



De tre handlemåder

Passiv

At handle passivt kan betyde, at man er afventende. Det er ikke nødvendigvis det samme som, at man lader stå til, men det kan betyde, at man bruger lidt tid på at vurdere, hvad der er smartest at gøre, eller om man overhovedet skal gøre noget. At handle passivt kan gøre, at man er rolig i en situation, som ellers kunne have kørt op. Det kan være udtryk for, at man er robust og ikke tager ting så nært - man lader det lidt gå ind af det ene øre og ud af det andet. Der er mange ting, der løser sig af sig selv, hvis de ikke bliver gjort til problemer med det samme, og der kan det være en god ide at handle passivt.

Hvis man handler mest passivt, kan det betyde, at man nogle gange venter for længe med at tage de konflikter eller diskussioner, der nogle gange er nødvendige. Det kan også betyde, at man ikke får sagt fra og sat grænser, eller at man lader være med at sige, hvad man gerne vil. Det kan gøre, at ens kolleger ikke rigtig ved, hvor de har én, fordi man ikke viser sig selv. Og det kan betyde, at man ofte lader andre om at tage initiativet eller ansvaret, frem for selv at komme på banen.

Husk, at en passiv handlemåde er en måde at handle på. Det betyder ikke, at man som person er passiv. Vi er som regel alle både aktive, konfronterende og passive i løbet af en hel arbejdsdag.

Aktiv

Når man handler aktivt, er det som regel for at finde en løsning, alle kan leve med. Man prøver med andre ord at være konstruktiv, hvis der er konflikter. Og det er en god ting og kræver ofte, at man kan se muligheder i stedet for begrænsninger, og at man kan handle. Det viser, at man tager ansvar - ikke kun for en selv, men også for sine kollegaer og hele sin arbejdsplads. Når man ofte handler aktivt, bliver man tit betragtet som en god og værdifuld kollega, netop fordi alle føler sig trygge ved en, som handler aktivt. Dvs. én, som hverken undgår eller skaber konflikter eller problemer.

Hvis du altid handler aktivt, kan du komme til at få meget travlt. Det er fordi, man ofte bliver den, de andre går til, hvis der er problemer under optrapning. Ulempen ved at være meget aktiv er, at man kommer til at påtage sig alt for meget ansvar, for meget arbejde og for mange konflikter, som faktisk ikke er ens egne. Hvis man altid handler aktivt, kan man få rollen som "altid-hjælperen". Så får man måske ikke sagt nej, og det kan betyde, at ens egne grænser bliver overtrådt, fordi man forsøger at mægle mellem andre. Derfor skal en meget aktiv handlende person passe på med ikke at påtage sig alt for meget - nogen gange er det helt OK at sige: 'Sorry - ikke mit problem'.

Husk, at en aktiv handlemåde er en måde at handle på. Det betyder ikke, at man som person er aktiv. Vi er som regel alle både aktive, konfronterende og passive i løbet af en hel arbejdsdag.



Konfronterende

At handle konfronterende kan betyde, at man reagerer følelsesmæssigt hurtigt i en situation. Det kan være godt at turde sige tingene lige ud og reagere med det samme, så man ikke brænder inde med det. Det betyder også, at man får meldt ud, hvad man gerne vil og ikke vil og derved får fortalt andre, hvor ens grænser går.

Det kan betyde, at man har tendens til at tage ting lidt for personligt i stedet for at se dem udefra, og det kan betyde, at man kan gøre konflikterne større i stedet for at løse dem. Man reagerer måske nogen gange lidt for hurtigt og kan komme til at stå i en situation, man bagefter fortryder. Man kan komme til at gøre andre vrede eller kede af det, selv om det ikke var meningen. Folk kan også have svært ved at tage en alvorligt, fordi de ved, at man altid ryger op i det røde felt i stedet for lige at klappe hesten. Nogen gange er det en god ide at stikke fingeren i jorden og tælle til ti.

Husk, at en konfronterende handle måde er en måde at handle på. Det betyder ikke, at man som person er konfronterende. Vi er som regel alle både aktive, konfronterende og passive i løbet af en hel arbejdsdag.