

ØVELSE 2 – TRÆN OBS-MODELLEN

1. Tænk på en typisk situation, hvor du gerne vil sige nej til noget, andre gør. I praksis betyder det, at du har brug for aktivt at bede dem om at ændre adfærd. Beskriv kort situationen for dig selv. Hvem er involveret? Hvad handler situationen om?

2. Formuler et nej ud fra OBS-modellen. Lav et manuskript, så du ved præcis, hvad du vil sige og gøre, næste gang situationen opstår.

O = Observer. Notér, hvilke fakta og observerbare kendsgerninger, der udløser situationen. Hvad kan du sige til den anden for at beskrive det, som er sket, så objektivt og ikke-dømmende som muligt?

B = Beskriv. Hvad er på spil? Hvad betyder det, som sker eller er sket, for dig? Hvilke fortolkninger har du af situationen? Hvilke forventninger havde du, som ikke er blevet indfriet? Hvilke følelser har situationen skabt for dig?

S = Specificer. Hvad har du helt konkret behov for skal ske? Hvad vil du gerne bede den anden om? Vær så klar, tydelig og specifik som muligt.

3. Afprøv nu dit manuskript over for en fortrolig kollega eller ven, så du får dit ordvalg, kropssprog, din mimik og din stemme på plads. Lad din medspiller være en metaforisk seismograf. Bed om din kollegas feedback på, om du virker klar, tydelig og respektfuld, og spørg, om der er noget, du skal skrue op eller ned for for at komme mere på bænken.
