

Kapitel 13- side 277

Oplæg til refleksion: Handlingsmønstre

Spørgsmål	Handlingsmønstre Tænk på sidste gang, du selv havde en jobmæssig konflikt • Analyser dit handlingsmønster med afsæt i figur 13.3 • Analyser, om din handling var passende i situationen • Giv din vurdering af, hvordan du eventuelt kunne have handlet anderledes
Baggrund for opgaven	Udgangspunktet for refleksionen er figur 13.3. Handlingsmuligheder ved behovskonflikter. Formålet med opgaven er at gøre dig bevidst om, at det kan være en god idé at tænke sit handlingsmønster igennem, eller i det mindste at være opmærksom på, at der er andre mulige handle-mønstre, der måske var mere passende i situationen.
Hvordan kommer jeg i gang?	Du skal først og fremmest vælge en konflikt, som du har mod på at tænke igennem en gang mere – og helst ud fra nogle objektive analyser og vurderinger. Det vil sige - så langt man nu en gang kan komme i retning af at lægge sine egne følelser fra den pågældende situation til side.
Hvilke typer svar forventes?	Det vil være godt hvis du er i stand til at se andre mulige handle-mønstre, som du kunne have anvendt. Det vil også være godt, hvis du prøver at forestille dig, hvilke andre reaktioner du ville kunne opnå med et ændret handle-mønster.
Hvordan kan jeg fastholde mine overvejelser?	Det er vigtigt, at du bliver opmærksom på, hvordan du kan gøre dig selv bevidst om andre handle-muligheder i situationen. Det kan du gøre ved at notere dig i hvilke faser der bør være en ”rød lampe”, der blinker. Fx er du måske for hurtig til at anvende de svage forsvarsmekanismer frem for at søge en rationel handling?
Det videre arbejde med opgaven	Når du får fokus på, hvilke dele af modellen, du bør arbejde med, er det ofte et spørgsmål om at øve sig i at være bevidst om det, når man står i en behovskonflikt.