

Konflikttype test

Hvordan klarer du konflikter ?

Mål:

- at du overvejer, hvordan du typisk handler i konfliktsituationer
- at hjælpe dig til at forstå reaktioner på handletyper
- at overveje fordele og ulemper i forhold til typerne

Fremgangsmåde:

- Læs de 15 udsagn på de næste sider og vurder dem individuelt

Instruktion

- Vælg en bestemt situation, f. eks. konflikter på arbejdspladsen, i familien eller sociale kontakter, når du besvarer alle 15 udsagn.
- Fordel derefter 10 point på de 4 svarmuligheder, således at du giver flest points til den måde du typisk vil reagere på, færre til de andre muligheder, evt. 0 point, hvis der er en måde du aldrig vil benytte dig af. Tilstræb 3 points forskel mellem svarmulighederne.
- Svar dét du umiddelbart føler er rigtigst – lad være med at vende og dreje tingene.

Konflikttype test

- 1 Når en person, jeg kan lide, viser fjendtlighed over for mig, f. eks. ved at råbe, true eller lignende, er jeg tilbøjelig til:**

1. Reagere fjendtligt
 2. Forsøge at overtale personen til at stoppe sin fjendtlige adfærd
 3. Blive stående og lytte så længe som muligt
 4. Gå min vej

- 2 Når en person, som ikke betyder noget for mig, viser fjendtlighed over for mig, f. eks. ved at råbe, true eller lignende, er jeg tilbøjelig til:**

1. Reagere fjendtligt
 2. Forsøge at overtale personen til at stoppe sin fjendtlige adfærd
 3. Blive stående og lytte så længe som muligt
 4. Gå min vej

- 3 Når jeg ser folk indblandet i konflikter med vrede, trusler, fjendtlighed og kraftige meningsudvekslinger, er jeg tilbøjelig til:**

1. Involvere mig og tage parti
 2. Forsøge at mægle
 3. Vente og se hvad der sker
 4. Forlade scenen så hurtigt som muligt.

- 4 Når jeg oplever at en person får opfyldt sine behov på min bekostning, er jeg tilbøjelig til:**

1. Gøre alt hvad jeg kan for at få personen til at ændre adfærd
 2. Anvende overtalelse og facts for at få personen til at lade være
 3. Arbejde kraftigt på at ændre mit eget forhold til og opfattelse af personen
 4. Accepterer situationen som den er.

- 5 Når jeg i en diskussion er uenig med en anden person, er jeg tilbøjelig til at:**

1. Forsøge at få personen til at se problemet, som jeg ser det
 2. Undersøge uenigheden mellem os så logisk som muligt
 3. Arbejde hårdt på at finde et kompromis
 4. Lade tiden gå og finde et kompromis

- 6 De egenskaber, jeg værdsætter højest i konfliktbehandling; er:**

1. Følelsesmæssig styrke og sikkerhed
 2. Intelligens og sund fornuft
 3. Indlevelse og åbenhed
 4. Tålmodighed

- 7 Efter en alvorlig konflikt med en anden person, ønsker jeg:**

1. At gå tilbage og gøre tingene på min måde
 2. At få tingene til at køre, uanset hvad jeg så måtte give/tage i forhold til den anden
 3. At se, hvad det udvikler sig til
 4. At forlade scenen.

- 8 Når jeg ser en alvorlig konflikt udvikle sig mellem to personer, jeg kan lide, er jeg tilbøjelig til:**

1. Udtrykke min skuffelse over, at det er kommet dertil
 2. Forsøge at overtale dem til at løse deres uenighed
 3. Vente og se hvad det udvikler sig til
 4. Forlade scenen

Konflikttype test

- 9 Når jeg iagttager en alvorlig konflikt udvikle sig mellem to personer, som ikke betyder noget særligt for mig, er jeg tilbøjelig til at:

1. Udtrykke min skuffelse over, at det er kommet dertil
 2. Forsøge at overtale dem til at løse deres uenighed
 3. Vente og se hvad det udvikler sig til
 4. Forlade scenen

- 10 Den tilbagemelding, jeg får fra de fleste angående min optræden i konflikter og i opposition, tyder på, at jeg:

1. Prøver hårdt på at få min vilje igennem
 2. Lægger op til samarbejde om uenigheden
 3. Tager det roligt og indtager en blød forsonende holdning
 4. Normalt undgår konflikter

- 11 Når jeg taler med én, som jeg har haft en alvorlig konflikt med:

1. Prøver jeg at nedgøre den anden med min tale
 2. Taler jeg lidt mere, end jeg lytter
 3. Lytter jeg aktivt og giver tilbage i ord og følelser
 4. Lytter passivt, udtrykker enighed og undskylder

- 12 Når jeg er involveret i en alvorlig konflikt, er jeg tilbøjelig til at:

1. Bruge spøg / humor om den anden part
 2. Komme med en enkelt humoristisk bemærkning om situationen eller forholdet
 3. Relatere spøg / humor kun til mig selv
 4. Undertrykke alle former for spøg / humor

- 13 Når nogen foretager sig noget, der irriterer mig, f. eks. maser sig ind i køen foran mig, er jeg tilbøjelig til at:

1. At insistere på, at den anden ser på mig
 2. At se direkte på den anden og holde øjenkontakt
 3. At have øjenkontakt nu og da
 4. At undgå at se direkte på den anden

- 14 Når nogen foretager sig noget, der irriterer mig, f. eks. maser sig ind i køen foran mig, er jeg tilbøjelig til at:

1. At stå nær ved og få fysisk kontakt
 2. At bruge hænder og krop til at understrege hvad jeg mener
 3. At stå nær ved den anden uden at røre ham/hende
 4. At træde tilbage og holde mine hænder for mig selv

- 15 Når nogen foretager sig noget, der irriterer mig, f. eks. maser sig ind i køen foran mig, er jeg tilbøjelig til at:

1. Klart og tydeligt at bede personen om at holde op
 2. At prøve at overtale personen til at holde op
 3. At tale venligt og fortælle personen hvad jeg føler
 4. Intet at sige.