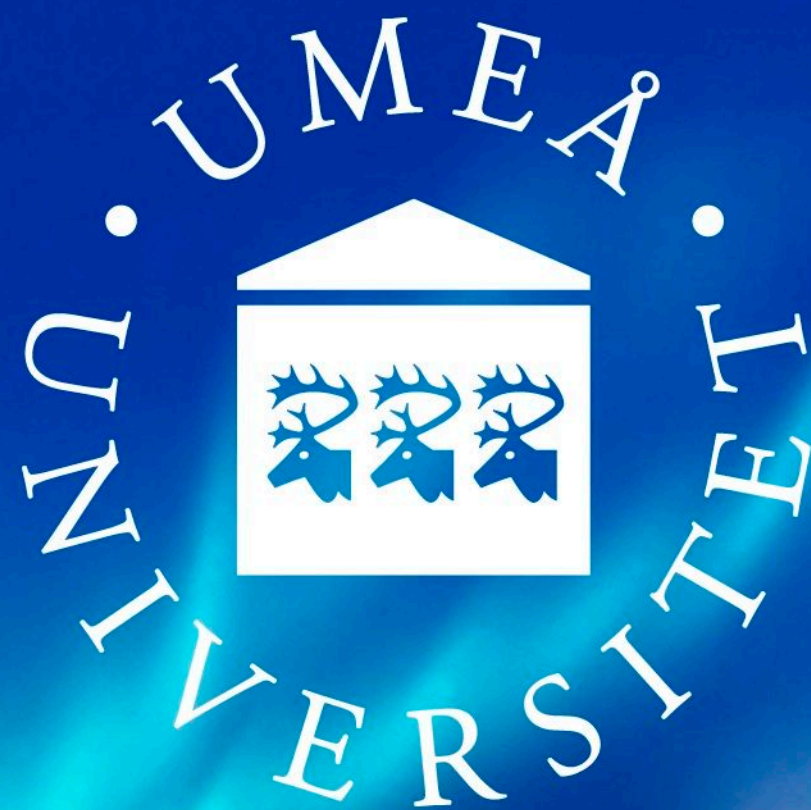






Att möta motstånd

Vad är motstånd?

- En naturlig, förutsägbar och nödvändig del av en inlärnings- eller förändringsprocess.
- En känslomässig process som pågår i det inre
- Obehagskänslor som uttrycks direkt eller indirekt...
- Försvarsmekanismer som skyddar oss för våra inre rädslor, t.ex.
 - Att inte duga
 - Att inte räcka till
 - Att inte höra till
 - Att förlora kontroll/makt
 - Att misslyckas
 - Rädsla för det okända, det nya





Olika typer av motstånd

- Be om mer detaljer
- Du blir översköld av detaljer
- Brist på tid
- "Vår verklighet: "Vi är så speciella på vår enhet, i vår organisation, det här fungerar inte för oss i vår verklighet".
- Ilska, attack
- Intellektualisering
- Tystnad
- Moralisering
- Ifrågasättande av metodiken



Hur reagerar du?

- Sorg?
- Ilska?
- Uppgivenhet?
- Besvikelse?
- Känner dig misslyckad?
- Jäklar anamma?

Utforska dina egna känslor och reaktioner och ta fram strategier för att hantera dem



Hur hantera motstånd

- Förvänta dig motstånd!
- Ta inte motståndet personligt. Det handlar oftast inte alls om dig!
- Motstånd = känslor. Respektera andras men också dina egna känslor!
- Var uppmärksam på dina egna känslor? Vad händer med dig?
- Förankra under resans gång!
- Förbered dig och skaffa viktig information genom att prata med viktiga personer en och en innan en betydelsefull presentation
- Träna på att uppskatta människor som säger nej och tycker annorlunda! De är ofta mer pålitliga än ja-sägare.



Mångfald är bättre än enfald

- Ju fler perspektiv och polariteter, ju mer liv, rörelse och kreativitet, desto större träffsäkerhet i besluten.
- Både-och-perspektiv ger mer än antingen-eller-resonemang.

Bo Ahrenfelt: "Förändring som tillstånd"



Kom ihåg att...

- Den som ber om hjälp vill gärna ha en lösning på sitt problem, men helst också få bekräftelse på att de redan har gjort allt perfekt!
- Vi vill ha bekräftelse, inte förändring!
- Bakom motståndet ligger ofta en önskan att lära och utvecklas. Tillåt motståndet att uttryckas, så kan önskan att utvecklas lättare komma fram.



I stället för försvar, ställ frågor, ...

- **Översköld av detaljer:** Du ger mig mer detaljer än jag behöver. kan du försöka sammanfatta det viktigaste du vill säga?
- **Ilska:** Jag hör att du är arg. Vad är det som gör dig så upprörd?
- **Tystnad:** Du är väldigt tyst. Vad känner du? Vad tänker du?
- **Ifrågasättande av metodiken:** Du frågar mycket om metodiken/ arbetsmetoden? Vad är det som gör dig så tveksam?

Observera, lyssna, ställ frågor, försök förstå vilka känslor det handlar om



Vanliga funderingar

- På vilket sätt är detta relevant för mig?
- Vad ska *jag* göra?
- Vad blir konsekvenserna av det jag/vi ska göra?.
Hur ska det följas upp?
- Vilka verktyg finns? Vilket stöd får jag?
- What's in it for me?



Kill your darlings...

- Inte så troligt... Men kanske din idé inte var tillräckligt bra? Någon baby du behöver sticka kniven i?
- Ibland är det bäst att inte argumentera emot. Ställ frågor, lyssna, anteckna och återkom med vässade argument vid ett senare tillfälle.
- Bryt ihop, kom igen och tänk ett varv till!
- Sök upp "motståndarna" och ställ öppna frågor utan att gå i försvar.
- Ge och ta!
- Vässa argumenten ytterligare!



Ge processen tid!

- Nya idéer köps sällan när man första gången hör dem!
- Tredje gången gillt!
- Motstånd kan vara ett tecken på att du är något viktigt på spåren. Mottagarna behöver ofta lite tid att smälta det!
- Ju oftare vi lyssnar på kritik desto fler fallgropar kan vi identifiera innan vi faller i dem.



När ge upp?

- Om du försökt tre gånger enligt alla konstens regler
 - Tiden kanske inte är mogen?
 - Organisationen kanske inte är mogen?
 - Ledningen kanske inte är mogen?
- Det kan ändå vara en väldigt bra idé! Spara den till framtiden!
- Kom ihåg – det finns inga misslyckanden, bara lärdomar!