# Ett par tankar för HR-specialister och andra som arbetar med människor

* Vi behöver förstå den andres kartor: ”Hur tänker du nu?”. Kan följas upp med ”Så du tänker **så** du!”
* Dåliga kartor och orimliga förväntningar medför brist på kontroll (krav/kontrollmodellen), eftersom vi inte effektivt kan hantera en värld vi inte ser som den faktiskt är. Vi hanterar då en skenvärld.
* Man behöver dra *slutsatser* av sina erfarenheter för att de ska vara till någon nytta, så hjälp den andre dra sådana. ”Så vad innebär detta för dig?” Den viktigaste, svåraste och mest provokativa frågan: ”Ok, det där låter inget vidare. Vad tänker du göra åt det?” Lindrigare version: ”Ska vi gå igenom vilka alternativ du har att välja på?”
* Det är okay att ha hög integritet *om jag också* bryr mig om andra.
* Ibland är det inte en konflikt mellan mig och den andre utan mellan olika andras krav på mig. ”Egoisten” på jobbet försöker kanske kryssa mellan jobbets, de sjuka barnens och den missnöjda hustruns förväntningar på honom. Hen kanske väljer bort jobbet för att ta hand om sina sjuka barn. Ibland kan vi inte undkomma andras misshag, bara välja *vem* som ska bli missnöjd med oss. Folk har ett liv, även våra medarbetare. Hjälp dem ha det om du vill få nöjda och tacksamma medarbetare.
* G B Shaw blev troligen inte utbränd. Det måste finnas ett *bra* sätt att brinna på, ett sätt man inte riskerar bli utbränd av. Brinna på deltid? Det är bra för livsupplevelsen och hälsan att brinna för något.
* Att själv välja mitt liv är det viktigaste jag kan göra för att leva ett moget och ansvarstagande liv och för effektiv stresshantering.
* Goda relationer är avgörande för min livskvalitet. Goda relationer är ingen slump.
* ”Drag av” något är ett användbart koncept när man pratar om vad människor har för underliggande problem, personlighet eller diagnos. Det avdramatiserar eftersom vi alla har drag av allting. Hur mycket av detta jag har och om det ställer till det för andra eller mig själv är avgörande. Vi kan prata om ett reglage där vi kan dra en spak från läge ett till tio, och fråga den andre om hen kanske skulle kunna/vilja försöka justera spakens läge ett eller ett par steg. Det är ofta tillräckligt för att få problemet under kontroll och situationen hanterbar. Ett annat användbart koncept är att prata om och även rita ”normalfördelningskurvor”. *Någonstans* på kurvan befinner vi oss alla, och varje position har både fördelar och nackdelar. ”Vad skulle du kunna vinna på att flytta dig en liten bit mot mitten på denna kurva?” Kurvorna kan också användas för att sätta den andres situation/upplevelse i dett större sammanhang genom att prata om andra normalfördelningskurvor där hen intar en mer fördelaktig position. ”Ja, livet har verkligen tilldelat dig en rätt taskig position på ADHD-kurvan, men å andra sidan ligger du jäkligt fint till på kurvorna för att tänka fritt, våga stå upp för dig själv, höga energinivåer och att bry sig om andra.” ”Life is a package deal”.

*Michael Rangne, april 2025*