

## Antagelser og leveregler, der holder dig fast i at kommunikere uassertivt

Antagelser og leveregler	Hvor meget tror du på at dette er sandt? (0-100 %)
<b>Om det at udtrykke følelser og behov direkte</b>	
1. "Jeg bør ikke sige, hvad jeg virkelig føler/tænker, for jeg bør ikke bebyrde andre med mine problemer."	
2. "Hvis jeg udtrykker mine behov direkte, så bliver den anden person ked af det eller vred, og så vil vores forhold blive ødelagt."	
3. "Det vil blive forfærdelig pinligt, hvis jeg siger, hvad jeg tænker."	
4. "Hvis en person siger "nej" til det, jeg beder ham/hende om, så er det, fordi han/hun ikke kan lide mig / ikke elsker mig."	
5. "Det burde ikke være nødvendigt for mig at sige, hvad jeg har behov for eller føler. Mine nærmeste burde allerede vide det."	
6. "Det er uindfølelse, uforskammet og egoistisk at sige, hvad man vil have."	
7. "Hvis jeg først har sagt ja til noget, så kan jeg ikke bagefter skifte mening. Det kan man ikke tillade sig."	
8. "Det kommer til at gå i sidste ende. Og det er alligevel ikke min skyld. Så der er ikke noget grund til, at jeg siger noget om det."	
9. "Man bør holde sine følelser for sig selv."	
10. "Hvis jeg giver udtryk for, at jeg er ængstelig, så vil folk synes, jeg er svag, og så vil de gøre grin med mig eller udnytte mig."	
11. "Man bør kalde en spade for en spade og sige sin mening lige ud! Det må folk altså finde sig i."	
12. "Hvis jeg udtrykker mine egne behov, så er jeg uhøflig."	
13. "Hvis jeg ikke udtrykker mine egne behov, så er jeg mere hjælpsom overfor andre mennesker."	
14. "Mennesker bør klare sig selv og ikke være afhængige af, at andre skal opfylde deres behov."	
<b>Om det at sige nej</b>	
15. "Hvis man siger nej til andre, er man uhøflig og aggressiv."	
16. "Hvis man siger nej til andre, er man uvenlig, egoistisk og ligeglad med andre."	
17. "Hvis man siger nej til andre, så bliver de sårede og oprørte, og det får dem til at føle sig afvist."	
18. "Hvis jeg siger nej til andre, så vil de ikke kunne lide mig mere."	

19. "Andre menneskers behov er vigtigere end mine."	
20. "Hvis jeg siger nej, så er jeg ikke behagelig og hjælpsom."	
21. "Hvis man siger nej til en lille ting, så er man smålig."	
<b>Om det at få/give kritik</b>	
22. "Hvis jeg bliver kritiseret, så betyder det, at jeg er dum."	
23. "Hvis folk kritiserer mig, så betyder det, at de ikke kan lide mig mere."	
24. "De har ret i, at jeg gjorde det forkert. Jeg duer ikke til noget. Jeg er en fiasko."	
25. "Hvis jeg kritiserer en person, så vil han/hun ikke kunne lide mig."	
26. "Hvad bilder de sig ind at sige, at jeg har gjort noget forkert?! Det har de sørme ikke ret til!"	
27. "Han/hun er jo en idiot. Jeg gider ikke høre efter, hvad han/hun siger."	
28. "Hvis jeg også kritiserer mig selv og laver sjov med det, så vil ingen finde ud af, at jeg blev såret over det."	
<b>Om det at blive skuffet</b>	
29. "De burde vide, at jeg ikke kan lide, når de gør sådan!"	
30. "Verden er frygtelig. Jeg kan ikke holde det ud!"	
31. "Han/hun er et dårligt menneske."	
32. "Jeg kan ikke acceptere, at han/hun er sådan."	
33. "Jeg kan ikke tåle det!"	
<b>Om det at få/give komplimenter/ros</b>	
34. "Det mener han/hun ikke. Han/hun siger det bare for at være venlig."	
35. "Det siger han/hun bare for at fedte for mig."	
36. "Det må være, fordi han/hun ønsker at opnå noget."	
37. "Hvis jeg tager imod en kompliment/ros, så tror folk bare, jeg er forfængelig eller storsnudet."	
38. "Når folk roser mig, så er alt det for pinligt, hvis jeg skal sige noget."	