

Kapitel 11- side 290

**Oplæg til refleksion: Bliv bevidst om dit handlingsmønster**

Spørgsmål	Tænk på sidste gang du selv havde en jobmæssig konflikt. <ul style="list-style-type: none"><li>• Analysér dit handlingsmønster med afsæt i figur 11.3.</li><li>• Analysér om din handling var passende i situationen.</li><li>• Giv din vurdering af, hvordan du kunne have handlet anderledes.</li></ul>
Baggrund for opgaven	Udgangspunktet for refleksionen er figur 11.3. Handlingsmuligheder ved behovskonflikter.  Formålet 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 fint hvis du er i stand til at se andre mulige handle-mønstre, som du kunne have anvendt.  Det vil også være godt, hvis du kan prøve 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 fx gøre ved at notere dig i hvilke faser der bør være en "rød lampe" der blinker. Fx er måske for hurtig til at anvende de svage forsvarmekanismer frem for at søge en rationel handling?
Det videre arbejde med opgaven	Når først du får fokus på, hvilke dele af modellen, du bør arbejde med, så er det ofte et spørgsmål om at øve sig i at være bevidst om det når man står i en behovskonflikt.