



## FÖRHANDLINGSFÄRDIGHETER – PÅVERKAN OCH DELTAGANDE

### SKUFFA ELLER DRA

Ingen vill bli tvingad. Var och en av oss vill veta och förstå orsaken till varför vi måste göra något på ett visst sätt när någon ber oss om något eller befäller oss. För att man ska få bra och innovativa resultat behövs ömsesidig respekt, medgivande och att man förbinder sig. Det behövs också att man kan bygga upp tillit, och det kan ta lång tid.

### VAD HANDLAR ÖVNINGEN OM

- Tid: ca 5–10 minuter + diskussion
- Ett par får sitta i armbrytningsställning och de utlovas poäng eller belöning för varje gång en handrygg vidrör bordet
- I stället för armbrytning är det effektivaste sättet att få poäng att göra något tillsammans

### ÖVNINGENS MÅL

Den här snabba och enkla, men effektiva övningen visar att det finns åtminstone två olika sätt att få andra att göra som vi önskar.

Vi kan ”skuffa” dem, och då sätter de sig troligen emot. Alternativt kan vi ”dra” dem dvs. till exempel övertyga dem genom att berätta om vår egen synvinkel och förklara bakgrunden till varför vi vill att de gör på ett visst sätt. Det senare alternativet orsakar mindre motstånd, om ens något alls.

### ÖVNINGENS GÅNG:

Be halva gruppen avlägsna sig från klassen i två minuter. Be sedan dem som är kvar i klassen välja sig ett par bland dem som är ute. När de andra kommer tillbaka, säg till de som blev kvar i klassen att be sitt par lyfta händerna framför sig så att handflatorna visar mot den som var kvar i klassen.

**Första omgången:** Deltagarna börjar utan förklaring skuffa sitt par över till andra sidan av rummet. Den andra börjar (troligen) instinktivt sätta sig emot och vill inte röra sig till andra sidan av rummet.

**Andra omgången:** Alla berättar för sitt par orsaken till att man vill att den andra ska följa med till andra sidan av rummet och ber den andra följa med. Den andra är troligen helt villig att göra det utan att motsätta sig.



## **ATT FUNDERA PÅ EFTER ÖVNINGEN:**

Det är helt mänskligt att vi instinktivt motsätter oss sådant som man försöker tvinga oss till, ifall vi inte förstår orsaken till det. Det här framgår klart i den första omgången av den här övningen, då personen skuffar sitt par utan att berätta orsaken eller ge någon förklaring.

Under den andra omgången, när alla förklarar orsaken till att paret ska följa med till andra sidan av rummet är motståndet mindre eller det uteblir helt.