



🕒 2 min. 👁 📌 28-04-2021

7 ting du kan gøre for at tackle en konflikt

Det er svært at bevare roen, når der er en konflikt på trapperne. Men ledelse indebærer ofte konflikter, og ansvaret for den gode konflikthåndtering ligger hos dig. Få her syv råd, du kan gøre brug af, når du kan mærke, at irritationen bobler.

Skribentinfo



[Trine Nexmand Rofelt](#)

Fhv. Kommunikationskonsulent hos
Lederweb
Lederweb

Det er så nemt at miste både selvkontrollen og overblikket, når situationer spidser til, og konflikten optrappes. Men der er meget at vinde ved at arbejde bevidst med at håndtere konflikter mere hensigtsmæssigt. Og den gode kultur omkring konflikthåndtering starter hos dig som leder. I en artikel på theglobeandmail.com peger ledelsesekspert Marchel Schwantes på disse syv vigtige opmærksomhedspunkter:

1. Tag en 6-sekunders pause

Først og fremmest skal du samle dine tanker, inden du siger noget som helst. Tæl til 10. Det er for de fleste tid nok til at få ro på følelserne. Hvis du trykker på pause-knappen i en ophedet diskussion eller blot, når du kan mærke, at en konflikt lurar om hjørnet, vil en lille pause, hjælpe dig til at tygge lidt grundigere på din respons.

Læs også: [7 ord du skal være bevidst om i konflikthåndtering](#)

2. Få perspektiv

Denne pause vil også hjælpe dig med at få perspektiv. Hvad handler det her om? Er det nødvendigt at reagere med det samme, eller kan du lade det hvile lidt? At dvæle lidt ved, hvorfor der er drama i luften, vil gøre dig bedre i stand til at lande på en bedre løsning.

3. Vær ydmyg

Undgå sarkasme eller andre negative comeback, der har til formål at vise din overlegenhed. Ja, dit ego får måske et par skrammer, men erkend og accepter det i stedet for at fare afsted på krigsstien. Du skal i stedet vælge den vej, der handler om ydmyghed. Find din indre styrke frem, og husk på, at vedkommende, der står overfor dig, begår fejl, præcis som dig og alle andre. Du skal udvise medfølelse og stole på, at I kan lande på et andet og bedre spor end konflikten.

Læs også: [5 råd: Sådan tackler du ubehøvlede kolleger](#)

4. Prøv med empati

Og inden du fyrer dine argumenter af, så husk, at virkeligheden kan se helt anderledes ud på den anden side af bordet. Overvej, hvordan den anden person har det? At udvise empati og lytte til modparten handler ikke om at være svag eller nem at tromle. Det betyder, at du forstår, hvordan dine ord og handlinger påvirker andre. Prøv at forstå deres motivation, også selvom du er uenig. Og del dine egne tanker og følelser. Der er intet, der opbygger tillid hurtigere end, hvis du er ærlig og åben.

5. Stil dette spørgsmål

Forstyr den ulmende konflikt ved blot at spørge: Hvad sker der? Er du ok? Og lyt derefter godt efter. Hvis du viser og inviterer til åbenhed, vil vedkommende overfor dig formentlig forklare, hvad der er på færde, og hvorfor han eller hun reagerer lidt voldsommere end normalt. Du har åbnet op for en dialog, der kan løse jeres udfordringer og give jer mulighed for at lande en løsning, som alle kan være tilfredse med.

Læs også: [Advarsel: Derfor skal du ikke undgå konflikter](#)

6. Tal fra hjertet

Det lyder måske lidt som en kliché, men tal fra dit autentiske selv. Tal fra hjertet, klart og tydeligt. Gem dig ikke bag dit skjold, selvom det kan være ekstra fristende, når du får færten af en konflikt. Hvis du har begået en fejl, så erkend det.

7. Vær den første der rækker ud

En konflikt kan være svær at komme videre fra. Men du skal være den første, der rækker ud og lægger fortiden bag dig. Vis, at I nu kan komme videre med en stærk og måske endda endnu stærkere relation.

Konflikter er uundgåelige, og vi har alle stået i konfliktfyldte situationer, hvor det kan føles rigtigt at trække hurtigt på aftrækkeren. Men gør dig selv og dine medarbejdere den tjeneste, at du og I øver jer i en kultur, hvor det er ok lige at trække vejret, inden I arbejder videre med jeres uenigheder. Og hvor konflikter er en naturlig del af arbejdslivet og ikke betyder stor fare. I respekterer og tager hensyn til hinanden – til trods for jeres uenigheder og forskelligheder.

