

## Eksp<sup>er</sup>imentér med at udtrykke dig assertivt

### Trin 1: Identifier din negative forventning.

Assertiv kommunikationshandling:

Min forventning:

Hvor meget tror jeg på, at min forventning bliver til virkelighed? (0-100%)

Hvordan vil jeg vide, at den er blevet til virkelighed? (Gør det målbart...)

### Trin 2: Identifier din uhensigtsmæssige adfærd.

Hvilken adfærd (fx undgåelse, flugt, sikkerhedsadfærd, passiv/aggressiv kommunikation) ville jeg normalt anvende for at håndtere det, jeg frygter

### Trin 3: Identifier en mere realistisk forventning.

Husk mig selv på en mere realistisk forventning, jeg kan have (Fx fra Tankejournal):

### Trin 4: Identifier din hensigtsmæssige adfærd og opstil eksperimentet.

Hvad vil jeg gøre anderledes for at handle mere hensigtsmæssigt og teste de to forventninger (dvs. den negative og den mere realistiske)?

### Trin 5: Udfør eksperimentet.

### Trin 6: Evaluer resultaterne.

Hvad skete der rent faktisk?

I hvor høj grad blev min oprindelige, negative forventning til virkelighed? (0-100%)

Hvilken af de to forventninger blev understøttet?

Hvordan var det at handle anderledes?

Hvad lærte jeg af eksperimentet?