

## Lektion 2 Konflikttrappen

### Refleksionsøvelse

Dette er en lille refleksionsøvelse, hvor du skal bruge dét, du har lært i lektion 2.

Udfyld dette ark med udgangspunkt i din egen konflikt fra refleksionsøvelsen efter lektion 1. Beskriv hvad der skete i konflikten på de enkelte trin af konflikttrappen. Hvis konflikten ikke gik helt op til trin 7, skal du blot udfylde så højt op på konflikttrappen, som det giver mening.

#### Trin 1: Uenighed (uenighed søges løst sagligt og konstruktivt)

---

---

#### Trin 2: Bebrejdelse (det er den andens skyld, vi forsvarer os selv og hører ikke den anden)

---

---

#### Trin 3: Flere problemer (både nye og gamle problemer)

---

---

#### Trin 4: Samtale opgives (flere følelser og mindre forståelse)

---

---

#### Trin 5: Fjendebilleder (de gode og de onde)

---

---

#### Trin 6: Åben fjendtlighed (skade modpart)

---

---

#### Trin 7: Adskillelse (ikke plads til os begge)

---

---

*Dét, du skriver, er kun til dit eget brug, og du skal ikke dele det med de andre mødedeltagere. Gem arket når du har udfyldt det, så du kan arbejde videre med din konflikt efter næste lektion.*

### Opmærksomhedsøvelse

Som selvstudie før næste lektion kan du lave en lille opmærksomhedsøvelse, hvor du skal prøve at lægge mærke til de konflikter, som du oplever i hverdagen på kontoret, eller når du har fri. Det kan enten være en konflikt, som du selv er involveret i eller en konflikt, som du er tilskuer til.

Prøv om du kan spotte, hvor højt op på konflikttrappen konflikten udvikler sig. Hvis konflikten bliver løst, så prøv at lægge mærke til hvad der gjorde, at konflikten ikke optrappede yderligere, men blev løst.

Øvelsen skal hjælpe dig til at lære de enkelte trin i en konflikt at kende. Så vil vi næste gang i lektion 3 snakke om, hvad man kan gøre for at nedtrappe en konflikt enten som part i konflikten eller som udenforstående.