



## De 4 Trin til, hvordan du takler vrede mennesker af mediator Thomas Bender

Er du træt af at have med vrede mennesker at gøre, og at blive smittet af deres dårlige humør?

Her er lidt inspiration til den positive side af vrede og til hvordan du kan bruge andres vrede til at skabe det liv, du virkelig ønsker. Dette er en guide til, hvordan du finder frem til hemmeligheden i vredens kerne og til hvordan du kan agere roligt i stormens øje.

Hvordan har du det, når du har med irriterede, sure, eller direkte vrede mennesker at gøre? Bliver du anspændt og måske lidt bange? Bliver du stille og håber på, at de snart holder op eller går deres vej? Begynder du at forsvare dig, at undskylde eller forklare? Har du lyst til at krybe i musehullet, eller får du lyst til at slå? Her vises de 4 trin til, hvordan du kan reducere den stress du føler, når du har med vrede mennesker at gøre.

Når du møder et vredt menneske, er det vigtigst at huske på følgende:

### 1. Tag det ikke personligt. Andres vrede handler aldrig om dig!

Alt hvad folk gør eller siger stammer fra deres ønske om at få opfyldt deres behov eller fra noget de værdsætter. En vred person har brug for at blive taget alvorligt og vil derfor værdsætte ansvarlighed.

### 2. Vrede mennesker gør altid det bedste de kan, for at få opfyldt deres behov og værdier!

I vredens øjeblikket kan de ikke vise deres behov på en anden og mere hensigtsmæssig måde. Næste gang du møder en vred person, og føler dig anspændt, så stop op og husk, at andres vrede kun handler om dem selv, og at de i dette øjeblik ikke kan sige det på en anden måde.

### 3. Vær nysgerrig!

Sig til dig selv: "Denne person er virkelig vred, hvad foregår der mon i vedkommende?" Prøv derefter at sætte dig i personens sted, forestil dig, at du er den anden person og spørg: "Hvad ville jeg have brug for, hvis jeg var den anden person? Hvad ville jeg selv værdsætte, som jeg manglede i denne situation?" Prøv nu om du kan finde frem, til hvad den vrede person har brug for, ville det for eksempel være empati? At stille disse undrende spørgsmål hjælper dig til at lade være med, at gå i forsvarsposition.

De første 3 trin foretager du inde i dig selv. I starten gør du det måske ikke i samme øjeblik, men først efterfølgende når du har en stille stund og tid til at reflektere over konflikten med den vrede person. Med tiden vil du dog få noget erfaring, og det vil med garanti gå hurtigere, indtil du automatisk kan foretage disse trin i selve konflikten. Til sidst, hvis du føler dig parat, og hvis du ønsker det, kan du fortsætte med trin 4.

### 4. Du kan give vedkommende empati ved at spørge ind til følelser og behov.

Selvom du ikke siger det højt, vil din holdning og dine tanker gennem dit kropssprog for det meste have en positiv indflydelse på stemningen i rummet. Hvis du håndterer andres vrede ved at give dem opmærksomhed på denne måde, så hjælper det dig til, ikke at reagere defensivt eller aggressivt. Samtidig åbner det nye muligheder for forståelse, og du kan skabe relationer i dit liv, som du ønsker det. Når den anden føler sig mødt med forståelse, vil vedkommende muligvis også være interesseret i at høre, hvad der foregår i dig, og hvad der var baggrunden for din handling.

Stress er ikke en nødvendig følge af dit møde med en vred person. Din viden og indsigt i vredens natur kan hjælpe dig til, ikke at tage andres vrede personligt. Du kan slappe af og finde frem til, hvad der foregår i personen, på en måde der er i overensstemmelse med dine værdier, i stedet for at handle på automatpilot. Held og lykke!