

# Konflikthåndtering

## 6 gode råd til konflikthåndtering

- Opsøg personen, du har en konflikt med personligt. Hvis du skriver et brev, kan det ofte skabe misforståelser. Og det kan grave den eventuelle konflikt endnu dybere.
- Forklar hvilke følelser jeres uenighed vækker, og hvad det gør ved dig. Så længe du holder dig til, hvad du mener, og hvad du føler, vil modparten ikke føle sig angrebet. Du skal huske at tale ud fra dig selv, og ikke sige ting som "du er altid så ..." eller "du skal også altid bestemme det hele". Start i stedet dine sætninger med: "Jeg føler, at du dirigerer lidt med mig".
- Tal med hovedet og ikke med hjertet. Vent til du har sundet dig og genvundet roen, inden du tager konflikter op. Dine følelser vil bare ødelægge det for dig i disse sammenhænge.
- Husk at spørge, inden du drager konklusioner. Det, du føler og antager, kan være forkert. Husk, at du ikke er inde i andres hoveder.
- Hold dig til sagen. Lad være med at falde for fristelsen for at drage andre ind i ting, du har irriteret dig over.
- Snak med den, du har problemet med i stedet for at lave gangsladder. Det fører slet ikke til noget.