

ALEXANDER ROZENTAL: BÄTTRE ÄN PERFEKT

Perfektionismens fördelar			
Typisk situation	Känslor	Beteende	Fördelar

Sid 32

ALEXANDER ROZENTAL: BÄTTRE ÄN PERFEKT

Perfektionismens nackdelar			
Typisk situation	Känslor	Beteende	Nackdelar

Sid 35

ALEXANDER ROZENTAL: BÄTTRE ÄN PERFEKT

Clinical Perfectionism Questionnaire

Nedanstående självskattningsformulär handlar om perfektionism. Med perfektionism menas att eftersträva högt uppsatta krav, oavsett om du är framgångsrik i att uppnå dem eller inte. Fokus för detta självskattningsformulär är endast perfektionism som rör andra livsområden än matintag, vikt eller utseende.

Har du under den senaste månaden försökt att uppnå högt uppsatta krav, oavsett om du lyckades med detta eller inte (gäller inte matintag, vikt eller utseende)? Ringa in ditt svar:

Ja

Nej

Om du svarade ja: Inom vilket eller vilka livsområden har detta varit aktuellt (gäller inte matintag, vikt eller utseende)? Till exempel, rörde det dina prestationer i arbetet, idrottssammanhang, musik, hemmet eller dylikt? Svara nedan:

Ringa nu in den siffra nedan som bäst stämmer överens med hur det har varit för dig den senaste månaden.

	Inte alls	Sällan	Ibland	Hela tiden
Har du pressat dig själv riktigt hårt för att nå dina mål?	1	2	3	4
Har du haft en tendens till att fokusera på det du uppnått snarare än det du inte uppnått?*	4	3	2	1
Har du fått höra av andra att du ställer för höga krav på dig själv?	1	2	3	4
Har du känt dig misslyckad som person för att du inte lyckats nå dina mål?	1	2	3	4
Har du varit rädd för att inte lyckas leva upp till dina krav?	1	2	3	4

Sid 43

ALEXANDER ROZENTAL: BÄTTRE ÄN PERFEKT

	Inte alls	Sällan	Ibland	Hela tiden
Har du höjt kraven på dig själv på grund av att du tycker att de har varit för lätta att nå?	1	2	3	4
Har du dömt dig själv utifrån hur väl du lyckas att nå dina höga krav?	1	2	3	4
Har du bara gjort precis det som krävs för att klara dig?*	4	3	2	1
Har du vid upprepade tillfällen kontrollerat hur väl du har klarat att leva upp till dina krav (exempelvis genom att jämföra din prestation med andras)?	1	2	3	4
Tror du att andra personer har tänkt att du är en ”perfektionist”?	1	2	3	4
Har du fortsatt att sträva mot att leva upp till dina krav, även om det har inneburit att du har missat andra saker i livet?	1	2	3	4
Har du undvikit situationer där dina prestationer ska bedömas för att du har varit rädd för att misslyckas?	1	2	3	4

* Omvänd poängräkning

Kapitel	1 (Nu)	2	3	4	5	6	7	8	Efter*
Totalpoäng									

* Lämpligt uppföljningstillfälle som du bestämmer dig för i kapitel 8, exempelvis efter tre månader

Tolkningsmall: 41–48 Extremt svåra problem med perfektionism
 32–41 Svåra problem med perfektionism
 22–31 Måttliga problem med perfektionism
 12–21 Inga eller begränsade problem med perfektionism

Sid 44

ALEXANDER ROZENTAL: BÄTTRE ÄN PERFEKT

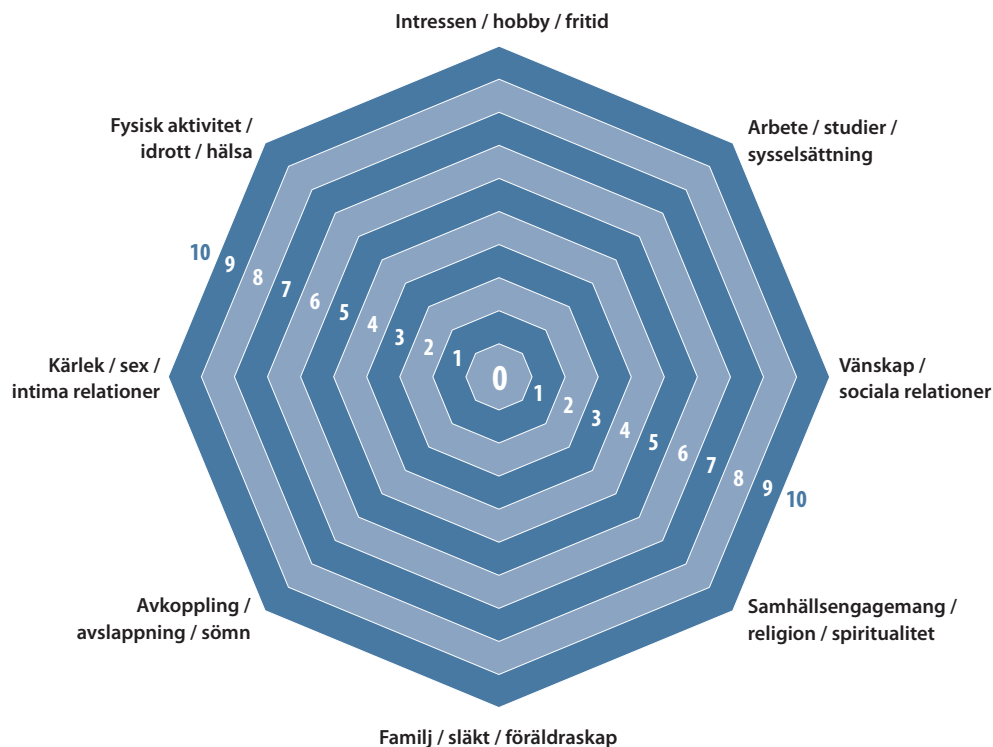
Mina livsområden

I vilken utsträckning upplever du att din perfektionism har påverkat dig negativt inom följande livsområden i diagrammet nedan?

Sätt en punkt vid den siffra (0–10) som bäst återspeglar din upplevelse inom varje livsområde, där noll står för ingen respektive 10 för maximal negativ påverkan. Dra sedan ett rakt streck mellan punkterna så att du får en sammanhållen figur, använd gärna en färgpenna. Till slut ska det anta formen av ett spindelnät. Detta ger en överskådlig bild över vilken inverkan din perfektionism har på dig idag.

Efter att du har läst klart och gjort övningarna i boken är det tänkt att du ska göra samma sak på nytt. Om du har lagt märke till framsteg inom ett eller flera livsområden är det möjligt att se en skillnad i diagrammet nedan – ju mindre figuren har blivit desto mer sannolikt att en positiv förändring har skett i din vardag.

Sid 45



Sid 46

5:30

NATUR & KULTUR, 2021

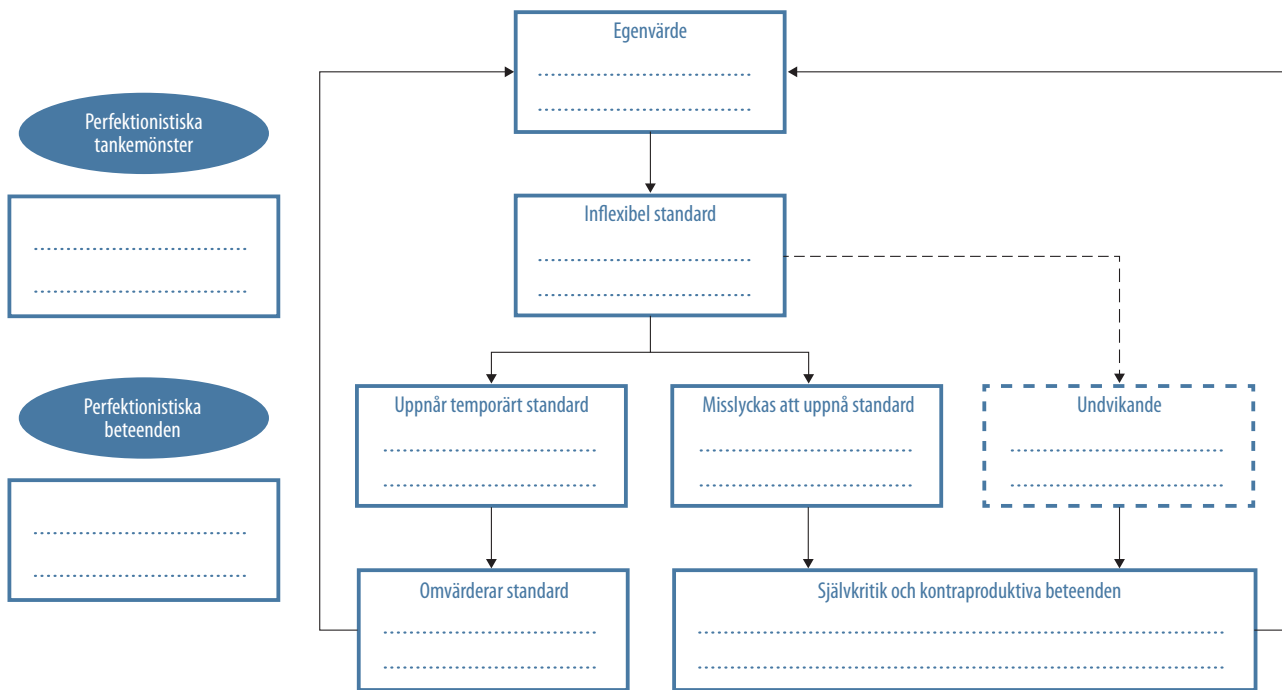
ALEXANDER ROZENTAL: BÄTTRE ÄN PERFEKT

Mina mål				
Min mål-formulering	Varför vill du uppnå detta?	Hur ska det utvärderas?	Uppfyllt efter boken?	Uppfyllt på lång sikt?
<input type="checkbox"/> Observerbart <input type="checkbox"/> Verb <input type="checkbox"/> Mätbart <input type="checkbox"/> Eget mål <input type="checkbox"/> Tidsram				

Sid 50

ALEXANDER ROZENTAL: BÄTTRE ÄN PERFEKT

Min perfektionistiska karta



Sid 67

ALEXANDER ROZENTAL: BÄTTRE ÄN PERFEKT

Min registrering			
Situation	Känslor	Tankar	Tankemönster*

* Allt eller inget; stränga regler; dubbelmoral; övergeneralisering; katastroftänkande; selektion; diskvalificering; förminska och förstora; spådomar; känslotänkande; tankeläsning; personalisering; etikettering.

Sid 73

ALEXANDER ROZENTAL: BÄTTRE ÄN PERFEKT

Min enkätundersökning			
Antagande	Frågeställning	Deltagare	Resultat

Mina slutsatser		
Antagande	Resultatsammanfattning	Slutsats

ALEXANDER ROZENTAL: BÄTTRE ÄN PERFEKT

Mitt kontinuum

Beskriv ett allt-eller-inget-tänkande du ägnar dig åt:

Skriv ner vad som kännetecknar denna tudelning:

Kan inget/kan allt

Skapa ett kontinuum:



Kan inget

Kan allt

Vad jag har lärt mig av mitt kontinuum:

ALEXANDER ROZENTAL: BÄTTRE ÄN PERFEKT

Mina regelstyrda beteenden	
Mina regler	Mina önskemål

Sid 95

ALEXANDER ROZENTAL: BÄTTRE ÄN PERFECT

Att rikta min uppmärksamhet

Beskriv en situation där du fokuserar på det negativa:

Hur reagerar du (känslor, kroppsliga sensationer och tankar):

Hur kan du rikta om din uppmärksamhet:

Hur blev det när du riktade om din uppmärksamhet:

ALEXANDER ROZENTAL: BÄTTRE ÄN PERFEKT

Att hitta positiva bevis		
Situation	Förekomst av positiva bevis	Avsaknad av negativa bevis

Sid 101

ALEXANDER ROZENTAL: BÄTTRE ÄN PERFEKT

Mitt beteendeeperiment	
Antaganden Tankemönster kopplat till din perfektionism	
Föreställning Specifik förutsägelse som du kan pröva och vad du tror kommer att hända	
Experiment Beskriv hur du ska gå tillväga rent praktiskt för att pröva din föreställning	
Hinder Beskriv vad som kan hindra dig från att utföra ditt experiment och vad du kan göra för att hantera detta	
Resultat Sammanfatta vad som hände under experimentet och håll dig till fakta	
Reflektion Summera vad du lärde dig av ditt experiment och hur det förhåller sig till ditt ursprungliga antagande	

Sid 104

ALEXANDER ROZENTAL: BÄTTRE ÄN PERFEKT

Mina säkerhetsbeteenden		
Mina perfektionistiska beteenden	Funktion på kort sikt	Konsekvens på lång sikt

Sid 110

Mina undvikandebeteenden		
Mina undvikande-beteenden	Funktion på kort sikt	Konsekvens på lång sikt

Sid 113

ALEXANDER ROZENTAL: BÄTTRE ÄN PERFEKT

Mitt beteendeeperiment	
Antaganden Tankemönster kopplat till din perfektionism	
Föreställning Specifik förutsägelse som du kan pröva och vad du tror kommer att hända	
Beteende Ditt vanliga agerande i relation till ditt antagande och föreställning	
Experiment Beskriv hur du ska gå tillväga rent praktiskt för att pröva din föreställning	
Hinder Beskriv vad som kan hindra dig från att utföra ditt experiment och vad du kan göra för att hantera detta	
Resultat Sammanfatta vad som hände under experimentet och håll dig till fakta	
Reflektion Summera vad du lärde dig av ditt experiment och hur det förhåller sig till ditt ursprungliga antagande	

Sid 116-117

ALEXANDER ROZENTAL: BÄTTRE ÄN PERFEKT

Mina känslor och strategier			
Mina säkerhetsbeteenden och undvikande-beteenden	Känslor	Beteende-experiment	Strategier

Sid 121

ALEXANDER ROZENTAL: BÄTTRE ÄN PERFEKT

Mina lustfyllda aktiviteter

Aktiviteter jag har identifierat som lustfyllda:

Välj två av dina aktiviteter och planera in dem
under kommande vecka:

Sid 129

ALEXANDER ROZENTAL: BÄTTRE ÄN PERFEKT

Min zebra							
	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
00.00-06.00							
06.00-07.00							
07.00-08.00							
08.00-09.00							
09.00-10.00							
10.00-11.00							
11.00-12.00							
12.00-13.00							
13.00-14.00							
14.00-15.00							
15.00-16.00							
16.00-17.00							
17.00-18.00							
18.00-19.00							
19.00-20.00							
20.00-21.00							
21.00-22.00							
22.00-23.00							
23.00-00.00							

Sid 131

ALEXANDER ROZENTAL: BÄTTRE ÄN PERFEKT

Min självkritiska hållning	
Fördelar	Nackdelar

Sid 148

ALEXANDER ROZENTAL: BÄTTRE ÄN PERFEKT

Min självkritik		
Situation	Tankar	Känslor

Sid 151

Självkritik eller självmedkänsla	
Självkritik	Självmedkänsla
<ul style="list-style-type: none">• Anklagande och bestraffande• Fokus på tidigare misstag• Dåtid• Ilska, förakt och besvikelse• Brister och tillkortakommanden• Generell ("jag som person är dålig")• Rädd och ångestfylld• Undvikande	<ul style="list-style-type: none">• Uppmuntrande och konstruktiv• Fokus på utveckling och lärdomar• Framtid• Uppmuntran, stöd och vänlighet• Styrkor och potential• Specifik ("jag behöver träna mer på ...")• Hoppfull och förväntansfull• Engagerad
<p>Skriv ner några reflektioner om skillnaderna:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

Sid 153

ALEXANDER ROZENTAL: BÄTTRE ÄN PERFEKT

Min vän

Låt personen veta vad du känner och tänker:

Påminn om helhetsbilden:

Var stöttande och ge råd:

Hitta vägar framåt:

Sid 156

24:30

NATUR & KULTUR, 2021

ALEXANDER ROZENTAL: BÄTTRE ÄN PERFEKT

Mig själv			
Situation	Tankar	Känslor	Vad säger min vän?

Sid 158

ALEXANDER ROZENTAL: BÄTTRE ÄN PERFEKT

Återfall eller bakslag	
Återfall	Bakslag
<ul style="list-style-type: none">• Tillbaka på ruta ett• Permanent• Personliga brister• Lågt instruktionsvärde• Litet utrymme för förändring• Undvikande• Vag ("jag misslyckades")	<ul style="list-style-type: none">• Kvar på samma plats• Tillfälligt• Faktorer i situationen• Högt instruktionsvärde• Stort utrymme för förändring• Motivation• Konkret ("jag måste tänka på ...")
<p>Skriv ner några reflektioner om skillnaderna:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

Sid 166

ALEXANDER ROZENTAL: BÄTTRE ÄN PERFEKT

Mina risksituationer

Var: På vilka platser eller sammanhang finns det en risk att du återgår i dina gamla vanor?

Vad: Vilka aktiviteter, tankar eller känslor gör att du brukar ta till dina gamla vanor?

När: Vid vilka tidpunkter eller händelser återkommer dina gamla vanor ofta?

Vem: Vilka personer ökar risken för att du använder dig av dina gamla vanor?

Sid 170

28:30

NATUR & KULTUR, 2021

ALEXANDER ROZENTAL: BÄTTRE ÄN PERFEKT

Mina bakslag

Att tänka: Vad ska du tänka när ett bakslag inträffar?

Att göra: Vad kan du göra för att motverka ett liknande bakslag?

Att känna: Vad bör du påminna dig själv om när det gäller dina känslor inför ett bakslag?

Att kontakta: Vilka personer kan du kontakta i händelse av ett bakslag?

Sid 175

29:30

NATUR & KULTUR, 2021

ALEXANDER ROZENTAL: BÄTTRE ÄN PERFEKT

Min plan

Mina avstämningar:

1. Datum (kvartal ett): _____

2. Datum (kvartal två): _____

3. Datum (kvartal tre): _____

4. Datum (kvartal fyra): _____

5. Datum (år två, halvår ett): _____

6. Datum (år två, halvår två): _____

Kapitel 1 – Hitta motivationen:

Kapitel 2 – Förstå din perfektionism:

Kapitel 3 – Håll koll på dina tankar:

Kapitel 4 – Utmana tankarna:

Kapitel 5 – Agera annorlunda:

Kapitel 6 – Vidga livsområdena:

Kapitel 7 – Bli mer självmedkännande:

Kapitel 8 – Fortsätt framåt:
