

NØGLE 2 – KOMPETENCE

Når fastlåshed handler om usikkerhed og frygt for ikke at slå til

Psykologisk fokus

Kompetence og troen på egen formåen.

Fastlåshed opstår, når mennesker mister oplevelsen af, at de kan mestre” det nye”.

Mennesker har et grundlæggende behov for at opleve:

- mestring
- progression
- at kunne finde ud af det, de bliver sat til

Når forandringer truer oplevelsen af kompetence, opstår defensiv adfærd forklædt som ”kritik”.

Sådan genkender du fastlåsheden

- “Det er for komplekst”
- Modstand forklædt som “faglige indvendinger”
- Overdreven problemfokus
- Tavshed, tilbagetrækning eller kritik forklædt som faglighed

Refleksionsspørgsmål (mentalisering i to retninger)

Indad (mig selv):

1. Hvad sker der i mig, når andre virker usikre eller ikke griber opgaven?
2. Hvad får jeg lyst til at gøre – forklare mere, tage over, skubbe på?
3. Hvad har jeg selv brug for i den situation (ro, fremdrift, kontrol, anerkendelse)?

Udad (den anden):

4. Hvis jeg ser situationen indefra den anden: Hvad kunne de være bange for at miste her (status, faglighed, tryghed)?
5. Hvordan kan min adfærd komme til at øge eller mindske deres oplevelse af kompetence?

Miniøvelse: “*Det mindste klik*” (10–15 min) Genskabe troen på egen formåen

Det afgørende er ikke, *om* jeg kan – men om jeg **tror**, jeg kan.





1. Bed deltagerne tænke på én konkret del af forandringen.
2. Stil tre spørgsmål:
 - *Hvordan har I tidligere håndteret nye tiltag?*
 - *Hvad var i bedst til?*
 - *Hvordan kan det være at det kom i spil?*
 - *Hvad skal der til for, at det føles trygt nok at prøve?*

Mentaliseringsgreb:

Flyt dit eget fokus fra **“hvad de burde kunne”** til **“hvad der føles muligt indefra for dem”** – og mød dem der.