

Så blir du modigare

Målet med att lära dig ta konflikter är att få en verklig kontakt med dina egna behov och önskemål och inte vara rädd för att driva dem. Du lär dig vilka redskap du kan använda för att komma vidare med det du tycker är viktigt. Med enkla medel tränar du dig för att våga ta de konflikter du möter i vardagen. I längden står du upp för dig själv och återfår din självrespekt. Gör så här:

1 Ta reda på vad du vill

Nästa gång du funderar på att backa eller dra dig undan en konflikt – fundera över vad du kan och vill ha ut av den. Är det en viktig fråga för dig? Om du verkligen vet vad du vill och behöver blir det mycket lättare att kommunicera och driva din sak. Går du in i en konflikt utan att ha kontakt med dina behov och önskinningar så kommer samtalet/bråket förmodligen att handla om fel saker och leda i fel riktning. Det är först när du vet vad du vill som du kan använda den viljan som en drivkraft för att utveckla din självrespekt.

2 Träna på att säga nej

Börja träna genom att säga nej till eller argumentera emot människor som du känner dig trygg med och i situationer där det inte står så mycket på spel. Känn efter och pröva dig fram med vilka "strider" du väljer och hur du vill för kritiken.

Säg: "Nej, det vill jag inte."

Eller: "Jag har faktiskt en helt annan upplåtning om saken än du." Kändes det obehagligt? Blev någon arg eller stött av din markering? Förmodligen kommer du snart att märka att de reaktioner du får av motparten inte är så farliga som du trodde.

3 Utgå från dig själv

Det är ofta lättare att framföra kritik om man gör det utifrån sig själv.

Säg: "Jag tycker inte om den här situationen eftersom jag behöver mer struktur och ordning på jobbet. Därför skulle jag önska att vi förändrade det här." **Eller:** "Jag behöver mer egentid för att orka vara trevlig här hemma, så kanske vi kan hjälpas åt lite mer med hushållsytelserna, eller vad tror du?"

4 Lyssna

Öva dig på att verkligen lyssna och ta emot vad andra säger – och ge kvitto på det. Genom aktivt lyssnande och bekräftelse kan du få den andre att vilja lyssna hjärtligt på vad du sedan har att säga.