



SKAL DU PÅ SOMMERFERIE ELLER SKAL DU I ET "ILT-TELTT"?

Så er det lige før de fleste af os skal have sommerferie. Det er skønt at se frem til et puste rum fra travlhed, uforudsete udfordringer og deadlines hvor der er tid til at restituere og komme sig. Men behøver det at arbejde at slide så meget på én at de første fire eller fem dage går med at udligne alt det "stress" der har ophobet sig op siden sidste ferie? Ville det ikke være bedre om dagligdagen var mere i balance så det at holde ferie blev mere hygge end at "komme sig".

Hvis du også godt kan se at du kommer til at sige JA til for meget så skal du vide at jeg netop har udgivet bogen "Kunsten at sige NEJ." Hvis du har Ja-hatten på hele tiden kan det føre til stress og udbrændthed, og du kan ende med at miste dig selv ved ikke at kunne sige fra over for din chef, medarbejdere, eller dem derhjemme. Få her en guide til at lære at sige nej på en god måde.

Brug det rigtige nej

Et nej er ikke bare et nej. Det kan opdeles i fire undergrupper:

1. Det Kompetente NEJ

Det er det faglige nej og bygger på en faktisk vurdering af konkrete, målbare ressourcer som tid, mængde, kvalitetsniveau og kompetence. Det kompetente nej bruges ofte på jobbet eller i faglige sammenhænge.

En måde at bruge det kompetente nej på er fx ved at sige ”med de opgaver jeg allerede skal nå i dag, så kan jeg ikke nå at løse flere i den kvalitet, du ønsker. Skal det være i dag, skal vi udskyde en eller flere andre opgaver.”

Det behøver ikke nødvendigvis at være et nej, men et spørgsmål om prioritering og afstemning.

Du kan godt gå endnu mere ind i sagen, hvis det er påkrævet, når du taler med din chef ”hvis jeg skal tage mere ind end de opgaver, jeg allerede har, så vil kvaliteten falde – eller hvad skal jeg prioritere først?”

Det er ikke nemt at fremkomme med det kompetente nej, slet ikke hvis du står over for en autoritet fx din chef, som forventer, at du påtager dig en ekstra opgave.

Hvis din chef mener, at du bør kunne påtage dig en ekstra opgave og stadig levere samme høje kvalitet over hele linjen, bør du rådføre dig med dine lederkollegaer for at se, om de alle ville kunne klare samme mængde. På den måde får du hurtigt kortlagt, om du selv skal stramme op eller om du skal fastholde dit nej over for din chef.

2. Det Kærlige NEJ

Det kærlige nej er det relationsmæssige eller det emotionelle nej, der bygger på en subjektiv oplevelse, hvor tidligere erfaringer og forventninger – positive såvel som negative – er centrale. Det er et nej, der er effektivt, hvis du står overfor fx en medarbejder, der er sårbar efter en sygdomsperiode, hvor du ikke bare kan sige ”nej, jeg har ikke tid til at tale med dig i dag.”

Det kan være svært at sige nej til en medarbejder i krise, men det skal du lære, for du har ikke uanede ressourcer. Start med at anerkende medarbejderens forespørgsel, og sig fx ”tak, fordi du spørger mig. Jeg vil gerne hjælpe dig, men jeg kan ikke nå det i dag. Kan vi vende det i næste uge?”

3. Det Forunderlige NEJ

Det er et nej, der er forklædt som et ja og derfor den mest konfliktnedtrappende måde at sige nej på. På en måde kommer det til at fungere som buffer, når man skal sige nej til meget viljestærke eller ligefrem dominerende mennesker.

Hvis din chef stiller dig en opgave, som ligger uden for dine normale arbejdsområder kan du fx sige: ”Tak for din tillid til, at jeg kan løse opgaven. Jeg skal lige finde ud af, hvad jeg ellers har af opgaver, og så vender jeg tilbage til dig.” På den måde får du tid til at finde ud af, om du kan henvise din chef til en anden og

mere relevant lederkollega eller tid til at finde en god måde at komme med det kompetente nej på.

Det forunderlige nej handler i bund og grund om at undgå en konflikt og samtidig få skabt tid til at begrunde og blødgøre det efterfølgende nej. Men denne type nej skal altid bruges med omtanke, så du ikke fremstår som lederen, der hele tiden skifter mening.

4. Det Resolutte NEJ

Det resolute nej er et værdibaseret nej, der bygger på en intuitiv etisk grundforståelse for, hvad der ultimativt er rigtigt og forkert. Det er det nej, du bruger uanset konsekvenserne.

Det resolute nej kan godt være begyndt som et kompetent, kærligt eller forunderligt nej, der ikke blev respekteret. Det skal kun bruges i ekstreme sammenhænge som fx uansvarlig adfærd og lovbrud. Det kunne være, hvis det grundet besparelser foreslås, at børnehaverbørn gerne må være uden opsyn, når de leger udenfor.

Du skal bruge det resolute nej, når der ingen tvivl er og hvor du kan sige "jeg ved, at det her er uetisk, så jeg bliver stående lige meget hvad." Det er et nej, som du forhåbentligt sjældent får brug for, men når du gør, skal du være parat til at lade det runge.

Er du blevet interesseret så kan du købe bogen "Kunsten at sige NEJ" – der udkom den 4 april 2017 på FADL's Forlag – i alle boghandler – både fysisk og online. Hvis du gerne vil have et signeret eksemplar, så skal du købe den via min egen web shop [her](#).

Sebastian Nybo
Forandringsagent, forfatter og foredragsholder