i sådana fall gärna blicken mot en neutral punkt för att göra det lättare att själva övningen.



Progressiv avslappning 2 (Youtube)
<https://youtu.be/Sfpfa75e93k>



Ladda ned en mp3-fil (7,15 MB) till din enhet
<https://www.dropbox.com/s/7znxp4ac5m655zu/KSH-06-progressive-avslappning-2.mp3?dl=1>

Precis som i förra veckan rekommenderar vi att du tränar på del 2 så ofta du kan. Integrera gärna träning (särskilt för muskelgrupper som du har upptäckt svårigheter med). Det går att träna på progressiv avslappning var som helst: i duschen, i bilen, på jobbet, hemma.

Är det motigt att komma igång? Påminn dig om det du skrev ned i ditt dagbok för att motivera dig eller ta chansen nu och reflektera över vilka konkreta saker som kan hjälpa dig att möta det obehag som träning väcker. Vill du skapa en stöttande struktur för dig själv? Självmotivation nu när du på allvar prövar dig fram mot ny framkomlighet?



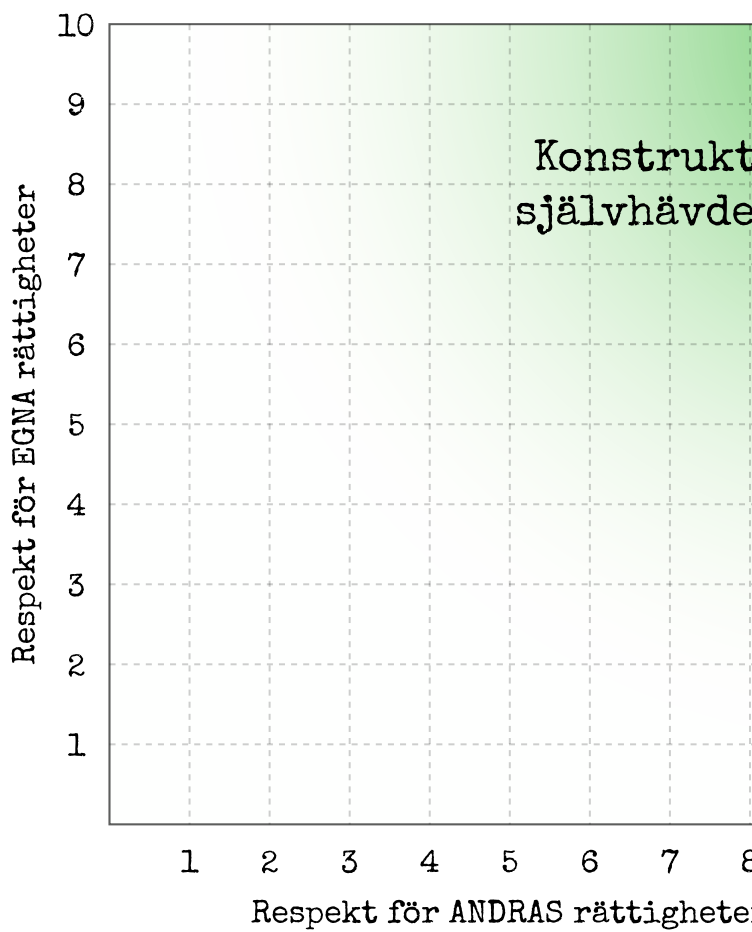
Planera för framgång (PDF)
<https://100respekt.se/former/100respekt-planera-traning.pdf>

Sammanfattning

- Vårt sätt att tänka kan ibland hindra oss från att hävda oss själva.
- Att hävda sig själv är att hävda sina rättigheter, men med dem kommer du också ha ett ansvar mot oss själva och de personer som vi interagerar med. Detta handlar om att maximera respekten för båda parter.
- Passiva och aggressiva självhävdelestilar är förknippade med olika faktiska situationer och/eller flykt från kroppsupplevelser som ångest. Till exempel fylla funktionen att undvika att känna ledsenhet.
- Rädslolinlärning är mycket stark av evolutionära skäl. Det krävs mer övning och att börja delta i sådant som väcker ångest.
- Det finns flera fördelar med att bryta undvikande och att ersätta det med liv. Bland annat handlar du mer i linje med dina värderingar och du får mer belöning för dig (närhet till andra människor, känsla av att du går din väg, med mera).
- Du lär dig också att du klarar av att reglera ned ångest i tuffa situationer.
- Med KBT, som i det här självhjälpsmaterialet, använder du beteendeteori för att undvika undvikande med aktivt deltagande i livet.

i I nästa vecka

I nästa avsnitt tittar vi närmare på olika konkreta sätt man kan hävda sig själv. Vi letar även efter sätt att komma igång med mängdträning av kommunikation. Du kommer också få tips om hur du kan komma igång med snabbavslappning.



Figur 9: Konstruktiv självhävde innebär att man handlar på ett sätt som respekterar både egna och andras rättigheter.

Vecka 4: Bli medveten om l

Introduktion till tekniker för självhävande

I det här avsnittet introducerar vi effektiva tekniker för konstruktiv självhävande. Du kommer att få öva på dessa i beteendeeexperiment. Dessa tekniker är avsedda för olika situationer.

Rollspelsexempel

Här är ett kort rollspel där vi demonstrerar hur du kan utföra en av tekniker. Vi tittar på exemplet, tänk dig hur det skulle vara för dig att ha Patriks roll. Patrik säger nej. Hur mycket motstånd eller olust väcker det hos dig? Skulle det i ditt sammanhang skulle det kännas okej att göra det?



Teknik för att säga nej: repig grammofonskiva
<https://youtu.be/iX7Y4ft3VHw>

Börja lagom svårt

När du övar på de här teknikerna kan det vara bra att börja i en situation där din ångest inte är för stark. När du efter hand blir mer trygg och skicklig på att utföra teknikerna, kan du börja använda dem i svårare situationer. Precis som när du lär dig andra färdigheter är det viktigt att du gör som du tänkt eller planerat. Det är viktigt att du inte klandrar dig själv för det som var hindrande och som du kan prova att ändra nästa gång. Och att du fortsätter. Med tiden kommer du märka att det blir lättare och lättare.

När du nu ska börja mängdträna konstruktiv självhävande, ta hjälp av oss. Vi hjälper dig själv om vilka fördelar med att öva som du kan "bära med dig" i vardagen. Vi kommer att göra den här veckan.



Ta ång
Bygg sj

Ju mer du övar, desto lättare blir det



Aktiva cirkeln

Få det du värdesätter
Förbättra självförtroendet

Märk att du klarar av
att reglera ångest!



Gör de

Grundläggande självhävdelse

Grundläggande konstruktiv självhävdelse är när vi säger något på ett tydligt och respektfullt sätt, utan att behöva bli hörd, önskningsfull, förväntningsfull, åsiktsfull eller känslig. Den här typen av självhävdelse användas varje dag för att kommunicera behov. Vanligtvis inleds grundläggande självhävdelse med "Jag ...". Exempel på jag-budskap är:

- "Jag behöver lämna jobbet klockan 5."
- "Jag är glad över sättet vi kunde lösa problemet på."

Du kan också använda tekniken när du vill berömma/ge någon en kompliment eller information eller när du vill ta upp något viktigt för första gången. Till exempel:

- "Jag har inte tänkt på det förut, jag vill ge dig lite tid att tänka på det."
- "Jag tycker verkligen att din presentation var bra."
- "Jag tar 1 300 kronor i timmen."
- "Jag blir glad när du hjälper mig."

Det är viktigt att komma ihåg att vara specifik när du säger något på ett tydligt och respektfullt sätt, utan att behöva bli hörd, önskningsfull, förväntningsfull, åsiktsfull eller känslig. Vad du vill eller vad du känner, och säg det direkt och specifikt. Undvik överdrift i kommunikation enkel och koncis. Den här färdigheten hjälper dig att vara tydlig och respektfull när du kommunicerar.

I grundläggande konstruktiv självhävdelse ingår också självutlämnande tekniker. Med det menas att du säger vad du känner med en enkel och tydlig mening.

- "Jag lägger märke till att jag känner mig nervös."
- "Jag känner skuld."
- "Jag inser att jag är arg."

Den omedelbara effekten efter att du använt tekniken är minskad ångest och du gör dig mer avspänd. Det ger dig en chans att återta kommandot över ditt liv. Genom att använda jag-budskap för att uttrycka dina känslor på ett tydligt och respektfullt sätt hjälper det dig att ta ansvar för dina känslor.

Fler tekniker för konstruktiv självhävdelse

Empatisk självhävdelse

Empatisk självhävdelse betyder att vi hävdar oss själva samtidigt som vi respekterar andras känslor, behov eller önskemål. Den här typen av konstruktiv självhävdelse innebär att vi säger vad vi själva behöver och vill med ett empatiskt erkännande av andra.

Empatiskt självhävdande kan användas när du är inblandad i en situation som rör dig själv och andra. Samtidigt som du säger vad du tänker eller känner visar du att du förstår att den andra personen har det.

Exempel på empatisk självhävdelse:

- "Jag förstår att du inte gillar det nya arbetssättet. Tills vi kan ändra på det nya sättet."
- "Jag vet att du är upptagen nu, Johan, men jag skulle vilja be dig om hjälp."
- "Jag har full förståelse för att det är svårt att säga exakt vad problemet är, men ändå behöva en uppskattning, mellan tummen och pek fingret."

Empatisk självhävdelse kan hjälpa dig att hålla igen från att överreagera. Genom att använda empatisk självhävdelse ger du dig själv lite betänketid, för att bättre förstå vad du vill säga till personen som befinner sig.

Det är möjligt att överanvända vissa empatiskt självhävdande fraser. Om du inte är uppriktig. I exemplet "Jo, jag förstår dina känslor, men ...", så kan "jag förstår dina känslor" utav det följande ordet "men". Frasen ser ut som om du inte förstår, men blir istället ett uttryck för aggressivitet.

Konsekvensbaserad självhävdelse

Det här är den starkaste sortens självhävdelse och är ett beteende som används vanligtvis i en situation när någon inte har respekterat andra. Detta utan att själv bli aggressiv. I en jobb-situation kan det användas för att säga till någon att de inte får göra som de vill utan att ta hänsyn till andra.

- du inte ger dem tillgång till samma lokaler och utrustning som dina
- "Om det här händer igen har jag inget annat val än att dra igång ett försök. Jag skulle föredra att inte göra det."

Diskrepansbaserad självhävdelse

Diskrepansbaserad självhävdelse går ut på att peka på skillnaden mellan vad som kommits och vad som faktiskt händer. Det är användbart för att bringa klarhet i en motsättning i åsikt eller om det föreligger ett missförstånd, när ord och handling inte överens för en person.

Två exempel på självhävdande i situationer med skillnad i ord och handling:

- "Som jag förstod det kom vi överens om att projekt A hade högsta prioritet för projekt B. Jag skulle vilja få klarhet i vilket projekt som just nu är viktigast."
- "Paul, på ena sidan säger du att du vill förbättra samarbetet mellan avdelningarna, på andra sidan säger du saker om oss som gör det svårt för oss att samarbeta. Jag skulle vilja förbättra situationen, så jag skulle vilja prata om det."

Självhävdelse vid negativa känslor

När du är sårad i en relation, eller känner starka negativa känslor gentemot någon, som misstänksomhet eller förakt – kan du använda dig av följande självhävdande teknik: På ett tydligt och uppmärksammar du personen om vilka oönskade effekter den andra personens beteende har på dig. Du ger dig möjlighet att hantera de jobbiga känslorna, utan att tappa humöret på grund av det. Det ger den andra personen möjlighet att förstå på vilket sätt hans eller hennes beteende påverkar dig.

Här är två exempel på självhävdelse vid negativa känslor:

- "När du kommer hem sent, utan att säga till om det innan, oroar jag mig och då blir jag arg. Jag skulle verkligen uppskatta om du kunde slå en signal."
- "Varje gång du avbryter mig när jag jobbar med balansräkningen minskar min produktivitet. Jag känner mig irriterad över det, så jag skulle föredra att du väntade till efter att jag avslutat."

Repig grammofonskiva-tekniken säga 'nej'

Små barn är experter på den här tekniken, med vilken du upprepar gammal grammofonskiva av vinyl, som hakat upp sig. Den här färdigheten på vad du ska säga, och sedan repetera det så många gånger som möjligt på ett avslappnat sätt. Den här färdigheten är användbar i de flesta situationer och kan användas när du har att göra med smarta, värtaliga personer, eftersom den hjälper dig att hålla dig till det du vill säga. Tekniken hjälper dig att behålla lugnet och inte gå på vad du ska säga för att inte falla i irrelevanta logiska fällor; du behöver inte ha ett mål. Tekniken är särskilt bra i situationer när du vill säga 'nej' (vi går in på detta i avsnitt 6).

Exempel på repig grammofonskiva-tekniken

Karin – Kan jag låna 200 kronor av dig?

David – Jag kan inte låna ut några pengar, jag är luspank.

Karin – Jag betalar tillbaka så fort jag kan. Jag är desperat! Kom igen.

David – Jag kan inte låna ut några pengar.

Karin – Om det var jag skulle jag göra det. Du kommer inte sakna 200 kronor.

David – Jag är din kompis men jag kan inte låna dig pengar, jag är parat.

Repig grammofonskiva-tekniken kan kombineras med övriga tekniker som du har lärt dig. Börja alltid med den mildaste hållningen, och byt till en mer bestämd hållning om det är nödvändigt i situationen. Undvik att direkt gå på den starkaste korrekturen, som uppfattas som ett hot och som aggressivt beteende, snarare än konstigt.

Det följande exemplet av repig grammofonskiva-tekniken använder sig av en övergång från grundläggande, via empatisk till konsekvensbaserad självhövds

Grundläggande

Efter en stunds ordväxling kan nivån höjas till konsekvensen.

Konsekvens

Kunden – Jag vill få klockan utbytt. Om du inte är beredd att byta den klockan kommer jag att gå till huvudkontoret. Jag skulle föredra att lösa problemet nu.

En nackdel med den här tekniken kan uppstå när personen du pratar med inte är beredd att ge dig vad du ber om. När hen fortsätter att motstå din begäran riskerar den att förlora effektivitet. Om du upprepar den. Om du upprepar din begäran för ofta kan det slå tillbaka på dig. I sådana situationer är det nödvändigt att ha några konsekvenser till.

Övning: Mängdträna – övningsfärdighet

Färdighet i dessa tekniker kräver övning – ingen lär sig spela piano utan att öva. Lär dig synen, tanken och fingrarna att samarbeta och till slut kan man göra allt själv. Grundläggande självhjälp och öva på det en gång under veckan som ett beteendeträning med övriga tekniker. Tillämpa den valda självhjälpsetekniken i en liten beteendeträning.

Mängdträna med omväxlande svårighetsgrad

När du övar på dessa tekniker: Planera, genomför och dokumentera ditt beteende. Utgå från din första SMARTa målsättning eller välj en ny situation som du vill förändra i ditt beteendeträning på precis samma sätt som det du har genomfört tidigare. Det här självhjälpsmaterialet, men se om du kan lägga till någon av tekniker. Det kommer att kännas ovant och konstlat till en början, men genom att öva och utvärdera utfallen kan du hitta de sätt som ger dig framkomlighet för ditt beteende.

Sikta på att utföra åtminstone två (2) olika beteendeträningar den första veckan, desto bättre! Om du tidigare har genomfört ett svårt beteendeträning lite lättare närmast. Du förtjänar att också få bokföra lite enklare beteendeträningar.



Planera och genomför ett beteendeträning (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-beteendeträning.pdf>

Titta gärna genom exempel-arbetsbladet nedan för vägledning, när du gör ditt eget beteendeträning.



Exempel: Planera och genomför ett beteendeträning (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-beteendeträning.pdf>

Övning: Korta ned progressiv avslappning

Kommer du ihåg att progressiv betyder "gradvis framåtskridande"? Ta en korta ned avslappning är att du ska få möjlighet att bli allt bättre på att märka och kontrollera spänningsgraden i stunden.

Kort version av progressiv avslappning

Du som redan har tränat progressiv avslappning del 1 (sidan 37) och del 2 (sidan 57), växla gärna över till den här korta versionen nu. Du som inte har tränat del 2, gör gärna den här korta versionen "varvat" med de mer grundläggande övningarna (del 1 och del 2) under veckan som kommer.



Ladda ned en mp3-fil (3,27 MB) till din enhet

<https://www.dropbox.com/s/wa55oouszt68ikh/KSH-06-progressiv-avslappning-kort.mp3?dl=1>

Träna snabbavslappning i vardagen

Testa också att i din vardag gå vidare till ytterligare en nivå – snabbavslappning. Du kan i vardagen skanna av var du är spänd och slappna av på bara några sekunder.

Precis där du är i stunden, känn efter i kroppen var du är spänd. Spänn upp och slappna sedan av i den. Ta sedan ett djup andetag och när du andas ut (eller någon annan självinstruktion som känns bra för dig).

Övning: Skanna genom kroppen precis just nu, när du läser det här. Är du spänd av i de musklerna (spänn dem först om det underlättar). Ta ett djupt andetag långsamt, säg "Slappna av" till dig själv.

Sammanfattning

- Det finns flera olika tekniker som du kan använda för att hävda dig: annat grundläggande, empatisk, konsekvensbaserad och diskussion samt tekniken repig grammofonskiva och självhävdelse vid negativa.
- Det är viktigt att du tänker på din icke-verbala kommunikation när du pratar.
- Genom att träna på progressiv avslappning och att betinga ord kan du både sänka den allmänna spänningsnivån i vardagen (särskilt i kriser) och få tillgång till ett aktivt coping-verktyg (så att du kan hantera kriser).

i I nästa vecka

I nästa avsnitt repeterar vi progressiv avslappning och introducera tekniker som är bra för att sänka den allmänna spänningsnivån i kroppen. Vi kommer också att presentera och diskutera de råd som du har fått i de tidigare avsnitten. Du kommer att få möjlighet att välja vilket eller vilka av de tekniska råden som du vill använda i ditt liv. Du kommer också att få tillgång till ett aktivt coping-verktyg som du sedan fördjupar under vecka 6–7.

Vecka 5: Bli medveten om

Halvtidsavstämning

Du har nu kommit lite drygs halvvägs genom det här självhjälpsmaterial och lärdomar du har gjort i dina beteendeeexperiment! Oavsett om det om du stött på problem, så har du vunnit möjlighet att reflektera över hindrande för dig när du prövat att hävda dig själv konstruktivt.

Om du vill maximera effekterna av arbetet du gör med det här självhjälpsmaterial vilka fördelarna är för dig att byta undvikande av ångest mot aktivt engagemang jobbade med vecka 3.

Om du ännu inte gjort ditt första beteendeeexperiment finns det gott om råd här veckan. Kom ihåg: Att utföra beteendeeexperiment är att ge sig mer kunskap och farenheter. Du som hunnit utföra ett eller flera beteendeeexperiment är välkommen att planera in och utföra fler. Använd arbetsbladet för beteendeeexperiment flera gånger som helst.



Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-beteendeeexperiment.pdf>

Titta gärna genom exempel-arbetsbladet nedan för vägledning, när du gör ditt eget experiment.



Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-beteendeeexperiment.pdf>

Vanliga frågor och svar

Här är några frågor som vi har märkt att många personer brukar ha vid detta tillfälle.

1. "Varför misslyckas jag med mitt beteendeeexperiment?"

Det går inte att misslyckas med ett beteendeeexperiment. Antingen går det bra, då! Eller så händer det värsta du kan tänka dig – din katastroftankar.



Ta ång
Bygg sj

Ju mer du övar, desto lättare blir det

Aktiva cirkeln



Få det du värdesätter
Förbättra självförtroendet



Märk att du klarar av
att reglera ångest!

Gör de

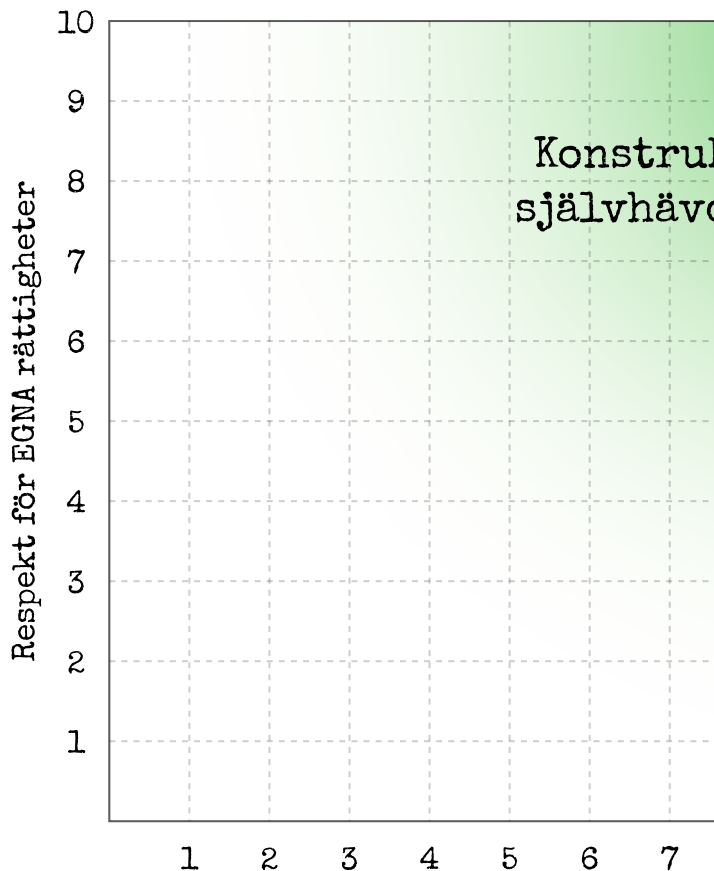
2. "Hur är det möjligt att respektera egna och andras rättigheter?"

Många som skattar sin egen självhävdelse sätter antingen ett högt värde på sina rättigheter (men lågt på andras) eller ett högt värde på respekt för andras rättigheter. Så kan det förstås vara också. Det första exemplet kallas "aggressiv självhävdelse" och det andra "passiv självhävdelse". Men vi har också upptäckt att många tänker sig ett nollsummespel, ungefär som "om jag sätter högt på mig själv betyder det att jag sätter lågt på andra" eller "om jag sätter högt på andras rättigheter betyder det att jag sätter lågt på mig själv".

Men måste det vara så?

Genom att göra det som är viktigt för en själv, men på ett sätt som respekterar andra, så visar man på ett sätt och vis respekt dubbelt upp, vilket ger en "multiplication" av respekt! 100% respekt!

- Du själv får bättre självkänsla genom att inte uttrycka dig aggressivt och inte lägga skuld och klandra dig själv efteråt. Hur nära 10 poäng kommer du?
- Den andra får bättre relation till dig genom att du inte uttrycker dig aggressivt. Den andra har även möjlighet att ta ansvar för sina egna problem och slipper att bli påverkad av ditt beteende. Hur nära 10 poäng kommer du?



om hur det ska gå, att du ältar mer av hur saker har gått och att du fort vardagen som väcker obehagliga känslor.

Michelle Newman, professor i psykologi vid amerikanska Pennsylvania State University, som behöver avslappning mest är de som är mest benägna att få ångest. Du hör till den gruppen – fortsatt träna avslappning trots din ångest! Michelle Newmans budskap är inte att det är dåligt för vissa människor att slappna av, tvärtom. Du kan inte slappna av, och det betyder också att du kan behöva uppleva ångest.

Så fortsatt ändå! Om du fortsätter med övningarna kommer du att märka att du kan tolerera eller att reglera ångesten – utan att ta till undvikande. Det är en vinst för att det blir lättare för dig att hävda dig själv konstruktivt, så att du får mer kontroll i livet.

4. "Varför i hela världen ska jag inte dra mig undan om det är så svårt?"

Många som planerar och utför beteendeeexperiment brukar förr eller senare säga: "Varför ska jag hålla på så här och göra saker som jag tycker är obehagliga?" eller "Varför ska jag inte lyssna på att min kropp signalerar att jag ska dra mig undan här?". Vi har inget bra svar på de frågorna. Men du som ställer dig dem har redan svarat på de frågorna. Så här är några motfrågor som kan hjälpa dig att hitta egna svar och ta en mer aktiv del i ditt eget liv:

- Vad är det du missar när du låter bli att göra det där obehagliga?
- Hur skulle din självkänsla och ditt självförtroende påverkas av att du gör det du tidigare undvikit?
- Hur motiverande är det för dig att träna på att själv bli bättre på att hantera ångesten och andra jobbiga känslor, istället för att undvika dem?
- Hur villig är du att agera på ett sätt nu som gör att du kommer att få mer kontroll i framtiden?

5. "Jag har för mycket att göra, hur ska jag hinna träna avslappning?"

Det är förstås rimligt att stress är hindrande för att öva avslappning! Vad kan du göra för att vända på perspektivet? Du skulle kunna testa att ge dig själv lite mer vila och sömnsövningarna, för att se hur avspänning i kroppen 1) påverkar upplevelsen av stress och 2) ger dig lite mer tid för eftertanke, så att du väljer de sakerna som är verkligt viktiga för dig (och inte som du faktiskt inte vill göra). Skulle du vilja testa det?

6. "Måste jag ALLTID utsätta mig för maximalt obehag?"

Nej, blanda lätt och svårt! Det är inget självändamål att utsätta sig för maximalt obehag. Det skulle ju vara rent eländigt då. Poängen med träning i avslappning och kontroll är att ge dig själv större framkomlighet och flexibilitet. Vissa dagar är man mer stressad än andra. Har en tung dag, unna dig då att lyssna på din kropp – det är också ett exempel på självhävdelse som många kämpar med. Ta sköna promenader och varma bad. Ge dig vila och är uttryck för självomsorg. Då laddar du batterierna så att du kan vara konstruktiv självhävdelse.

Övning: Identifiera fysisk spänning nu

När vi kommunicerar på ett passivt eller aggressivt sätt har vi ofta återspeglas i våra kroppar: Vi kan bli spända i axlarna, nacken, käken kan spänningen i kroppen öka till en punkt då vi får huvudvärk, ryggskada eller en hel rad olika fysiska problem. Det blir också allt svårare att slappna av.



När kroppen är spänd försämras tankeförmågan
<https://youtu.be/32GSfdwprHU>

För att kommunicera på ett sätt där vi hävdar oss själva konstruktivt krävs aktivering i kroppen, liksom spänningsgraden som vi kan erfara när vi är i ett eller lägen där vi känner oss obekväma.

Det första steget för att reducera fysisk spänning är att identifiera var spänningen finns om du kan upptäcka några mönster av spända områden. Är du mest spänd i ryggen (nedre delen av ryggen), i dina armar och ben, eller runt nacken och käken?

Här och precis nu, skanna av graden av spänning i kroppen. Använd lilla muskelsamheten vid varje punkt tills du lägger märke till om du är spänd eller avslappnad till nästa punkt.

- Huvudsvålen (skalpen)
- Pannan
- Kring ögonen
- Tinningarna
- Käken
- Nacken
- Axlarna
- Brösten
- Överarmarna
- Underarmarna
- Händerna

Övning: Hitta dina egna sätt att sänka spänningsnivån

När människor börjar uppmärksamma sina kroppar blir de ofta förvånade över hur mycket spänning som finns i kroppen. Den goda nyheten är att det finns flera avslappningstekniker som kan hjälpa dig att sänka din spänningsnivå. Precis som med alla färdigheter kommer det att ta tid att bli bra på dem. Men nya vanor gäller att ju mer du tränar på dem, desto större inverkan kommer de att ha på dig. Obehaget du eventuellt känner när du tränar är ett kvitt på att du är på väg att förändras.

Här är några av alla metoder för att sänka spänningsnivån i kroppen:

- Träning (det som passar dig – löpning, simning, ridning, gym ...)
- Massage
- Progressiv muskelavslappning
- Yoga
- Meditation
- Promenader i naturen
- Musik
- Andningsövningar
- Tai chi

I det här avsnittet finns flera olika metoder för avslappning med. Ge dig själv tid att testa några olika sätt att slappna av den här veckan. Det finns även gott om tips om hur du kan använda dina smartphones och färdiga ljudfiler att hitta för den som är intresserad.

Vad gör dig avslappnad?

Vilka aktiviteter hjälper dig att sänka spänningsnivån i kroppen? Skriv ner dina svar på frågan. Till exempel vara tekniker som vi tagit upp här ovan eller andra person



Mina sätt att sänka spänningsnivån (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-avslappningstekniker.pdf>

Övning: Bli din egen avslappningsinstruktör

Med progressiv avslappning arbetar du dig genom varje muskelgrupp omringning och varit spända en längre tid och sedan försöker slappna av. Pröva själv, så får du se: Försök att genast slappna av i axlarna! Det är svårt att bli riktigt avslappnade på kommando.

Skapa din egen version av progressiv avslappning

Under vecka 2 fick du träna på progressiv avslappning del 1 (sidan 37) och del 2 (sidan 57) och under vecka 4 på en kort variant av del 1 (sidan 73). Där fick du också hjälp av förinspelade ljudfiler och videofilmer som du kan gå till. Fortsätt gärna med dem!

Men skapa också gärna en egen personligt anpassad inspelning av progressiv avslappning, exempelvis med hjälp av din mobiltelefon. Eller gör avslappning utan ljud och använd bara textmanuset nedan som stöd (det spelar ingen roll om du inte har en inspelning, hur du gör övningarna självständigt så får du ...

1. En helt personligt anpassad variant i det tempo (och med det rörelse) som passar dig.
2. Möjlighet att göra ett urval av de övningar som är viktigast för dig och de grupper du har upptäckt att du ofta är spänd i.
3. Ännu bättre inlärning. Det finns inget bättre sätt att lära sig något än att göra det själv.

Och viktigast av allt: När du läser in din egen inspelning blir du din egen instruktör. Det som du har gjort under tidigare veckor har en nackdel – du riskerar att lära sig att slappna av från videofilmerna för att kunna slappna av. Målet med det här självhjälpsprogrammet är att använda färdigheterna som du tränar på spontant och utan hjälpmedel.

Texten nedan är inte exakt densamma som den vi har läst in på ljudfilerna. Du ska själv anpassa och justera texten så att den passar precis just dig. Det är inte i livet) inte att det blir perfekt – det viktiga är att du hittar det som fungerar för dig.

Repetition: så funkar progressiv muskelavslappning

hur den känns jämfört med spänningen.

Du kanske märker att du andas in när du spänner musklerna och andas ut när du slappnar av. Du kan också känna den naturliga rytmen i kroppen och det är enklast att bara följa med i den. När du spänner musklerna, andas ut när du slappnar av.

Om du vill kan du göra en inspelning av dig själv med mobiltelefonen när du gör övningarna. Då kan du lyssna på de olika muskelgrupperna, så behöver du inte hålla ett öga på texten när du gör övningarna.



Manus för progressiv avslappning (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-manus-progressiv-avslappning>

Övning: Slappna av snabbt i situationer

Ju mer du tränar på progressiv avslappning, desto bättre kommer du bli på att slappna av och bli mer avslappad i situationer som är spända även i vardagslivet. Ibland hamnar du i situationer som kräver snabbt svar. Gör en 20 minuters avslappningsövning. För de tillfällena kan du modifiera övningen så att du fokuserar på de muskelgrupper som du känner är spända, och göra de motsvarande övningarna.

Snabbavslappning 1

Ett av de två målen i träning i progressiv avslappning är att ge dig förmågan att snabbt slappna av, även när du är i besvärliga situationer. Det andra målet är att du ska kunna slappna av på en högre nivå, som kommer av ihållande träning i sig.

Gör så här: Skanna genom kroppen precis just nu, när du läser det här. Slappna av i de musklerna (spänn dem först om det underlättar). Ta en andetag och andas ut långsamt, säg "Slappna av" tyst till dig själv.

Efter en längre tids träning i progressiv avslappning där du följer instruktionerna, kan du prova att lägga märke till att du till slut lär in en koppling mellan ett medvetet beslut om att slappna av och faktiskt snabbavslappning. Det kallas betingad avslappning.

Snabbavslappning 2 (stående)

Du kan också testa den här snabba avslappningsövningen, som är perfekt för dig som sitter vid kontorsdatorn – kanske kan du göra den nästa gång du känner att pulsen att stiga?

1. Ställ dig upp.
2. Andas långsamt med magen, med känen avslappnad och läpparna ihoptryckta.
3. Andas in i 2 sekunder, andas ut i 3 sekunder. Lägg märke till din andning. Håll andningen långsam och djup.
4. Sätt ett av dina ben framför det andra, med båda fötterna stadigt på golvet. Bakre benet framåt och det främre benet bakåt, så att det uppstår en vinkel på 90 grader mellan benen.

platser som möjligt, vid så många tidpunkter som möjligt och på så många

Ännu fler metoder för avslappning

På den här sidan finns några fler sätt att träna avslappning. Vi hoppas att du ska hitta fler sätt till sänkt spänningsnivå i vardagen. Avslappning är ett val i livet, vilket i sin tur minskar stressen och ger dig energi att hantera livet. Följande förslag som ett smörgåsbord av möjligheter. Du behöver inte äta på smörgåsbordet – men provar du dig nyfiken fram kan du mycket väl hitta fler sätt.

Lugn, kontrollerad andning

Boktips för dig med panikångest

Om du lider av panikångest är lugn och kontrollerad andning en särskilt viktig övning. Om du har panikattacker är det viktigt att du lär dig att lugna dig själv. Andningsövningar för panik är till och med en del av den här övningen. Om du har panikattacker, titta närmare på självhjälper från panik- och ångestattacker i 10 steg med kognitiv beteendeterapi (2013). Du kan läsa och göra övningarna i den på egen hand, eller tillsammans med en psykoterapeut.



Ingen panik: Fri från panik- och ångestattacker i 10 steg med kognitiv beteendeterapi
<http://libris.kb.se/bib/12089987>

Sätt dig bekvämt utan korsade armar eller ben, med båda fötterna på golvet och vilande i knät. Om du föredrar att sluta ögonen under den här övningen, gör det.

1. Använd näsan istället för munnen när du andas. Börja med att bara andas in. Lär dig att känna till hur det känns att andas in. Och hur det känns att andas ut.
2. Försök att sakta ned på andningstakten genom att mjukt och saktat andas ut genom näsan. Pausa helt kort innan du lägger märke till hur den långsamma andningen känns.
3. När du är uppmärksam på din andning kan du börja hitta en rytm mellan inandning och två sekunders utandning. Det ger en andningstakt som är normal andningstakt är 10–14 andetag i minuten.)



A Study Investigating the Relaxation Effects of the Music Track Weightless
<https://www.britishacademyofsoundtherapy.com/wp-content/uploads/Weightless-Radox-Spa.pdf>



Marconi Union - Weightless (Official Video) (Youtube)
<https://youtu.be/UfcAVejslrU>

Du kanske också har några egna favoritlåtar för att komma ned i varv?

Riktad visualisering

Med tekniken visualisering använder du din egen fantasi för att sänka stressen. Alla ljudinspelningar och appar med guider för visualisering. Det gäller att göra en övning som passar och är till hjälp för just dig. Vägledad visualisering finns på cancer- och smärtkliniker runt om i världen. Visualisering är effektiv i behandlingen av laterade symtom som huvudvärk, muskelkramper, kronisk smärta och ångest. Du kan känna direkt och ibland tar det flera veckor av övningar innan en förbättring märks.

Visualisering går ut på att föreställa sig en scen eller en bild så fullständig som möjligt. Många använder visualisering för att sätta mål. Till exempel kan idrottsutövare använda visualisering som en del av träningen. De kan föreställa sig ett lopp eller en tävling som om de var där. De ser sig själva i loppet och föreställer sig allt de kommer att se och göra. De fantasierar om de svåra delarna av loppet och hur de kommer att klara av dem. De föreställer sig att de klarar av att hantera den.

Det finns inga begränsningar för vad du kan använda visualisering till. Det gäller att använda riktiga principer. De är:

1. Släpp lite på tajta kläder, eller klä dig bekvämt. Lägg dig ned på en lugn och mjukt.
2. "Skanna" din kropp: Rikta uppmärksamheten genom kroppsdelen till hur varje del känns. Gå från topp till tå eller tå till topp. Lägg märke till spända. Försök slappna av i de musklerna, så mycket det går.
3. Börja med att skapa en mental bild som involverar alla dina sinnen: syn, hörsel, lukt- och smaksinnet. Tänk dig till exempel att du är på en strand. Se havet och sanden. Se människorna omkring dig, lägg märke till vad de har på sig. Lukta på havet och den rena, friska luften. Känn värmen av solen och vinden på huden, känn sanden mellan tårna. Hör vågorna, ljudet av fåglarna och ljudet av saltet i luften.
4. Använd jag-budskap till dig själv för att rikta avslappningen. Använd enkla ord. Undvik till exempel att säga "Jag är inte spänd", vilket innehåller ett motstånd. Istället till exempel "Jag slappnar av fullständigt".
5. Gör visualiseringsövningen tre gånger om dagen. Allra enklast är det att göra den på morgonen och på kvällen.

Medveten närvaro för ökad toleransförmåga

Du har säkert hört människor prata om vikten av att kunna vara medveten närvaro är inte riktigt detsamma som avslappning, även om många också brukar rapportera att de blir mer avslappnade när de gör det. Målet med medveten närvaro – man kan faktiskt vara helt medvetet när man har en stark stressreaktion. Att vara medvetet närvarande handlar om att ta in precis just nu, utan att värdera eller döma det. Det är en färdighet som klara av att "ta sin ångest i handen" och göra det som är viktigt i stunden.

Öka din förmåga att agera medvetet genom träning

Träning i medveten närvaro handlar om att ta in hela situationen, inklusive känslor, kroppsörnimmelser och impulser som kommer och går (som när du är extremt stressad inför en presentation på jobbet, skulle medveten närvaro hjälpa dig att uppmärksamma att du är väldigt nervös och tänker dömande tankar om att "klara det". Och att sedan ändå fortsätta med det som är viktigt, utan att låta tanken eller känslan ta över. Det är lite som att säga "Hej! Där är visst du igen!" och fortsätta att för den skull köpa det den dömande tanken säger. Det är omöjligt att hålla på tankarna och att samtidigt helt och hållet köpa sina tankar. Medveten närvaro hjälper dig att uppleva mindre smärtsamma upplevelser och mindre styrande.

Som med allt annat är det vettigt att börja träna på att praktisera medveten närvaro när du hamnar i en skarp situation. Det fungerar ungefär som när du tränar på att använda verktyg som hjälper dig att få starkare muskler. De flesta tränar inte medveten närvaro omkring på hantlar, utanför att få ett bättre vardagsliv, om det så handlar om att stå på stranden eller att klara av att bära hem matkassar från affären. Medveten närvaro som hantlar eller andra redskap: De är i sig tämligen enkla att öva upp faktiskt mental styrka som du senare kan använda för att hantera livet – inklusive i skarpa situationer.

Här är en portabel övning (som du kan såväl stående som gående) på S. Livheim



Stanna upp i vardagen – övning i medveten närvaro
<https://youtu.be/4kVAHhJted8>

Planera för träning i medveten närvaro

Mängdträning hjälper dig att automatisera nya färdigheter, så även med de bästa möjliga oddsen för allt högre grad av medveten närvaro i vardagen. Kom ihåg att det inte är övningen i sig som är viktig, utan de som du vinner av att öva regelbundet och över tid.



Planera för framgång (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-planera-traning.pdf>

Har du använt arbetsbladet ovan och tänkt till om hur du kan hjälpa din närvaro? Om ja, så bra! Det kommer att hjälpa dig att gå från ord till handling.

Sammanfattning

- För att du ska kunna hävda dig själv behöver du bli medveten om fysiskt uppgjagad och lära dig att reglera kroppsreaktionerna, och dem. Hög fysisk spänning är en stor del av den upplevda stressen. Spänning leder till kronisk smärta och stressrelaterade sjukdomar.
- Det finns flera sätt att sänka spänningsnivån, inklusive meditation, visualisering, yoga, progressiv avslappning och långsam medveten närvaro.
- En annan färdighet är medveten närvaro, som fungerar lite annorlunda. Medveten närvaro handlar om att så långt det bara är möjligt ta in situationen, obehaget och de negativa tankarna. Träning i medveten närvaro ökar förmågan att tolerera obehaget, genom att du får ökad förmåga att ta nya beslut.
- Oavsett om du med avslappning ökar förmågan att reglera nedspänningen eller om du medveten närvaro ökar förmågan att tolerera det (eller båda sakerna), så sikte på det som är viktigt för dig i situationen. Du får då ökad förmåga att hantera situationen. Det underlättar för dig när du tränar på konstruktiv självhövdelelse.

Övning: Planera inför de kommande veckorna

Under de två kommande veckorna kommer du att få fördjupa dig i ett område som är viktigt för konstruktiv självhövudelse. Härnäst väljer du en eller flera övningar att göra övningarna i – utifrån din egen nyfikenhet och vad du helst önskar.

- Du kan välja att titta närmare på varför det ibland är svårt att säga nej. Det kan bli bättre på det. Det är viktigt för att minska stressen i livet.
- Du kan också öva på hur du kan hantera kritik (sidan 113) på ett konstruktivt sätt och ge kritik på ett konstruktivt sätt är bra för självkänslan.
- Ett annat område du kan välja att jobba med är att hantera besvär som respekterar både dina egna och andras rättigheter.
- Slutligen kan du öva på att ta emot och ge komplimanger (sidan 114) på ett konstruktivt sätt. Det är en viktig självhövudelse och social färdighet.

Tänk tillbaka på dina SMARTa målsättningar och allt du har lärt dig av dina erfarenheter och kloka slutsatser du har gjort i anslutning till de aktiviteter du har utfört. Vad skulle vara ett lämpligt nytt område att fortsätta med självhövudelse inom?

Fortsätt använda dig av det här arbetsbladet, när du nu planerar dina aktiviteter. Använda det här arbetsbladet så många gånger som du behöver.



Mina mål: Självhövudelsebeteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-SMARTa-mal.pdf>



Exempel 2: Mina mål: Självhövudelsebeteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-2-SMARTa-mal.pdf>

Och planera och utvärdera sedan dina beteendeeexperiment med hjälp av detta arbetsblad.



Vecka 6-7: Säga n

Att säga 'nej' i underskott

Många personer har stora svårigheter att säga 'nej' till andra. Även personer som kan vara bra på att hävda sig själva kan märka att de hamnar i situationer som de egentligen inte vill ställa upp på. Nu bör det sägas att det i vissa situationer kan vara bra att säga 'ja', fast du helst inte vill det. Om din chef till exempel ber dig om hjälp är anställd för att göra, är det nog inte det bästa tillfället att öva självhävdelse för att få sparken. Det vi menar här är andra situationer där du märker att du inte vill göra något, exempel kan vara att en god vän ber om hjälp med något som är väldigt viktigt för dig, men du egentligen inte har tid för och du ändå säger 'ja'. Eller att du säger ja till arbetsuppgifter till den grad att du blir överbelastad.



Ibland är det svårt att säga nej
<https://youtu.be/wDENIDwpvPU>

Vanliga följder av att inte kunna säga 'nej'

Om du har för vana att säga 'ja' när du egentligen vill säga 'nej', kan detta leda till ilska och förakt mot den person du sagt 'ja' till – även om den personen inte har illvilja. Du kan också göra att du känner dig alltmer frustrerad och besviken på omgivningen än du orkar med kan du bli överarbetad och stressad. På lång sikt kan detta leda till här slaget leda till sämre självkänsla, depression och ångest.

Det omvända kan också gälla: Kanske är du bara alltför bra på att säga nej. Detta kan vara aggressivt och utan att du tar hänsyn till den andra personens rättigheter. Den andra personen blir arg eller sårad och kanske tar avstånd från dig.

Inget av alternativen ovan är exempel på konstruktiv självhävdelse.

Hindrande förutsägelser, som gör det svårt att säga 'nej'

Vi har konstaterat att vi människor föds med en självklar förmåga att hävda sig själv. Det som någon gång har umgåtts med en treåring vet att treåringar inte har svårt att säga nej. Detta beror på att de inte har lärt sig att säga ja till alla som säger nej till dem.

Dina egna hindrande förutsägelser/antaganden

Tänk dig en situation där du kämpar med att säga nej. Vilka förutsägelser hända om du säger 'nej'? Vilka förutsägelser gör du om din förmåga att klara om du sa 'nej'? Skriv ned dem i arbetsbladet.



Hindrande antaganden om att säga 'nej' (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-hindrande-antaganden-saga-nej>

Goda skäl att kunna säga 'nej'

De hindrande tankarna är inte fakta. De är helt enkelt bara förutsägelser om oss. Var och en av dem kan vägas mot en mer hjälpsam förutsägelse eller säga 'nej'. I listan nedan finns några av dem.

- "Andra människor har rätt att fråga, och jag har rätt att neka en fråga."
- "När jag säger 'nej' nekar jag till en begäran, inte personen framför mig."
- "När jag säger 'ja' till en sak säger jag faktiskt också 'nej' till något annat för att jag har valfrihet, och jag gör val hela tiden."
- Människor som har svårt att säga 'nej' överskattar ofta svårigheten att säga nej. De skulle ha att acceptera ett nekande svar. Vi litar inte på att de klarar av att säga nej. Vi vet att vi uttrycker våra känslor öppet och fritt kan vi faktiskt hjälpa dem att uttrycka sina känslor. När vi säger 'nej' till någon visar vi att också de kan säga nej samtidigt som frågan även fortsättningsvis är fri.

Dina egna goda skäl att säga 'nej' oftare

Se om du kan finna ytterligare hjälpsamt tänkande i form av egna förutsägelser att säga 'nej'.



Hjälpande antaganden om att säga 'nej' (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-hjalpande-antaganden-sa-nej.pdf>

Fortsätt arbeta med beteendeeexperiment

Fortsätt att genomföra beteendeeexperiment (sidan 53) för att i praktiken öva på att säga 'nej'. Kanske märker du att du har svårt att tro på att dina nya beteenden kommer över tid. Det är helt normalt. Du har förmodligen tänkt dina gamla tankar om dina gamla beteenden väldigt länge, så att de numera kommer helt automatiskt. Det nya handlandet blir lika automatiserat och självklart som de gamla. Så kommer de att automatiseras.

Effektiva sätt att säga 'nej'

Vi har nu gått genom något av det tänkande som kan hindra dig från att säga nej, du har koll på hur du tänker, kanske du inte vet hur du ska handla. Det finns principer som du kan tillämpa när du vill säga 'nej'.

Olika sätt att säga 'nej'

Det finns flera sätt att säga 'nej' på. Vissa är mer lämpliga än andra. I boken *Free Yourself from Harmful Stress* av Powell (1997) beskrivs sex olika sätt att säga 'nej' som du kan välja bland följande:

1. **Ett direkt 'nej'.** När någon ber dig att göra något som du inte vill, säger du nej, utan att be om ursäkt för det. Den andra personen äger problemet, antingen honom eller henne föra över det på dig. Den här tekniken kan vara svår att använda med påstridiga säljare.
2. **Ett inkännande 'nej'.** Den här tekniken innebär att du erkänner motpartens rätt i hans eller hennes begäran, samt lägger till ditt självhävande. Exempel: "Jag vet att du vill prata med mig om hur vi ska lägga upp den årliga rapporten. Jag kommer loss till lunchen idag." Ett annat exempel: "Jag vet att du vill träffa mig eftermiddag, men jag kan inte komma."
3. **Ett förklarande 'nej'.** Med den här varianten ger du helt kort ditt geografi till exempel "Jag kan inte äta lunch med dig idag eftersom jag måste vara på jobb imorgon."
4. **Ett uppskjutande 'nej'.** Det här är faktiskt inte ett definitivt 'nej'. Du svarar på förfrågan just nu, men som håller öppet för att säga 'ja' i framtiden om du genuint vill möta begäran. Exempel: "Jag kan inte äta lunch med dig idag, jag kan inte kunna någon dag nästa vecka".
5. **Ett undersökande 'nej'.** Precis som med den uppskjutande varianten, du säger 'nej'. Med det här sättet öppnar du begäran för att se om det finns en annan lösning, till exempel så här: "Är det någon annan dag som du skulle vilja träffa mig?"
6. **Ett repig grammafonskiva-'nej'.** Det här sättet kan användas i många situationer för att preparera din enkla vägran, om och om igen. Du ger ingen förklaring för ditt nej. Det är särskilt effektivt vid envetna frågor.

Övning: Mängdträna på att s

Kommer du ihåg det vi skrev om optimal inläring (sidan 35) i ett tidigare avsnitt? Du lär in bäst i mängder av upprepade och varierade övningstillfällen? Du kommer att om träning i din egen vardag (sidan 53) allt mer automatiserat ersätta svåra situationer med den goda vanan att hävda dig själv konstruktivt. Du kommer på det viktiga som ångesten skvallrar om och sedan aktivt göra det du vill.

Träna på att bli din egen terapeut

Denna och nästa vecka i det här självhjälpsmaterialet är vikta åt människor som du som vill träna konstruktiv självhävdelse inom. Gör ett eller två avsnittet, och något eller några i de andra avsnitten för vecka 6–7. Undvik att du att få hjälp att knyta ihop säcken genom att inventera dina styrkor, bakslag och planera för vidmakthållande av de färdigheter du har vunnet.

”You never lose, you either win or you learn”

Om du tränar på att ge och ta emot komplimanger, ge och ta kritik eller om du kommer du att märka att det inte alltid går som du vill och hoppas. I sådana potentiella bakslag är att då passa på att träna på att hantera på ett nytt sätt. När du nu tränar på konstruktiv självhävdelse – dra då nytta av nyheten som handlar om att hantera besvikelser (sidan 131) konstruktivt. Du kommer att se hur det än går.

Mängdträna med omväxlande svårighetsgrad

När du övar på dessa tekniker: Planera, genomför och dokumentera ditt beteende. Utgå från din första SMARTa målsättning eller välj en ny situation som du vill beteendeexperiment på precis samma sätt som det du har genomfört tidigare. lägga till någon av teknikerna från den här avsnittet. Det kommer att kännas som början, men genom att pröva teknikerna och sedan utvärdera utfallerna kommer du att se framkomlighet för dig.



Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-beteendeeexperiment>

Sammanfattning

- Att säga 'nej' är svårt för många människor.
- Som små barn har vi inga problem att säga 'nej', men när vi lär oss erfarenheter kan vi utveckla svårigheter att göra det.
- Att säga 'ja' när vi egentligen menar 'nej' är ett recept på stress, skuld och ångest.
- Om vi har svårt att säga 'nej' är det ofta för att vi har ett antal hinder som ska hända när vi gör det. Ett sätt att frigöra sig från dem är att anta mindre sannolika antaganden, snarare än fakta. Du kan använda dessa utmana dina hinderande förutsägelser och få kontakt med alla för dina 'nej'.
- Tre enkla råd för att göra det lättare att säga 'nej': håll ditt budskap tydligt, säg nej snabbt och säg nej tydligt.
- Det finns många sätt att säga 'nej' på. De inkluderar ett direkt nej, ett uppskjutande nej, ett förklarande nej och ett repig gramfoniskt nej.

i Hur nära 100 kommer du?

Hur nära 100 kom du när du skattade din självhävdelse i ditt senaste år? Det finns inte någon inbyggd förväntan på att saker och ting ska gå bra (all del "sämre"). Oavsett hur det har gått för dig finns det relevanta faktorer i dina skattningar: Om du skattar din självhävdelse lägre än du hade hoppats på, reflektera över vilka hindren i vardagen är, om du skattar din självhävdelse högre, reflektera över vilka omständigheter som har möjliggjort mer komfort för dig. ihåg: du "lyckas" eller "misslyckas" inte med dina beteendeexperiment.

Vecka 6-7: Kritik

Vad är kritik?

Vi har alla blivit kritiserade i livet. Att klara av att ta emot kritik på ett konstruktivt sätt är en av de viktigaste saker vi ställs inför på vår utvecklingsresa. Ordet 'kritik' kommer från ett gammalt grekiskt ord som beskriver omdöme, en analys, en värdering, en tolkning eller en observation till syfte att acceptera kritik på ett moget sätt behöver vi alltså kunna ta emot åsikter från andra. Denna återkoppling kan komma i form av analyser, observationer

Olika slags kritik

Kritik kan antingen vara konstruktiv eller destruktiv. Konstruktiv kritik är en återkoppling på ett hjälpsamt och icke-hotande sätt, för att personen ska få något nytt och växa i något visst avseende. Återkopplingen är tydlig och är en sann kritik, exempelvis "Jag tyckte mycket om hur du lade upp strukturen, att den kan bli ännu bättre om du ägnar tid åt att rätta de språkliga felstegen, varken valid eller sann, eller så är den valid men ges på ett sätt som gör att kritiken ges ofta av någon som inte har tänkt eller ordentligt, eller så är mottagaren, exempelvis "Den här rapporten är gräslig, din stavning är

Varför reagerar vi som vi gör?

Hur vi tar emot kritik hänger till stor del samman med våra upplevelser. Om vi inte har några tidigare erfarenheter av att bli kritiserade kan vi för första gången få kritik. Om vi som barn fick mycket konstruktiv kritik, kan kritik väl när vi växer upp. Om vi fick hård och bestraffande kritik, kan kritik som sårande och avvisande.

Det senare händer ofta när kritiken handlade om oss som personer som vi inte är. Om du till exempel som barn gjorde ett misstag och fick höra någon säga "du är dum", kan du underförstått att det var du som person som var dålig. Sådan kritik är ofta svår att känna att förändring är utsiktslös. Om du däremot fick veta att "det där du gjorde så är det lättare att skilja på ditt beteenden och dig själv som person", kan det vara ohjälpsamt, inte du som person som var dålig. Därmed står det också klart att det handlande.

Hur tar du kritik?

Hur tar du emot kritik från andra? Här är några vanliga sätt att svara på kritik och självhävande:

- Bli förvirrad
- Bli defensiv
- Larva sig
- Ignorera kritiken utåt men bli sårad inombords
- Internalisera ilska och koka inombords
- Hämnas med ilska och skuldbeläggande
- "Stänga ned"
- Dra sig undan
- Lämna situationen

När blev du senaste kritiserad?

Tänk tillbaka på när du senast själv blev kritiserad. Skriv ned vad du blev kritiserad för ("Du är dum") och hur du reagerade ("Jag blev arg och stängde ned").

ångest och låg självkänsla. Det känns som att världen är en plats fylld med kritik om den!

En alternativ respons när vi får kritik är att skratta och sedan öppet kritisera sin attityd: "Om jag kritiserar mig själv ännu hårdare och gör det på ett skämt kan jag veta hur sårad jag egentligen är." På lång sikt har den här responsen samma effekt som att hålla med om all kritik som vi får.

Aggressiv respons på kritik

Om vi brukar svara aggressivt betyder det att vi tolkar kritik som en attack. När vi uppfattar att vi blir attackerade blir vi defensiva och går kanske också själva till attack. "Hur vågar du?! Jag är inte sen. Det är du som alltid är sen." Den här typen av respons leder till konflikt och aggression, vilket i sin tur kan leda till nedstämdhet och låg självkänsla.

Konstruktiv självhävdelse vid kritik

Att hävda sig själv vid kritik handlar om att identifiera och se skillnad på kritik, och att handla därefter. När vi hävdar oss själva konstruktivt försöker vi vändigtvis handla om oss själva som personer. Vi blir inte defensiva, arga eller själva. Vi springer inte därifrån. Vi behåller lugnet och tar emot kritiken utifrån. I nästa avsnitt finns sätt att tänka som gör det enklare att svara på kritik med självhävdelse.

Tänkandet påverkar hur du

Hindrande förutsägelser

Som med andra icke självhävdande beteenden finns det ofta hindrande avsikter eller din förmåga att klara av kritik. Här är några exempel på regler som kan styra handlandet:

- "Om jag blir kritiserad betyder det att jag är dum."
- "Eftersom de kritiserade mig, tycker de inte om mig längre."
- "De har rätt, jag gjorde fel, jag kan inte göra något rätt. Jag är misstänkt."
- "Jag kan inte kritisera dem för då kommer de inte att tycka om mig."
- "Hur vågar de säga att jag har gjort fel? De har ingen rätt att göra så."
- "De är hur som helst idioter. Jag tänker inte lyssna på dem."
- "Om jag kritiserar mig själv ännu hårdare och skojar om det kommer jag att bli dum."

Dina egna negativa förutsägelser

Kan du identifiera ytterligare hindrande förutsägelser, utifrån egna faktorer? Gör det svårt för dig att möta kritik med konstruktiv självhävdelse? Skriv ner dem här:



Hindrande antaganden om att ta/ge kritik (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-hindrande-antaganden-h>

Hjälpanande förutsägelser

Här är några hjälpsamma och självhävdande förutsägelser, som du kan använda för att hantera negativa, hindrande förutsägelser som du kan ha.

- "Om det är något fel på det jag gjort betyder det inte något om jag inte kan skilja mellan mitt handlande och mig själv som person."
- "Vad kan jag lära mig av kritiken? Det mesta av kritiken innehåller värdefulla tips. Kritik kan te sig negativt. Men varje gång jag får kritik har jag möjlighet att bli bättre. Vad jag kan lära mig av kritiken."

Fortsätt arbeta med beteendeeexperiment

Fortsätt att genomföra beteendeeexperiment (sidan 53) för att i praktiken att ge eller ta kritik. Kanske märker du att du har svårt att tro på att du att fungera över tid. Det är helt normalt. Du har förmodligen tänkt dina g säkerhetsbeteenden väldigt länge, så att de numera kommer helt automa lite tid innan det nya handlandet blir lika automatiserat och självklart som öva så kommer de att automatiseras.



Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-beteendeeexperiment.pdf>



Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-beteendeeexperiment.pdf>

Ta emot konstruktiv kritik

Vi behöver alla klara av att ta emot konstruktiv kritik. Du kan reagera på den på olika sätt beroende på hur kritiken framförs.

1. Acceptera kritiken

Om kritiken är valid, ta emot den utan att uttrycka skuld eller negativa känslor. Att du inte är perfekt och att det enda sättet du kan lära dig något är att testa, ibland misslyckas, och ibland behöver ändras och testa igen. Tacka personen för återkopplingen, och fortsätt som en gåva.

2. Använd omvänd konstruktiv självhävdelse

Den här tekniken handlar inte bara om att acceptera kritiken, utan också om att använda den till din fördel. Den används när någon framför berättigad kritik till dig. Den här färdigheten hjälper dig att hålla med om kritiken av dina negativa egenskaper, utan att be om ursäkter eller låta dig förkrossad.

Exempel:

Kritik – Ditt skrivbord är väldigt stökigt. Du är desorganiserad.

Svar – Ja, det är sant. Jag är inte så ordentlig.

Nyckeln till omvänd konstruktiv självhävdelse är självförtroende och övertygelse om att du kan ändra dig själv om du önskar göra det. Genom att hålla med om och acceptera kritiken, är du befogad, så behöver du inte känna dig helt förstörd. Den här typen av självhävdelse hjälper dig att hantera desarmerska spända situationer. Om någon kritiserar dig aggressivt kan du använda självhävdelsen för att säga att du ska svara aggressivt. Spänningen släpper när du håller med dig själv.

Ett annat sätt att använda omvänd självhävdelse på ett konstruktivt sätt är att säga att du har gjort ett misstag innan någon annan hinner påpeka det. Om du till exempel kommer sent kan du säga "jag är sen."

3. Använd omvänt, konstruktivt undersökande

Ta emot destruktiv kritik

Tyvärr kommer vi alla att stöta på destruktiv kritik någon gång under livet. Det är ofta svårare att hantera än konstruktiv kritik. Om vi övar på teknikerna nedan kan vi hantera dessa svåra situationer. Som med alla andra färdigheter i livet tar det en del tid innan du känner dig säker på dem. Lägg märke till att vissa av dessa färdigheter som används för att hantera konstruktiv kritik.

1. Inte hålla med

Den första tekniken handlar helt enkelt om att inte samtycka till kritik. Istället lugnet och tänker på dina icke-verbala beteenden, inklusive röstläg, kroppsspråk, aggressivitet eller passivitet när du inte håller med om något. Se personens röst.

Exempel:

Kritik – Du är alltid sen.

Svar – Nej, jag är inte alltid sen. Det händer ibland att jag är sen, men

2. Använda omvänt, konstruktivt undersökande

Som vi nämnde ovan kan det hända att du inte kan avgöra om kritikerna konstruktiva eller destruktiva. Vi behöver förstå vad personen menar. Om vi kan antingen inte hålla med om den, som i exemplet ovanför, eller använda teknikerna nedan.

3. Använda avväpnande (eller uppluckrande) teknik

De här teknikerna handlar om att på ett eller annat sätt göra kritiken "lugnare". Syftet med dem är att desarmera en potentiellt aggressiv kritik. När vi använder dessa tekniker när kritiken varken är välgrundad eller konstruktiv. När vi använder dessa tekniker är den vanligaste reaktionen för de flesta att antingen svara med samma mynt eller att slå tillbaka, eller att bli passiva och krypa ihop. Inget av dessa alternativ

Exempel 2:

Kritik – Du jobbar inte, du gör precis ingenting.

Svar – Ja, det är sant, jag har inget jobb.

(b) Hålla med, men inte om sannolikheten

Med den här tekniken kan du hålla med om att ett utfall är möjligt, även om sannolikheten för det utfallet är en på miljonen.

Exempel:

Kritik – Om du inte använder tandtråd kommer du att tappa tänderna och dö av livet!

Svar – Du har rätt, jag kan få tandlossning.

(c) Hålla med i princip

Med den här tekniken håller du med om den andra personens logik, utan att gå med på i det han eller hon säger.

Exempel:

Kritik – Det är fel verktyg för det du håller på med. Ett stämjärn kan slinta och du borde använda ett håljärn istället.

Svar – Du har rätt, om stämjärnet slinter kommer det verkligen förstöra träet.

Extra tips när vi blir kritiserade

1. Svara på innehållet (orden) i kritiken, inte tonen

Det är viktigt att dela upp det som kritiken handlar om från sättet den framförs på. När vi kritiserar andra uppfattas de ofta som konfronterande eller till och med aggro. Vi avfärdar det de säger, trots att innehållet i kritiken faktiskt kan vara användbart. För att lyckas skilja på innehållet i kritiken från stilen på kritiken. Även om vi inte gillar sättet, bör vi försöka att koppla loss oss från känsloläget i kritiken och föreslå förslag som finns därunder.

2. Svara inte direkt

Det kan vara bäst att vänta lite med att svara på kritik. Om vi svarar direkt kan vi uttrycka arga känslor eller sårad stolthet, vilket lätt kan få konsekvenser som vi senare ångrar. Lite tålmodighet ger det oss möjlighet att reflektera över kritiken i lugn och ro.

3. När du känner dig kritiserad – gör så här

1. Stanna upp. Reagera inte förrän du är säker på vad som pågår.
2. Fråga dig: har du verkligen blivit kritiserad? Eller försöker du "tankeläsa" på andra?
3. Fråga personen. Om du är osäker, fråga! Till exempel: "Vad menade du med det?"
4. När du har rätt ut om det verkligen handlar om kritik, utvärdera om du vill svara.

Ge konstruktiv kritik

Så här långt komna har vi pratat om färdigheter för att ta emot och ge konstruktiv kritik. Dessa färdigheter handlar om sätt som gör det möjligt för personen som får kritiken att ta emot den utan att begära en ändring i någons beteende om beteendet sårar, upprör eller irriterar. Det är viktigt att ihåg att det inte är säkert att personen kommer att ändra sättet han eller hon agerar på om du ber om det. Men genom att uttrycka dina behov slipper du bygga upp ett problem som skulle kunna ge ännu större problem i relationen till den andra personen.

Att ge befogad kritik har ett värde i sig, oavsett om den efterlevs eller inte. Kritik kan vara uttryck för både omtanke och hjälpsamhet. Det spelar ingen roll om den är positiv – när du uttrycker den visar du den andra personen att du värderar honom eller henne i relationen er emellan.

Försök att följa riktlinjerna nedan när du ger konstruktiv kritik.

1. **Välj tid och plats noga.** Om du ger konstruktiv kritik om någon har en känslomässig reaktion, vänta tills du har lämnat den jobbiga situationen. Sedan kan du framföra din kritik. Vänta inte tills du hamnar i samma situation som du konfronterar beteendet.
2. **Beskriv beteendet du kritiserar, istället för att sätta "etiketter"** hellre "Du fick med ett fel i rapporten" än "Är du dum i huvudet?"
3. **Beskriv dina känslor med jag-budskap, utan att klandra den andra personen.** "Jag blir arg när ..." snarare än "Du gör mig arg."
4. **Be om en konkret förändring.** Säg till exempel hellre "Den höga musiken vill du vara så vänlig att sänka ljudvolymen efter 22:00?" istället för "Sänk den höga musik".
5. **Ange konsekvenserna,** både de positiva konsekvenserna om personen följer och de negativa konsekvenserna om personen inte ändrar sitt beteende.
6. **Ge realistiska förslag på förändring och realistiska konsekvenser för begäran.** Uttala inte tomma hot. Säg till exempel inte "Jag slår ihjäl dig om du inte ändrar dig." men."
7. **Fråga personen vad han eller hon tänker/känner om det du nysnar om.** Detta handlar om att ge förutsättningar för jämställd kommunikation. Var beredd att utveckla urartar till ett utbyte av kritik.

Övning: Mängdträna på att ge konstruktiv kritik

Kommer du ihåg det vi skrev om optimal inlärnin (sidan 35) i ett tidigare avsnitt? Du lär in bäst i mängder av upprepade och varierade övningstillfällen? Du tränar i din egen vardag (sidan 53) allt mer automatiserat ersätt svåra situationer med den goda vanan att hävda dig själv konstruktivt. Du på det viktiga som ångesten skvallrar om och sedan aktivt göra det du vill.

Träna på att bli din egen terapeut

Denna och nästa vecka i det här självhjälpsmaterialet är vikta åt människor som du vill träna konstruktiv självhävdelse inom. Gör ett eller två avsnittet, och något eller några i de andra avsnitten för vecka 6–7. Undvik du att få hjälp att knyta ihop säcken genom att inventera dina styrkor, bakslag och planera för vidmakthållande av de färdigheter du har vunnet.

”You never lose, you either win or you learn”

Om du tränar på att ge och ta emot komplimanger, ge och ta kritik eller om du kommer du att märka att det inte alltid går som du vill och hoppas. I sådana potentiella bakslag är att då passa på att träna på att hantera på ett sätt. När du nu tränar på konstruktiv självhävdelse – dra då nytta av nytt som handlar om att hantera besvikelser (sidan 131) konstruktivt. Hur det än går.

Mängdträna med omväxlande svårighetsgrad

När du övar på dessa tekniker: Planera, genomför och dokumentera ditt beteendeexperiment på precis samma sätt som det du har genomfört tidigare. Utgå från din första SMARTa målsättning eller välj en ny situation som du vill testa. Lägga till någon av teknikerna från den här avsnittet. Det kommer att bli en utmaning för dig. Det kommer att bli en utmaning för dig. Det kommer att bli en utmaning för dig.



Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-beteendeeexperiment>

Sammanfattning

- Vi blir alla kritiserade. Att kunna ta emot konstruktiv kritik är en viktig förmåga.
- Kritik kan vara konstruktiv eller destruktiv.
- Hur vi svarar på kritik kan vara ett resultat av vilket slags kritik vi får.
- Som med andra exempel på beteenden som inte är självhävande, kan vi svara på kritik genom att vi svarar med antingen passivitet eller aggressivitet när vi upplever kritik. Detta kan rikta vårt tänkande mot konstruktiv självhävande.
- Färdigheter som underlättar hantering av konstruktiv kritik är bland annat att vara öppen för omvänd, konstruktiv självhävande; och omvänt, konstruktivt undvika omvänd kritik.
- Färdigheter som underlättar hantering av destruktiv kritik är bland annat att vara öppen för om kritiken; omvänt, konstruktivt undersökande; och avväpna destruktiv kritik genom att tappa sin kraft.
- Ett ytterligare tips är att lyssna till innehållet i kritiken, snarare än att försvara sig eller att vänta lite med att svara för att ge sig själv tid för eftertanke.
- När du själv framför kritik, är det viktigt att välja tid och plats med omsorg. Det är bättre att vara snarare än personen och att vara tydlig med vilken förändring du vill se. Att avsluta gärna i en positiv riktning.

i Hur nära 100 kommer du?

Hur nära 100 kommer du när du skattade din självhävande i ditt senare liv? Det finns inte någon inbyggd förväntan på att saker och ting ska gå bra (eller dåligt all del "sämre"). Oavsett hur det har gått för dig finns det relevanta saker i dina skattningar: Om du skattar din självhävande lägre än du hade hoppats på, reflektera över vilka hindren i vardagen är, om du skattar din självhävande högre, reflektera över vilka omständigheter som har möjliggjort mer konstruktiv självhävande. ihåg: du "lyckas" eller "misslyckas" inte med dina beteendeexperiment.

Vecka 6-7: Besvike

Hur hanterar du besvikelsen

Att behöva hantera besvikelser är en del av att vara människa. Ibland kan man hade tänkt sig: förluster och misslyckanden går helt enkelt inte. Men när vi tittar närmare på olika vanliga responser på besvikelser. Att handla konstruktivt innebär inte tillåta sig att känna sig besviken – tvärtom! Att vara konstruktiv innebär att handla om att med självmedkänsla ge plats för obehaget och ångesten. Att handla på ett sätt som för dig närmare det du värdesätter. Kommer du att göra det (47)?

Här är några vanliga sätt som människor kan hantera besvikelser på:

- Dra sig undan och älta
- Bli arg på saken eller personen som orsakat besvikelsen. Det kan vara skadligt för sig själv.
- Bli nedstämd
- Vilja utkräva hämnd
- Bli uppgiven
- Kritisera sig själv

Vad gjorde du senast du blev besviken?

Fundera en liten stund på när du senast blev besviken. Försök att koppla upp dig med passivitet, konstruktiv självhävdelse eller med aggressiv självhävdelse. Fyll mer ihåg i arbetsbladet för dina SMARTa mål. Du kan under den här betandeexperiment för en liknande situation i framtiden, som du där.



Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-SMARTa-mal.pdf>



Exempel 2: Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-2-SMARTa-mal.pdf>

märker du också att du blir hämndlysten.

Konstruktiv självhävdelse vid besvikelser

Om du svarar med konstruktiv självhävdelse på en besvikelse, är det mycket bättre än att känna dig besviken över att saker inte har gått din väg. Det är normalt att känna så, men mot de andra svarsstilarna är att du varken klandrar dig själv eller någon annan. Du har utvecklat dig. Det innebär också att du inte fastnar i ett negativt känsloläge utan fortsätter i besvikelsen och tänker igenom vad du kan göra för att komma vidare från den. Det kan innebära att du måste ändra på något i livet – att det kan finnas någonting som du inte kan göra för att din besvikelse ska försvinna. Eller så finns det ingenting alls som du kan förändra. Oavsett så är självhävdelse om att acceptera hur det har gått.

Dina förutsägelser i situationen påverkar hur du agerar

Precis som med andra beteenden som vi har tittat på finns det både ett sätt att förhålla sig i situationer där du blir besviken. Dessa förutsägelser leder till smärtsamma upplevelser och de automatiska responser av undvikande som följer av dessa tidiga upplevelser. Utmaningen för dig nu är att testa dina förutsägelser från dina vanemässiga undvikanderesponser. När du "tar ångest" och utvärderar vad utfallet blir om du hävdar dig själv konstruktivt när du blir besviken, upptäcka att dina tidigare förutsägelser inte är hjälpsamma för dig.

Hindrande förutsägelser i situationen

Hur du hanterar en besvikelse hör samman med vilka förutsägelser du har om konsekvenserna blir av ditt handlande. Här är några exempel på hindrande förutsägelser som gör det svårt för dig att hävda dig själv konstruktivt när du blir besviken.

- "De borde veta att jag inte gillar när de gör så där."
- "Världen är hemsk, jag står inte ut med det här."
- "Den personen är ond."
- "Jag vågrar acceptera att den personen gör på det sättet."
- "Jag tolererar inte det här, det är oacceptabelt."

Egna exempel på hindrande förutsägelser

Kan du hitta några andra tankar som hindrar dig från att svara på besvikelsen konstruktivt?



Hindrande antaganden om att hantera besvikelser (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-hindrande-antaganden-h>

- "Det är bäst att jag öppet uttrycker mina känslor; konsekvenserna hemska som jag tror."

Dina egna hjälpsamma förutsägelser

Försök hitta egna tankar om värdet av att hävda dig själv konstruktivt, även du hittade egna hindrande tankar ovan, försök att också hitta egna balans



Hjälpande antaganden om att hantera besvikelser (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-hjalpande-antaganden-hanta>

Fortsätt arbeta med beteendeeexperiment

Fortsätt att genomföra beteendeeexperiment (sidan 53) för att i praktiken hävda dig själv konstruktivt när du har blivit besviken. Kanske märker du på att dina nya beteenden kommer att fungera över tid. Det är helt normalt att tänkt dina gamla tankar och utfört dina säkerhetsbeteenden väldigt länge helt automatiskt för dig. Det kommer ta lite tid innan det nya handlandet känns självklart som det gamla har varit. Fortsätt öva så kommer de att automa



Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-beteendeeexperiment.pdf>



Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-beteendeeexperiment.pdf>

Övning: Mängdträna på att bli besvikelse

Kommer du ihåg det vi skrev om optimal inlärnin (sidan 35) i ett tidigare lärs in bäst i mängder av upprepade och varierade övningstillfällen? om träning i din egen vardag (sidan 53) allt mer automatiserat ersätt svåra situationer med den goda vanan att hävda dig själv konstruktivt. på det viktiga som ångesten skvallrar om och sedan aktivt göra det du

Träna på att bli din egen terapeut

Denna och nästa vecka i det här självhjälpsmaterialet är vikta åt människor som du vill träna konstruktiv självhävvelse inom. Gör ett eller två avsnittet, och något eller några i de andra avsnitten för vecka 6–7. Und du att få hjälp att knyta ihop säcken genom att inventera dina styrkor, bakslag och planera för vidmakthållande av de färdigheter du har vunnit

”You never lose, you either win or you learn”

Om du tränar på att ge och ta emot komplimanger, ge och ta kritik eller kommer du att märka att det inte alltid går som du vill och hoppas. I sådana potentiella bakslag är att då passa på att träna på att hantera på ett sätt. När du nu tränar på konstruktiv självhävvelse – dra då nytta av nytt som handlar om att hantera besvikelser (sidan 131) konstruktivt. hur det än går.

Mängdträna med omväxlande svårighetsgrad

När du övar på dessa tekniker: Planera, genomför och dokumentera ditt Utgå från din första SMARTa målsättning eller välj en ny situation som beteendeeperiment på precis samma sätt som det du har genomfört lägga till någon av teknikerna från den här avsnittet. Det kommer att bli



Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-beteendeeexperiment>

Sammanfattning

- Vi blir alla besvikna i livet. Det går inte att gardera sig mot besvikenhet, bara leva med den som "rätt".
- Som med annat beteenden där vi inte hävdar oss själva konstruktivitet, utan i stället försöker att också svara på besvikelserna på ett mer konstruktivt sätt.
- Att göra beteendeeexperiment är ett bra sätt att träna konstruktivitet.

i Hur nära 100 kommer du?

Hur nära 100 kom du när du skattade din självhävdelse i ditt senare liv? Det finns inte någon inbyggd förväntan på att saker och ting ska gå bra (all del "sämre"). Oavsett hur det har gått för dig finns det relevanta saker i dina skattningar: Om du skattar din självhävdelse lägre än du hade hoppats på, reflektera över vilka hindren i vardagen är, om du skattar din självhävdelse högre, reflektera över vilka omständigheter som har möjliggjort mer konstruktivitet. ihåg: du "lyckas" eller "misslyckas" inte med dina beteendeeexperiment.

Vecka 6-7: Komplima

Komplimanger bygger relationer och självkänsla

Att ge och ta komplimanger är en annan färdighet som har med självkänsla att göra. Att ge komplimanger är en viktig del av vardagliga konversationer, byggande av relationer och självkänsla. Precis som med alla andra färdigheter som vi har fördjupat oss i, så har vi också utvecklat vår förmåga att ta emot och ge komplimanger. Det kan också vara så att vi har utvecklat vår förmåga för att i nästa steg kunna utveckla färdigheten att ta emot och ge komplimanger. Detta hjälper dig att identifiera dina hindrande tankar (antaganden och föreställningar) som visar också stegvis hur du kan göra för att förbättra sättet som du förhåller dig till.

Ta emot komplimanger

Många tycker att det är extremt svårt att ta emot komplimanger. Det är inte obehagligt att få beröm, men det är en viktig social färdighet för självkänsla. Att ta emot andra människors positiva kommentarer om vårt utseende, våra åsikter och våra åtgärder är en viktig del av oss själva.

Hur hanterar du komplimanger

Sättet man kan ta emot komplimanger på som inte är uttryck för självkritik är:

- Ignorera komplimangen och byta samtalsämne
- Säger emot en del av eller hela komplimangen, exempelvis "Faktiskt är det inte så bra som du tror, det är inget särskilt."
- Avfärda eller låta komplimangen rinna av sig, till exempel "Åh, det är inget särskilt."
- Vara sarkastisk. Till exempel: "Javisst, den är ju helt fantastisk, en fantastisk person."
- Le eller skratta nervöst
- Börja tala självkritiskt

Hur tog du senast emot en komplimang?

När fick du senast ta emot en komplimang? Fundera en stund på det och hur du reagerade. Beskriv situationen och hur du reagerade. Var du nöjd eller aggressiv? Skriv ned det du kommer ihåg i arbetsbladet för dina reflektioner. Välj att planera ett beteendeeperiment för en liknande situation i framtiden och utvärdera nyfikenheten.



Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-SMARTa-mal.pdf>



Exempel 2: Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-2-SMARTa-mal.pdf>

Passiva svar på komplimanger

Om du svarar passivt på komplimanger är det sannolikt att du antingen undviker uppmärksamheten från den eller minimerar betydelsen. Många

Självhävdande svar på komplimanger

Om ditt svar bygger på att du hävdar dig själv, och låter dig ta plats i situationen, tar du emot komplimangen på ett positivt sätt, både för dig själv och avsändaren. Den bekväm och interaktionen leder till att ni båda mår bättre. Du mår bättre tack vare komplimangen. Den andra personen mår bättre eftersom han eller hon får en positiv återkoppling.

Att välja att ta emot komplimanger kräver en hel del arbete. Till att börja med är det svårt att ta emot komplimanger från den självkritik som med all sannolikhet dyker upp. Den kommer automatiskt att vara negativ. Det tar lång tids träning på att formulera självkritik. Därefter behöver du träna på att ta emot komplimangen, även om det till en början känns krystat. När du till slut kan ta emot komplimanger på en positiv återkoppling och ta emot komplimanger på ett vänligt sätt öppnar du upp för varma tankar och positiva interaktioner. Så småningom kan du faktiskt börja att ta emot komplimanger på ett positivt sätt.

Dina förutsägelser påverkar agerar

Våra förutsägelser i olika situationer kan göra att vi undviker att hävda oss när vi får komplimanger. Vi kan pröva dessa förutsägelser i beteendet när vi är i kontakt med sådant som är viktigt och gör det möjligt för oss att ta förutsägelser om vad det innebär att ta emot en komplimang.

Negativa förutsägelser om komplimanger

Samma sak gäller för situationer där vi får komplimanger, som för många av oss som jobbar med i det här materialet. Här är några av de hindrande förutsägelserna där vi får beröm eller uppskattning:

- "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."

Dina egna negativa förutsägelser om att ta emot komplimanger

Kan du identifiera några andra hindrande förutsägelser som du har, som du kan hävda dig själv och ta plats när du tar emot komplimanger? Skriv upp dem här.



Hindrande antaganden om att ta/ge komplimanger (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-hindrande-antaganden-h>

Exempel på hjälpsamma förutsägelser

Här är några hjälpsamma förutsägelser som du kanske samtidigt har, som du kan använda för att ta emot komplimanger.

- andra. Om så vore fallet skulle jag ju redan ge mig själv massor av k
- "Människor ger komplimanger av massor av olika skäl. Det är inte lö
 - varför någon gjorde det mot mig. Jag vill uppskatta det faktum att
 - något snällt till mig!"
 - "Jag har lika mycket rätt till komplimanger som någon annan."

Egna exempel på hjälpande förutsägelser

Kan du hitta några fler förutsägelser utifrån egna erfarenheter, som kan h
i tuffa situationer? Använd dem (eller några av de ovanstående, som du t
negativa, hindrande förutsägelserna.



Hjälpande antaganden om att ta/ge komplimanger (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-hjalpande-antaganden-hanta>

Fortsätt arbeta med beteendeeexperiment

Fortsätt att genomföra beteendeeexperiment (sidan 53) för att i praktiken
hävda dig själv konstruktivt när ger och tar emot komplimanger. Kanske
att tro på att dina nya beteenden kommer att fungera över tid. Det är he
ligen tänkt dina gamla tankar och utfört dina säkerhetsbeteenden väldi
kommer helt automatiskt för dig. Det kommer ta lite tid innan det nya ha
teenden blir lika automatiserat och självklart som det gamla har varit. För
automatiseras.



Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-beteendeeexperiment.pdf>



Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

[https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-beteendeeexperiment](https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-beteendeeexperiment.pdf)

Konstruktiva beteenden för att ta emot komplimanger

Ta emot komplimanger

1. Se på den andra personen. Sitt eller stå rakryggad. Om du sjunker kan det kännas som att du misstror eller inte tycker om honom eller henne.
2. Lyssna på vad personen säger.
3. Le när du tar emot komplimangen. En komplimang är avsedd att titta på dig. Om du rynkar ögonbrynen eller tittar ned eller undan kan den andra personen känna sig obekväm.
4. Avbryt inte.
5. Säg 'tack' eller något annat som visar att du uppskattar det personen säger.
6. Kom ihåg att acceptera komplimangen utan att byta ämne från det som komplimangeras. Det hjälper dig att känna dig mer säker och trygg om dig själv bättre.

Fler tips för att ta emot komplimanger konstruktivt

- Övning ger färdighet: Att lära sig ta emot komplimanger kräver övning. Du kan göra för att komma igång direkt. Ställ dig framför en spegel och säg något snällt till dig, säg sedan själv: "Tack så mycket. Det betyder mycket för mig." Byt inte samtalsämne utan att först ha tagit emot och tackat för komplimangen.
- Det är ofta fördelaktigt att använda sig av komplimangen för att bygga upp självförtroende. "Tack så mycket! Jag hittade den på Blocket – det är helt otroligt. Jag kommer att fortsätta prata om."

Ge komplimanger

Det är också viktigt att lära sig att ge komplimanger. Att ge komplimanger visar att du har sett en annan person och uppskattar honom eller henne eller situationen. Människor tycker om att vara tillsammans med andra som är vänliga och uppskattar dem.

- Le och visa din entusiasm när du ger en komplimang. Det får den andra personen att verkligen menar det.
- Känn av situationen. Ta hänsyn till platsen ni befinner er på och relationen till personen. Att ge en kollega en vänlig kommentar om det nyfärgade arbetsbladet att säga samma sak till högsta chefen skulle kunna vara att gå över gränserna.
- Foga en fråga till din komplimang. Om du vill använda komplimangen som en söppnare, ställ en fråga till mottagaren av din komplimang: "Det oerhört snyggt på dig. Var har du hittat det?"

Övning: Gör ett beteendeeexperiment i tanken

Tänk på ett tillfälle nyligen när du beundrade någon (exempelvis någon som gjorde en bra handling eller goda handlingar) och du inte gav henne eller honom en komplimang. Tänk ut vad du skulle kunna ha sagt till honom eller henne om du hade sagt det. Föreställ dig i din fantasi att du faktiskt hade genomfört experimentet. Då också kan föreställa dig hur utfallet skulle ha blivit. Det är tillåtet – till och med önskat – att öva i fantasin på sådant som är svårt. Det är ett sätt att planera i förväg för att utföra experimentet i verkligheten, när tillfället uppenbarar sig.



Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-beteendeeexperiment.pdf>



Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-beteendeeexperiment.pdf>

Övning: Mängdträna på att ge och ta komplimanger

Kommer du ihåg det vi skrev om optimal inläarning (sidan 35) i ett tidigare avsnitt? Du lär dig bäst i mängder av upprepade och varierade övningstillfällen? Du kommer att använda det du har lärt dig om träning i din egen vardag (sidan 53) allt mer automatiserat ersätt svåra situationer med den goda vanan att hävda dig själv konstruktivt. Du kommer att bli mer på det viktiga som ångesten skvallrar om och sedan aktivt göra det du vill.

Träna på att bli din egen terapeut

Denna och nästa vecka i det här självhjälpsmaterialet är vikta åt människor som vill träna konstruktiv självhävdelse inom. Gör ett eller två avsnittet, och något eller några i de andra avsnitten för vecka 6–7. Undvik att du får hjälp att knyta ihop säcken genom att inventera dina styrkor, bakslag och planera för vidmakthållande av de färdigheter du har vunnet.

”You never lose, you either win or you learn”

Om du tränar på att ge och ta emot komplimanger, ge och ta kritik eller om du tränar på att säga nej kommer du att märka att det inte alltid går som du vill och hoppas. I sådana potentiella bakslag är att då passa på att träna på att hantera på ett nytt sätt. När du nu tränar på konstruktiv självhävdelse – dra då nytta av nyheten om att det som handlar om att hantera besvikelser (sidan 131) konstruktivt. Du kommer att se hur det än går.

Mängdträna med omväxlande svårighetsgrad

När du övar på dessa tekniker: Planera, genomför och dokumentera dina övningar. Utgå från din första SMARTa målsättning eller välj en ny situation som du vill beteendeexperiment på precis samma sätt som det du har genomfört tidigare. Övningarna ska vara utmanande för dig och det ska vara svårt att säga ja till dem.



Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-beteendeeexperiment>

Sammanfattning

- Det är en viktig hävda sig själv-färdighet och en viktig social färdighet att ge och ta komplimanger.
- Som med andra färdigheter för konstruktiv självhävdelse kan det gör det svårt för dig att ta emot en komplimang på ett vänligt sätt. Det hindrande tänkandet genom att ge dig tid och struktur för att ta emot.
- Det är också användbart att kunna visa sin vänlighet mot andra människor.
- Vi behöver alla regelbundet öva på att ta emot och ge komplimanger för att ha en positiv inverkan på vår egen självkänsla, liksom på självkänslan hos andra.

i Hur nära 100 kommer du?

Hur nära 100 kommer du när du skattade din självhävdelse i ditt senaste test? Det finns inte någon inbyggd förväntan på att saker och ting ska gå bra (eller dåligt). Oavsett hur det har gått för dig finns det relevanta saker att reflektera över i dina skattningar: Om du skattar din självhävdelse lägre än du hade hoppats på, reflektera över vilka hindren i vardagen är, om du skattar din självhävdelse högre, reflektera över vilka omständigheter som har möjliggjort mer konstruktiv självhävdelse. ihåg: du "lyckas" eller "misslyckas" inte med dina beteendeeexperiment.

Vecka 8: Planera för fram

Övning: Hur har du det precis

Nu går vi in i sista veckan i det här självhjälpsmaterialet i konstruktiv självhjälp på din resa, det här är bara slutet på allra första början.

- Kanske är du nöjd och stolt över alla beteendeeexperiment och åtgärder i livet som du har gjort? I sådana fall – dela gärna den stoltheten i din omgivning. Det är ett exempel på konstruktiv självhjälp för självkänslan. När man börjar jobba med sig själv och utmanar gamla sägelser kan man ofta känna sig extra sårbar. Då är klokt att ge sig tid och plats att återhämta sig och bearbeta de nya erfarenheterna.
- Kanske har det varit alldeles för mycket kring dig i livet för att du ska känna så mycket som du hade önskat. I sådana fall – skänk dig själv en paus. Du har klarat av att prioritera det som har varit verkligt viktigt för dig i självhjälp i praktiken! Känner du dig uppgad och spänd? Ta en kort avslappningsövning (sidan 79).
- Kanske har du ändå dåligt samvete, för att du vet med dig att du inte har undvikit det obehag som ofrånkomligen kommer av att ta tag i sådana fall ordentligt med självmedkänsla. Det obehag du har upplevt i arbetet du gör sannolikt är viktigt för dig (sidan 47). I det här avsnittet hur du kan fortsätta jobba på egen hand, och självhjälpsmaterialet här för dig även fortsättningsvis. Börja med att ta hjälp av övningarna ihåll: även ett litet steg i värderad riktning är helt och hållet ett steg framåt.
- Kanske är du besviken på oss över att det här självhjälpsmaterialet inte lever upp till dina förväntningar? I sådana fall – berätta för oss vad du har saknat. En kort formulering av återkoppling gör det både möjligt för dig att träna på kommunikation här och nu, och ger oss en chans att faktiskt förbättra materialet. Tack så mycket!

I det här avslutande avsnittet kommer du få sätta samma de färdigheterna i de veckor som gått sedan du började jobba med materialet, och stegvis kan förbättra din konstruktiva självhjälp i ditt vardagsliv.

Stäm av din konstruktiva självhjälp förmåga just nu

Under vecka 1 fyllde du i ett arbetsblad med besvärliga situationer/re

Om du nu, när du har fyllt i arbetsbladen ovan på nytt, jämför med dina svar tidigare. Vilka insatser drar du? Inom vilka relationer och situationer har du ökat din förmåga att arbeta på ett konstruktivt sätt? Inom vilka områden vill du fortsätta arbeta vidare? Vilka områden är nyfiket och icke-värderande – försök att ha en utforskande inställning. Hur många av svaren innehåller uppslag till situationer som du kan fortsätta jobba med?

Översikt: Fortsätt att hävda konstruktivt

Här är en översikt över stegen mot bättre självhävdande som du har t

1. Identifiera situationen

Identifiera situationer som du vill jobba med. Tänk på hur du normalt s
Brukar du vanligtvis använda passiv eller aggressiv kommunikation?
sida för att ställa samman situationer som du vill fortsätta träna i.

2. Identifiera hindrande förutsägelser

Identifiera hindrande förutsägelser som är associerade med situationen

3. Identifiera hjälpsamma förutsägelser

Lägg gärna lite tid på att identifiera hjälpsamma förutsägelser om situ
hjälp av dina tidigare erfarenheter i livet. Om du kör fast, stanna inte
Det räcker att du påminner dig om allas (även dina) rättigheter (sidan 4
sedan direkt till nästa steg.

4. Identifiera hindrande beteenden

Identifiera hindrande beteende som du brukar använda – saker som du
det jobbiga i situationerna. Kom ihåg att leta efter både verbala och i
inkluderar så kallade säkerhetsbeteenden, som är beteenden som du
utför i situationerna för att minska ångesten (vad just dina säkerhetsbe
på vad du tidigare i livet har lärt dig att göra, exempelvis att tala m
förminska dig själv verbalt eller att höja rösten och bli aggressiv).

7. Utför beteendeeexperimentet

Sök upp situationen och handla på det sätt som du har planerat i ett beteendeeexperiment. Att du bryter ångest-cirkeln och väljer den aktiva cirkeln (sidan 47) medvetet är en viktig del av experimentet. Kom dig själv ihåg att all forskning och all beprövad erfarenhet säger att det är genom att agera på ett visst sätt istället för att distansera sig från det som ångesten på sikt kan bli mindre.

8. Utvärdera och dra slutsatser

När du är klar med experimentet, ge dig själv ett erkännande för att du gjorde det som var viktig för dig (även de gånger det kändes jobbigt). Lägg också till en belöning för att du vill ändra på till nästa gång. Fortsätt öva tills du känner dig säkrare på att agera på ett visst sätt i situationen. Kom ihåg att det här arbetet är långsiktigt – det går inte över en natt. Det är nyckeln till ny framkomlighet, och under tiden är det hjälpsamt om du tillåter dig själv att ta en och annan belöning för ditt viktiga arbete.

Övning: Upprätta en hierarki

Utifrån dina samlade erfarenheter under de senaste veckorna, skriv ner situationer som du skulle vilja bli bättre på att hävda dig själv i och som du vill jobba vidare med. Det kan vara hemma, på jobbet, med vänner eller ute bland folk. Det kan vara situationer som du fått möjlighet att bekanta dig med under veckorna som gått:



Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-SMARTa-mal.pdf>

Om du fortfarande kämpar med att identifiera situationer att arbeta med. Om du har svårt att hitta situationer. Det kan hjälpa dig. Hur brukar du göra när ...

- maten du har beställt kommer in kall eller överlagad?
- någon röker där rökförbud råder?
- du vill be en vän att betala tillbaka ett lån som han eller hon har tvekat att göra?
- alla lämnar dig ensam med disken?
- du irriterar dig på en vana hos någon du älskar?

Om du märker att du vanligtvis beter dig på ett passivt eller aggressivt sätt i vissa situationer, ta med den situationen i din lista. Upprätta sedan en hierarki av situationerna från lättast till svårast. Gör en skattning av hur besvärade du blir i varje situation, genom att notera graden av "Obehag". En skattning om "0" betyder att situationen inte är svår alls att hävda dig själv i. En skattning om "10" betyder att det är den mest ansträngande uppgift du över huvud taget har haft. Dessa referenspunkter kan du tänka ut var situationerna på din lista är från lättast till svårast.

Exempel på en självhävdelse-hierarki med rangordning

Titta på exempel-arbetsbladet nedan.



Exempel 2: Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-2-SMARTa-mal.pdf>

periment.

Lägg märke till negativa förutsägelser

Som vi lade märke till i vecka 3 finns det ofta hindrande förutsägelser bakom vår oförmåga att hävda oss själva. De kan handla om vilken effekt vårt beteende ska få på oss själva eller andra, eller om hur det kommer att kännas för oss själva. Lägg gärna lite tid på att undersöka dina negativa förutsägelser och se om du har tagit med i din hierarki.

Ett exempel

För personen i exemplet på förra sidan som hade svårt att säga till barnen om sin förutsägelse: "Om jag tjarar på barnen att göra sina sysslor kommer de att bli irriterade, kanske de inte tycker om mig längre eller tycker att jag är en dålig mamma".

Efter att personen gjorde sitt beteendeeperiment fann hen stöd för förutsägelsen: "Alla barn blir irriterade på sina mammor ibland, det betyder inte att de inte älskar mig". Det är viktigt för barn att lära sig hur man gör olika sysslor. För att vara en bra mamma ibland uppmana barnen att göra saker som de inte gillar. De kanske tar lite tid att lära sig.

När personen hade fått en ny erfarenhet av att få framgång med att säga till barnen om sin förutsägelse, blev det lättare att hävda sig i situationen, och sedan gör det igen i nästa vecka. Detta arbete med att kommunicera rakare började personen i exemplet att hävda sig om sin förutsägelse.

"Get out of your mind and into your life!"

Ett självhjälpsmaterial som det här är ett stöd i att "nagga sina negativa förutsägelser" i taget. Ett vanligt hinder för oss människor är vår egen rädsla för att vara för intelligent för vårt eget bästa. Ofta tror vi att vi både kan och må bra om vi inte rätt känsla, innan vi vågar skrida till handling. Att gå i terapi – eller att jobba med sig själv som det här – handlar ofta om att vända på förhållandet: att göra för att man inte ska vara rädd. Det är bättre än att vänta på att känna sig motiverad för att kunna göra det. Att vara oroande och ältande (det vill säga problemlösning som går på tomgång) är inte bra. Erfarenheter i livet, i enlighet med den aktiva cirkeln. Ett annat sätt att säga det är "Get out of your mind and into your life!"

Du är inte i slutet av en resa, du är i början av en resa

Vår förhoppning med det här självhjälpsmaterialet har varit att ge dig någonting av att testa framkomlighet i livet i praktiken. Ta med dig av alla dina erfarenheter under arbetet med det här självhjälpsmaterialet! Det här låter kanske konstigt och skrämmande, men låt också din sårbarhet vara en färdkamrat. Att införa sig av vad man tänker och känner – även om det är känslor av ledsenhet, rädsla eller ångest – ger ofta mycket stor framkomlighet. När du hävdar och att berätta för någon annan hur du har det öppnar du upp för närhet och inte är ensam.

Utför beteendeeexperiment

För var och en av sakerna du har tagit upp i din exponeringshierarki, eller spontana beteendeeexperiment. Mixa och matcha svårighetsgrad. med lägst rangordning, eller gå direkt på den tuffaste. Du väljer. Om testa en situation i mitten av rangordningen och pröva dig sedan både utforskar framkomlighet mot dina mål.

Använd det här arbetsbladet när du gör det arbetet. Du kan fylla i det helst.



Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-beteendeeexperiment.pdf>



Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-beteendeeexperiment.pdf>

Om skillnaden mellan bakslag återfall

När du nu fortsätter på egen hand kommer du förstås att åka på ett och annat som är viktigt och helt naturligt: Vissa dagar är man mer sårbar än andra och i vissa dagar kan man lätt hemfalla åt automatiska undvikande- och flyktbeteenden än andra dagar.

Vad menar vi med bakslag och återfall?

- Ett återfall är detsamma som att sluta träna på hävda sig själv och att helt och hållet sluta träna på att säga nej till chefen och att säga ja till på jobbet.
- Ett bakslag är en tillfällig "motgång", kanske för att det kanske försökte säga nej i ett (spontan eller planerat) beteendeexperiment och blev sårbar just den dagen. Även i bakslagen finns det viktiga lärdomar.
 - Lägg märke till eventuellt sekundärt självkländer som då kan fungera som en påminnelse om att det du arbetar med är både svårt och viktigt.
 - Lägg märke till dina sårbarhetsfaktorer just den dagen. Ge dig själv lite extra. Ta också gärna hjälp av någon som kan hjälpa dig att handla om att berätta att du har det lite tufft just nu!
 - Lägg märke till övriga hjälpande och hindrande faktorer i situationen.
 - Testa igen – och lägg märke till att du klarar av att testa igen.

<https://www.youtube.com/embed/BL49DRAQxV8>

Övning: Så här vill jag bibehålla effekterna av min träning

Nu är du på upploppet! Fyll till sist i det här arbetsbladet, innan du går vidare till det här självhjälpsmaterialet:



Så här vill jag fortsätta hävda mig själv konstruktivt (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-vidmakthallande-reflektion.pdf>

Spara arbetsbladet du har fyllt i. Sätt gärna upp det på kylskåpsdörren så du ofta ser, så att du kan påminna dig om dina nyvunna färdigheter och utvecklas vidare i ditt liv.

Och ta hjälp av följande arbetsblad så snart du med medvetenhet vill att hävda dig i viktiga relationer och situationer.



Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-SMARTa-mal.pdf>



Planera och genomför ett beteendeeperiment (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-beteendeeperiment.pdf>

Slutord

<https://www.youtube.com/embed/qOdXGXTg6PA>

Tack och lycka till!

För åtta veckor sedan började du jobba med det här självhjälpsmaterialet för självhävdselse. Vårt mål och vår förhoppning är att du under dessa åtta veckor har utvecklat beteenden, tekniker och färdigheter som du kunnat lägga till i din arsenal för att arbeta med konstruktiv självhävdselse i vardagslivet framöver, kom ihåg att övning är nyckeln till att få metoder som är bättre än mängdträning. Lycka till på starten av din framkomlighet mot dina mål!

10 × 10 = 100. 100% respekt!

Författarna

Resurser

Alla arbetsblad

Arbetsblad som används respektive vecka

Vecka 1: Introduktion och mål

- Rathus (1973) självskattningsskala för självhävdelse (PDF)
- Självskattning av grad av självhävdelse (PDF)
- Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF)
- Exempel 1: Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF)

Vecka 2: En grund för nyinlärnin

- Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF) (att fortsätta jo
- Exempel 1: Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF) (att
- Kartläggning av obehag och motivation (PDF)
- Planera för framgång (PDF)

Vecka 3: Bli medveten om tänkandet

- Planera för framgång (PDF) (att fortsätta jobba med)
- Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF) (att fortsätta jo
- Exempel 2: Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF)
- Hindrande antaganden för konstruktiv självhävdelse (PDF)
- Mina rättigheter att hävda mig själv (PDF)
- Mina skäl att utföra beteendeeexperiment (PDF)
- Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)
- Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

Vecka 4: Bli medveten om handlandet

- Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF) (att fortsätta jo
- Exempel 2: Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF) (att
- Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF) (att fortsät
- Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF) (

Vecka 5: Bli medveten om kroppen

- Hindrande antaganden om att ta/ge kritik (PDF)
- Hjälpande antaganden om att ta/ge kritik (PDF)
- Hindrande antaganden om att hantera besvikelser (PDF)
- Hjälpande antaganden om att hantera besvikelser (PDF)
- Hindrande antaganden om att ta/ge komplimanger (PDF)
- Hjälpande antaganden om att ta/ge komplimanger (PDF)

Vecka 8: Planera för framkomlighet

- Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF) (att fortsätta jobba)
- Exempel 2: Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF) (att fortsätta jobba)
- Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF) (att fortsätta jobba)
- Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF) (att fortsätta jobba)
- Rathus (1973) självskattningsskala för självhävdelse (PDF)
- Självskattning av grad av självhävdelse (PDF)
- Så här vill jag fortsätta hävda mig själv konstruktivt (PDF)

Alla media för progressiv av

Följande material utgår från Michel och Fursland (2008) och är utökad (2006).

Arbetsblad

- Planera för framgång (PDF)
- Manus för progressiv avslappning (PDF)

Referenser och lästips

Referenslista

- Utöver nedanstående, se även referenslistan för Hagberg, Manhem, Carlbring, Per, och Åsa Hanell. 2011. Ingen panik: Fri från panik- och kognitiv beteendeterapi. 2:a uppl. Stockholm: Natur & kultur.
- Furmark, Tomas, Annelie Holmström, Elisabeth Sparthan, Per Carlbring. 2019. Social fobi – social ångest: effektiv hjälp med KBT. 3:e uppl. Stockholm: Natur & kultur.
- Gustafson, Roland. 1992. "A Swedish Psychometric Test of the Rathus Assertiveness Scale". *Psychological Reports* 71 (6): 479. <https://doi.org/10.2466/pr0.71.6.47>
- Hagberg, Tobias, Patrik Manhem, Fiona Michel, och Anthea Fursland. 2023. *100 Respekt*. Stockholm: Natur & kultur. www.100respekt.se.
- Hagberg, Tobias, Patrik Manhem, Martin Oscarsson, Fiona Michel, Geri Carlbring. 2023. "Efficacy of transdiagnostic cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder: 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: CCI Health. www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-Ahead
- Rathus, Spencer A. 1973. "A 30-item schedule for assessing assertive behavior". *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 41 (3): 398–406. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(73\)80120-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(73)80120-0).
- Robichaud, Melisa, och Michel Dugas. 2018. *Hantera oro och ovisshet: En guide till GAD*. Stockholm: Natur & kultur.
- Thompson, Renee J., och Howard Berenbaum. 2011. "Adaptive and aggressive problem solving (AAA-S)". *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 32 (1): 10.1007/s10862-011-9226-9.
- Öst, Lars-Göran. 2006. *Tillämpad avslappning: manual till en beteendeterapi*. Stockholm: L.-G. Öst.

Licens, källkod och kontakt

Licensvillkor

Materialet är fritt tillgängligt att använda som självhjälpsmaterial och har valt en fri dokumentlicens eftersom vi vill att psykologiska intervjuer utvärderats med offentliga medel ska vara fritt tillgängliga för allmänheten och psykiatri.

Detta verk är en av upphovsrättsinnehavaren Centre for Clinical Interventions Australia auktoriserad anpassning och utökning av originalet Michel.



Workbook – Assert Yourself!

<https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourselves>



Svensk anpassning © 2020–2023 Tobias Hagberg och Patrik Manhem. Erkännande-DelaLika 2.5 Sverige (CC BY-SA 2.5 SE). Med andra ord: du får kopiera och sprida det här verket med tillhörande arbetsblad och nedladdningar du anger källan Hagberg, Manhem, Michel, m.fl. (2023) och gör det tillgängligt under samma villkor.

Se Hagberg, Manhem, Oscarsson, m.fl. (2023) för information om utvärdering.

Källkod

Granska och ladda ned källkoden till det här självhjälpsmaterialet från GitHub.

Kontakt

Vill du ge återkoppling på något? Har du en fråga? Mejla tobias (snabbt).

