

Kend din konflikthåndteringsstil og skab bedre relationer

Konflikter er en del af livet

Lige fra tidernes morgen har konflikter været en naturlig del af relationer mellem mennesker. Det er altså selvsagt ikke et spørgsmål, om hvorvidt konflikter opstår, men mere et spørgsmål om, hvordan du løser dem. Helst mens de er små.

De fem konflikthåndteringsstile

Grundlæggende findes der 5 forskellige konflikthåndteringsstile. De fleste mennesker har 2 foretrukne stile, som de vælger helt automatisk. Det er dog en fordel at kunne navigere rundt mellem dem, da de er fordelagtige i forskellige situationer. De har alle deres fordele og ulemper, men jo mere bevidst du er om dine og dine medmenneskers konflikthåndteringsstile, jo bedre relationer kan du skabe.

1: Den konkurrerende

Her sætter du dine egne interesser højere end modpartens og trumfer din vilje igennem. Der kan let opstå mere eller mindre skjult vrede og fjendskab, fordi modparten føler sig domineret. Den konkurrerende tilgang koster altid på relationen, men metoden er hensigtsmæssig under tidspres, eller når der er forskel i magtpositionerne og upopulære beslutninger skal gennemføres.

2: Den samarbejdende

Her søger man en løsning så alle får deres interesser og behov opfyldt. En "vind-vind"-situation. Denne konflikthåndteringsstil er god, når relationen er vigtig og man har tid og ressourcer til at finde en god løsning for begge parter.

3: Den kompromissøgende

Her finder man en løsning, hvor begge parter giver og tager. Den metode er egnet, når begge parter er ligeværdige og der ikke kan findes en løsning der 100 % tilgodeser begge parter. Men stilen kan være tidskrævende. Og der er risiko for, at konflikten ligger og ulmer, fordi ingen er helt tilfredse.

4: Den undvigende

Her giver du ikke udtryk for dine egne meninger. Den anden part kan derfor være ganske uvidende om, at en uenighed findes. Denne konflikthåndteringsstil er ideel, når du ikke har en chance for at få fodfæste, samt når der ikke er særligt meget på spil. Også kaldet: "vælg dine kampe". Ulempen er, at hvis det er din foretrukne konflikthåndteringsstil, sætter du den andens behov højere end dine egne og risikerer at blive udnyttet.

5: Den føjende

Her siger du din mening i konflikten, men giver alligevel efter for den andens interesser. Fordelen er, at det ikke koster på relationen, mens ulempen er, at du sætter andres dagsorden højere end din egen. Denne model kan med fordel vælges, når man ikke har en chance for at få sine ønsker igennem, samt når relationen er vigtigere end sagen.

Konflikteksempel og løsninger

Lad os forestille os et ægtepar, som spiser en god middag derhjemme. Manden foretrækker hvidvin, mens konen er gladest for rødvin. Den undvigende vil slet ikke give udtryk for sit ønske. Den konkurrerende vil købe sin egen fortrukne vin velvidende at ægtefællen ville foretrække det modsatte. Et kompromis kunne være rosévin. Den føjende vil give udtryk for sit ønske og alligevel drikke ægtefællens vin. De samarbejdende vil købe både hvid- og rødvin.

Hvilken stil, der er den bedste, afhænger bl.a. af relationen, tid og ressourcer, samt selvfølgelig af sagen.

Dine fortrukne konflikthåndteringsstile siger noget om, hvorvidt du sætter dine egne og andres behov lige højt eller vægter dem forskelligt.

Følelserne taler højere end dine ord

Det er naturligvis altid en god ide at møde den anden part i konflikten med anerkendelse og forståelse. Det vil modparten kunne mærke. For uanset hvilken konflikthåndteringsstil du anvender, så reagerer mennesker mere på, hvad du føler for dem, end de ord der kommer ud af din mund.

Fleksibilitet i konflikthåndteringsstile skaber bedre relationer

Det er en fordel at være bevidst om ikke kun dine egne men også dine medmenneskers foretrukne konflikthåndteringsstile. De forskellige konfliktstile har hver deres berettigelse og fordele i forskellige situationer, men ingen af de 5 konflikthåndteringsstile er den bedste i alle situationer.

Tværtimod er den konflikthåndteringsstil, der er mest egnet i én situation, helt uegnet i andre sammenhænge. Hvilken stil, der er den bedste, afhænger af konfliktens omfang, situationen og de involverede parter.

Jo mere fleksibelt du kan vælge konflikthåndteringsstil i forhold til situationen, jo bedre kan du løse konflikterne. Og dermed skabe bedre relationer.

[Test din konflikthåndteringsstil her](#)

God fornøjelse med konfliktløsningen.

Kærlig hilsen

Charlotte Bang

Du kan se mere om foredrag, personlig udvikling og hypnose på www.charlottebang.dk