

NØGLE 1 – AUTONOMI

Når fastlåshed handler om manglende indflydelse

Psykologisk fokus

Autonomi må forstås som et grundlæggende psykologisk behov. Fastlåshed opstår, når mennesker oplever sig styret, presset eller overhørt – altså behovet for autonomi

kommer under pres.

Mennesker motiveres af:

- Frivillighed
- Indflydelse
- Ejerskab
- Kortsigtede belønninger

Sådan genkender du fastlåsheden – det umødte behov for autonomi.

- “Det er jo allerede besluttet”
- Passiv modstand eller sarkasme
- Fokus flyttes fra indhold til proces (“hvordan det bliver gjort”)

Refleksionsspørgsmål (mentaliserings i to retninger)

Indad (dig selv):

1. Hvad sker der i mig, når jeg møder modstand mod noget, jeg oplever som nødvendigt?
2. Hvad får jeg lyst til at gøre i situationen – og hvad har jeg selv brug for dér?
3. Hvordan tror jeg, den anden oplever mig i det øjeblik?

Udad (den anden/ de andre):

4. Hvis jeg ser situationen indefra den anden: Hvad kunne true deres oplevelse af indflydelse her?
5. Hvad kunne de have brug for fra mig, for at føle sig taget alvorligt?

Checkliste:

- Små valg skaber bevægelse.
- Indflydelse behøver ikke være alt – men den skal være ægte.



Miniøvelse: Hvor bruger vi bedst vores energi?

1. Skriv forandringen/tiltaget/navnet på RPA øverst på et ark.
2. Del arket i tre cirkler:
 - **Det er besluttet – og dermed et fælles vilkår**
 - **Der er medindflydelse – i de og de fora/gennem de og de kanaler**
 - **Der er frit valg – det har I selv kontrol over**
3. Anerkend at det er grundlæggende svært for mennesket at gå i gang med projekter/forandringer som man ikke har haft/har indflydelse på.
4. Afslut med spørgsmålet:

Hvilke tiltag kan vi gå i gang med allerede nu, fordi de ligger indenfor kontrolcirklen. Hvordan får vi jeres idéer ind i indflydelsescirklen?

Mentaliseringsgreb:

Bliv nysgerrig på både **din egen trang til styring** og **den andens/de andres behov for autonomi**.

