

METODE: ABCDE

EN HUSKEREGEL FOR Å SNU DEFENSIV TENKNING TIL OFFENSIV TENKNING

Øvelse (2x 10 minutter)

Gå sammen to og to. Den ene skal finne fram til en pessimistisk tanke knyttet til eget arbeid.

Den andre skal hjelpe deg til å svitsje fra defensiv tenkning til offensiv tenkning.

Bruk ABCDE som metode.

ØVELSEN ER SLIK:

- **A**nerkjenn det som er problematisk, eller pessimistiske tanker, hos deg selv eller den andre.
Be den andre sette ord på det.
- **B**akenforliggende erfaringer som ligger bak – finn fram til hva det er som gjør at din kollega tenker slik.
Spør etter årsakene til at problemene har oppstått.
- **C**onsequenses – konsekvenser - Finn fram til de vanlige konsekvensene. Finn ut hva den andre tror vil skje hvis det som skaper problemene får lov til å utvikle seg; be den andre beskrive situasjonen et år fram i tid hvis de forholdene som er med på å skape problemene vedvarer.
- **D**u skifter perspektiv (disputing). Finn fram til det den andre ønsker å få til – som et alternativ til problemene. Be din kollega se for seg en situasjon der han eller hun har lyktes med å få til dette.
- **E**nergien – Be den andre beskrive energien hun får ved å hente fram disse bildene.
Be han/henne beskrive følelsene.

SPØRSMÅLENE

A: Hvis du skal fortelle om noe som du synes er problematisk eller gjør deg nedtrykt på jobben, eller pessimistisk i forhold til de oppgavene du har ansvar for - hva vil du da fortelle om?

B: Hva tror du er de viktigste årsakene til at det har blitt slik?
Hva er det som bidrar til at det vedvarer å være slik? - er det flere ting?

C: Forestill deg at de problemene som du har beskrevet – og de negative faktorene som bidrar til at problemet vedlikeholdes forsterker seg det neste året. Hvordan vil du da ha det om ett år? Hvordan vil det påvirke hva du får til på jobben?

D: Nå vil jeg be deg om å skifte perspektiv:
- Fortell meg hvordan du ønsker å ha det?
- Hvis du skal trekke fram et eksempel der du har opplevd noe av dette tidligere – hva vil du fortelle om?

E: Fortell meg: Hvilke følelser dukker opp når du forteller om dette?