

Tag hånd om konflikter

Når vi skal arbejde under pres, og der er mange bolde i luften, kan kimen lægges til konflikter. De opstår typisk ved travlhed, misforståelser, uenighed, træthed eller utydelige aftaler.

Her er 5 råd til at håndtere konfliktfyldte situationer i hverdagen.

1. Bliv på egen banehalvdel – begynd med »Jeg«

Du kommer tydeligere igennem med dit budskab, når du tager udgangspunkt i dig selv. Ved at sige »Jeg« og ikke »Du«, tager du ansvar for din oplevelse af situationen.

2. Tag fat i konflikten – den går sjældent væk af sig selv

Accepter, at konflikten er der. Find ud af, hvad det i virkeligheden drejer sig om. Er det uoverensstemmelse og uenighed om en sag? Eller drejer det sig mere om spændingen i relationen til den, du er uenig med? Vær opmærksom på, at konflikter er lettest at håndtere, når de er små!

3. Vær konkret og beskriv det, du kan se, måle og veje

Beskriv så faktuel som muligt, hvad du ser og oplever. Mange konflikter opstår eller fortsætter, fordi man ikke får forklaret og lyttet til hinandens virkelighed præcist nok.

4. Fortæl, hvad du oplever og hvad du gerne vil have

Det letter de fleste konfliktsituationer, at du sætter ord på dine følelser og behov. Du kan ikke løbe fra dine følelser, og den anden vil ofte kunne se det på dit kropssprog. Til gengæld er ingen af os tankelæsere, så fortæl hvad du har brug for.

5. Vær ikke bange for uenighed

Det er helt naturligt, at vi kan blive uenige. Det kan føre meget godt med sig, men det kan også være svært at gå ind i. Har du styr på dig selv, og er rummet til det, kan du tage konflikten med det samme. Men er du ramt og i dine følelsers vold, så vent – og vend tilbage lidt senere.

