



🕒 2 min. 👁️ 📌 31-08-2018

# 5 måder du bevarer roen når bølgerne går højt

Glæde og begejstring er helt legitime følelser at udtrykke på jobbet. Derimod er det ikke velset at vise sinvrede eller frustration. Slet ikke som leder. Læs her, hvad du kan gøre for at tackle dine svære følelser på jobbet.

## Skribentinfo



[Pernille Bekke](#)

Lederweb

**A**lle har prøvet at blive gal eller frustreret på arbejdet. Det er ikke det, der er sket og den følelse situationen giver en, som er central her. Det er derimod måden, vi reagerer på situationen. Og de konsekvenser din reaktion har for, hvordan andre opfatter dig efterfølgende. Derfor er det en god ide at lære at håndtere de stærke og svære følelser som vrede og frustration, så du ikke handler overilet og bagefter sidder tilbage med en dårlig smag i munden.

I en artikel på Fastcompany giver amerikaneren Harvey Deutschendorf, der er ekspert i følelsesmæssig intelligens, fem råd – eller gode vaner - som kan hjælpe dig med at bevare roen næste gang, du står i en situation, der vækker negative følelser.

Du kan ikke forhindre følelsen, du får i situationen; om du bliver vred, ked af det eller fornærmet. Men du kan gøre noget ved måden, du reagerer.

### 1. Vent med at reagere

Vi føler før, vi tænker. Derfor er det ikke nemt at vente med at reagere. Men blot et sekunds venten kan gøre

forskellen. Hvis du øver dig i at bruge et øjeblik på at tænke over din reaktion, kan du få mere kontrol over, hvad der sker efterfølgende.

I stedet for automatisk at reagere på en stærk følelse, skal du øve dig i at tænke: Jeg har brug for et sekund at tænke i. Du kan også vælge fysisk at bevæge dig væk fra situationen et øjeblik. Det afgørende er, at du bliver bevidst om de negative følelser så tidligt som muligt, så du kan beslutte ikke at reagere med det samme.

## **2. Sæt ord på**

Når du sætter ord på, hvordan du føler, fjerner det noget af den magt, følelsen har over dig. Hvis din chef tager æren for dine medarbejders hårde arbejde, får du måske en følelse af uretfærdighed. Ved at sætte ord på, skaber det en distance fra følelsen, hvilket giver dig mere klarhed. Og så er der stor chance for, at du hurtigere kan sætte ord på følelsen, end du kan vælge den rette reaktion i situationen.

**Læs også:** [Sådan håndterer du en passiv aggressiv medarbejder](#)

## **3. Del din følelser med en, der kan være objektiv**

Det værste, du kan gøre, er at gå til en, der har de samme følelser, som dig selv. Vedkommende vil blot bekræfte dig i, at din negative følelse er berettiget, og at du skal holde fast i den. Selvom det kan være rart i øjeblikket, så er det uhensigtsmæssigt på sigt. Du skal i stedet finde en person at tale med, som er god til at lytte, og som ikke er for involveret i situationen, at det påvirker vedkommendes evne til at give objektiv feedback. Når du fortæller om situationen til vedkommende, skal du dele data. Ikke din mening eller dine følelser.

## **4. Reflektér som var du en anden**

Se hele situationen som var du en, der kom udefra. Gør et ærligt forsøg på at se situationen fra alle involveredes perspektiv. Lad være med at dømme eller komme med ideer til forklaringer på, hvad og hvorfor det skete.

Det kan være svært, men det er en måde at finde alternative forklaringer på situationen, som har gjort dig så vred. Det svære spørgsmål er: Hvad var min andel i dette – både det positive og negative?

Udover at du måske ser situationen anderledes ved at se det fra andres perspektiv, så vil denne vane også give dig tid til at køle ned og dermed også omdirigere din frustration og umiddelbare reaktion.

## **5. Forestil dig, at det er et år senere**

Spørg dig selv, hvor meget dette vil betyde om et år eller om ti år? Tænk på dine langsigtede mål og planer og overvej, hvordan alt dette passer ind, hvor du er i fremtiden. Er det en kamp, der er værd at tage? Eller vil det være bedre at komme videre? Hvordan vil de valg, du træffer i situationen hjælpe eller forhindre dig i at opnå dine mål?

De fem råd er ideer til gode vaner, som kan forhindre, at du ender i en situation, hvor du efterfølgende kan se, at din reaktion ikke var hensigtsmæssig. [Læs den oprindelige artikel her](#)

**Læs også:** [7 trin til at tæmme din rasende medarbejder](#)

