

# Arh der!

Hvordan slipper du for at lade vanskelige mennesker skade dit humør på arbejde og privat? I en ny bog, 'Sådan håndterer du besværlige personer', får du en guide.

AF CHARLOTTE DAHLGAARD

■ Så er den gal igen. Din selvhævdende kollega forsøger at tage æren for det arbejde, som du har lavet. Hun tromler af sted, og det er langt fra første gang. Hvad gør du?

I en ny bog, der udkommer fredag, kan du lære, hvordan du tackler din tromlende kollega eller andre besværlige personligheder.

## Fire besværlige typer

Bogen er skrevet af erhvervspsykologisk rådgiver **SEBASTIAN NYBO**, der igennem 17 år har forsket og undervist i emnet.

«Det kan være så energidrænende, hvis man lader sin hverdag forpurre af besværlige mennesker. Derfor håber jeg, at bogen kan give læseren nogle redskaber til, hvordan man holder sig fri af besværlige personer og lærer at sige: 'Pyt – det er ham, der har et problem, ikke mig',» siger han.



Erhvervspsykologisk rådgiver Sebastian Nybo har i 17 år beskæftiget sig med samarbejde mellem personligheder.

PR-FOTO

## ILDMUREN



Du kan forberede dig på besværlige personer med følgende lille øvelse:

- Stil dig midt på gulvet og lad armene falde ned til siden.
- Forestil dig en ring af ild omkring dig. Forestil dig, at flammevæggen beskytter dig mod negativ energi.
- Som fluer, der flyver ind i flammen fra et stearinlys, sådan falder den negative og egocentrerede kritik til jorden.
- Din ildmur følger dig overalt, hvor du går, og skærmer dig mod negative udfald.

Kilde: 'Sådan håndterer du besværlige personer'

Ifølge forfatteren kan man groft sagt inddele besværlige mennesker i fire typer:

Tromleren, pleaseren, den sarkastiske og den kaotiske.

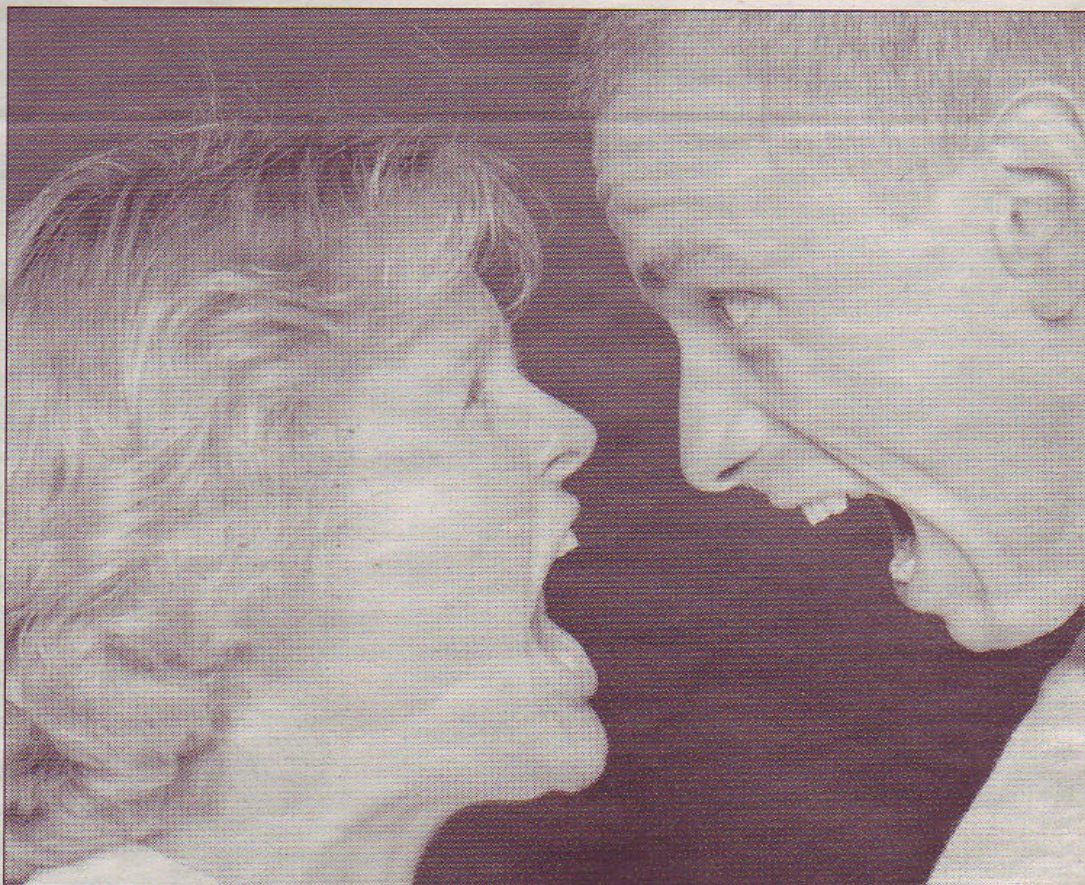
Hver for sig er det mennesker med mange fordele: Tromleren er viljestærk og modig, pleaseren er empatisk, den sarkastiske er detaljeorienteret og bogligt begavet, mens den kaotiske elsker forandringer. Men når disse mennesker presses, kommer de mindre heldige sider frem, og så er der konflikt i luften.

## Konkret guide

»Først skal man vurdere, om man har power nok på sit batteri til en konflikttackling. Hvis man beslutter at tage konflikten, skal man forsøge at holde sig fri af den negative energi, der strømmer ud fra en besværlig person. Dernæst skal man holde sit fokus – bevare overblikket og vurdere, om der er noget rigtigt i kritikken. Til sidst kommer så modhandlingen, som afhænger

» HVIS MAN BAGEFTER HAR DET SÅDAN 'HA, HA – JEG KLAREDE HENDE', SÅ HAR MAN IKKE VUNDET EN KONFLIKT.

SEBASTIAN NYBO,  
FORFATTER OG RÅDGIVER



Argh! Bliv bedre til konfliktløsning med ny bog.

MODELFOTO: LINDA HENRIKSEN

af, hvem man selv er, og hvem man er oppe imod,« siger Sebastian Nybo.

Og her skiller bogen sig ud fra andre konflikthåndteringsbøger på markedet.

Ud over en række gammelkendte råd om kropssprog, vejrtrækning og den rigtige måde at give kritik på, giver bogen nemlig en hel præcis guide til, hvad man skal gøre, hvis man for eksempel er en pleaser-type, der er oppe imod en tromler. Tromlerens raserianfald inddeles endda i tre niveauer, så man ved, om man skal reagere ved at tilbagevise tromleren, danne alliancer eller gå sin vej.

### Hver sit kropssprog

Den beskriver også, at det i en tromlerkonfrontation er bedst at tale langsomt, holde sine hænder i ro samt holde halsen blottet for at illustrere, at man ikke er bange.

Taktikken er anderledes mod den alvidende sarkastiske type, hvor man skal frembyde al den højstatus, man kan præstere; ranke ryggen, fastholde øjenkontakten og supplere med en dosis kølig og afmålt venlighed.

»Hvis man bagefter har det sådan 'ha, ha – jeg klarede hende', så har man ikke vundet en konflikt. Det bedste, man kan føle, er: Jeg var værdig og rimelig.« siger Sebastian Nybo.

God fornøjelse. Bogen udkommer fredag på forlaget Lindhardt og Ringhoff.

## BESVÆRLIGE TYPER



Sådan tackler du de fire besværlige typer

- **Tromlerens** tiltalende træk er styrke, mod og naturlig autoritet. Presset bliver tromleren aggressiv, brutal, utålmodig, egenrådig og ufølsom. I en konfrontation med en tromler: Hold kroppen i ro og vis ikke underkastelsestræk, det virker som benzin på et bål, når det gælder tromleren. Gentag dine pointer i et roligt stemmeleje og giv udtryk for, at du er klar ovet, at emnet ligger tromlertypen meget på sinde.
- **Pleaserens** tiltalende træk er følsomhed, omsorg og empati. Presset bliver pleaseren passiv, indadvendt, klistret, tidskrævende og opgivende. I en konfrontation med en pleaser: Vis omsorg og marker, at der er plads til personen. Undgå for hård kritik, det lammer pleaseren. Sig, hvad du er træt af, men sig noget positivt og anerkendende først.
- De tiltalende træk ved **den sarkastiske** type er, at den typisk er bogligt begavet, rationel og analytisk. Presset er typen afmålt, kold, arrogant, nedladende og fjern. I en konfrontation med en sarkastisk type: Hold dig til agendaen og til facts uden selv at blive næbbet. Vær tydelig, præcis og konkret. Undgå undskyldninger.
- Den **kaotiske** tiltalende træk er forandringsvillighed, åbenhed og selvtillid. Presset bliver typen selvfed, hektisk, ustabil. I en konfrontation med en kaotisk type: Forbliv centreret og fokuseret. Lad dig ikke påvirke af den ofte hektiske adfærd. Vis, at du ikke rokker dig, og læn dig frem. Bliv ved med at sige fra.