

Tips på motmedel för härskartekniker

Hantera härskartekniker när de händer.

Det finns en modell som kan fungera som motståndsstrategi. Dessa steg är inte lätta att minnas när det är skarpt läge, men du kan använda dem som utgångspunkt för att öva på att hantera härskartekniker:

1. Beskriv vad som händer (beskriv situationen)
2. Tala om vad du känner (jag är arg, ledsen, besviken, irriterad, sur, frustrerad...)
3. Tala om hur du vill att det ska vara istället (jag vill att du slutar, att du tar bort din hand, att du lämnar mig ifred...)
4. Ett förslag på en formulering är - När duUpplever/känner jag.....och jag skulle vilja att du.....

Fler tips på vad DU kan göra:

1. Synliggör och beskriv situationen och vad personen gör. Att påtala och synliggöra beteendet är ofta det effektivaste sättet att få bukt med det.
2. Tala om hur du upplever beteendet och vilka konsekvenser det medför.
3. Fråga personen vad hen menade med sitt uttalande/beteende och vad hen tänker om det hela.
4. Tala om konkret vad du vill att personen gör annorlunda i framtiden.
5. Sök stöd att bolla dina tankar med någon nära vän eller annan föreningsmedlem. Kanske situationen behöver uppmärksammas med stöd av ordförande eller annan medlem i styrelsen?
6. Stötta andra. Alla i en grupp har ansvar för att undvika att härskartekniker befasts. Genom att stötta andra som blir utsatta kan du också bidra till att stävja dessa beteenden i en grupp.
7. Ta en titt på dig själv. Inse att vi har olika saker i bagaget som kan göra att vi är extra mottagliga för vissa härskartekniker. Det gäller att inte göra sig själv till offer. Kan det vara så att du överreagerar, använder egna härskartekniker eller kan du på något sätt motverka att beteendet upprepas?
8. Var tydlig med var gränserna går och vilka beteenden som inte är acceptabla, även om du riskerar sura miner.
9. Försök förändra oönskade beteenden hos andra medlemmar genom att ge tydlig feedback – att förstärka bra beteenden och ifrågasätt och problematisera dåliga.
10. Ha koll. Var extra vaksam i vissa situationer, till exempel vid möten. Får alla komma till tals och lyssnar de andra? Har någon tendens att avbryta andra gång på gång? Finns det personer som "tar över" andras idéer och gör dem till sina? Spelar någon på sin kvinnlighet/manlighet så att andra tystnar? Har jag några som ständigt tävlar i fråga om kompetens?