

## Mina mål: självhävdelsebeteenden att öka

I vilka situationer och relationer har du svårt med konstruktiv självhävdelse? Vad brukar du göra då som blir hindrande? Vilka nya självhävdelsebeteenden vill du öva på? Ägna lite tid åt att formulera dina första "SMARTa" mål. Om du märker att det tar emot att göra det här arbetet, ge plats för den upplevelsen och pröva att skriva ned situationer att öva i ändå. Det måste inte bli heltäckande eller helt rätt. Ta hjälp av skattningarna du gjorde nyss av hur du brukar hävda dig i olika situationer och relationer för att hitta situationer som är relevanta för dig.

Specifik situation (när, var, vem?)	Vad brukar jag göra?	Självhävdelse-beteende att öka
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

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

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

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