

**“Växtvärk verkar verkligen bra...”**



***...och om den får verka långsamt,  
ger den näring till ett lyckat samarbete!***

[peter.wallen@muskelgruppen.se](mailto:peter.wallen@muskelgruppen.se)

# Världen förändras!

**Vissa saker har blivit så bra-  
att de har blivit dåligt!**



# Skillnader vid förändring...

## Frivillig förändring

- Jag bestämmer
- Jag har kontrollen
- Beslutet är mitt eget
- Jag har valt tillfället
- Det är något jag vill och tycker är bra för mig

## Påtvingad förändring

- Andra bestämmer
- Jag saknar kontrollen
- Beslutet är inte mitt
- Jag har inte valt tillfället
- Vet ännu inte om detta är bra eller dåligt för mig

# Himla kul?!



[peter.wallén@muskelgruppen.se](mailto:peter.wallén@muskelgruppen.se)

# Hälsoparadoxen



- De har aldrig forskats så mycket om hälsa och arbetsliv som nu. Samtidigt lever vi i en paradox: vi är både friskare - och sjukare.
- På 100år har medellivslängden ökat med 40 år!!

# Människan skall satsa 100%!

- Träna rätt
- Äta rätt
- Vara en bra förälder
- Ha stort umgänge
- Ha rätt jobb
- Bo rätt
- Ha bra relationer med föräldrar, syskon
- Ha aktiv fritid
- Ha ett heltidsarbete!



# Akta er för dessa!! Om ni vill göra livsstilsförändringar?



[peter.wallen@muskelgruppen.se](mailto:peter.wallen@muskelgruppen.se)  
[peter.wallen@muskelgruppen.se](mailto:peter.wallen@muskelgruppen.se)



[peter.wallén@muskelgruppen.se](mailto:peter.wallén@muskelgruppen.se)

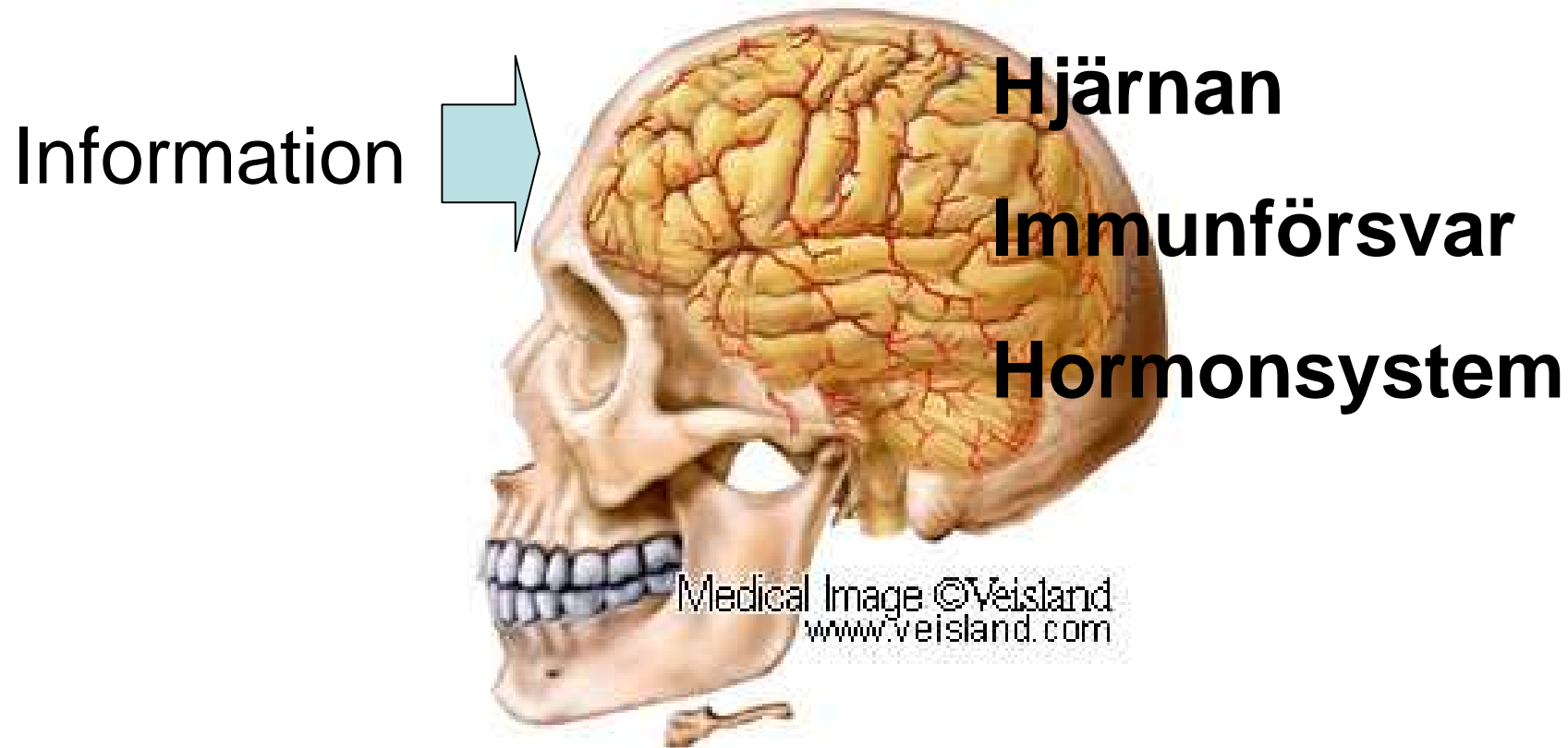


# Info-bruset

- ”Årets vinterkräksjuka – värst någonsin ”
- ”Vi blev smalare av mirakeltrosorna”
- ” Så drabbas du av nya influensan”
- ” Bästa bantningskuren – ost och fet mjölk”



# Låt din hjärna slippa löpsedlar!



# ”Förståelse är grunden för bemötande i livet!

Där förståelse är en sak och att acceptera - en annan!!



**För andra?**

För mig själv?

# Ansvars förskjutning och gråzoner!



# Grundläggande behov för vårt välbefinnande

FÖRSTÅ vad som sker- **sök fakta!**

FÖRUTSE vad som ska ske framöver- **sök kunskap!**

PÅVERKA det som sker- **våga misslyckas!**

När dessa villkor inte är uppfyllda uppstår en otillfredsställelse som i sin tur skapar spänningar inom och mellan individer

”Tre trutar och en mås?”

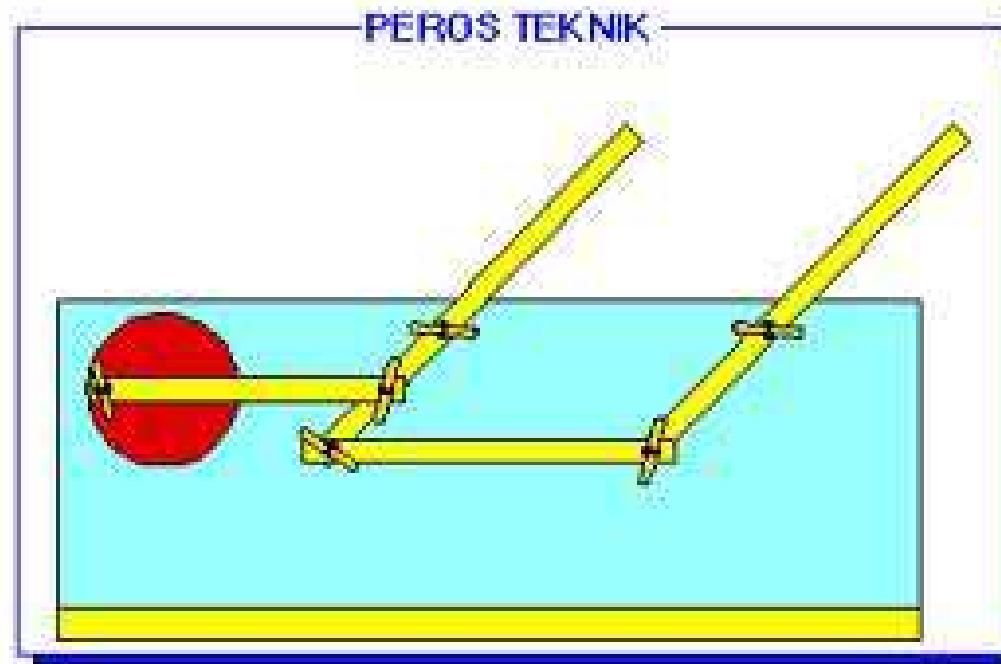


”När vi skall utveckla gemensamma förhållningssätt...



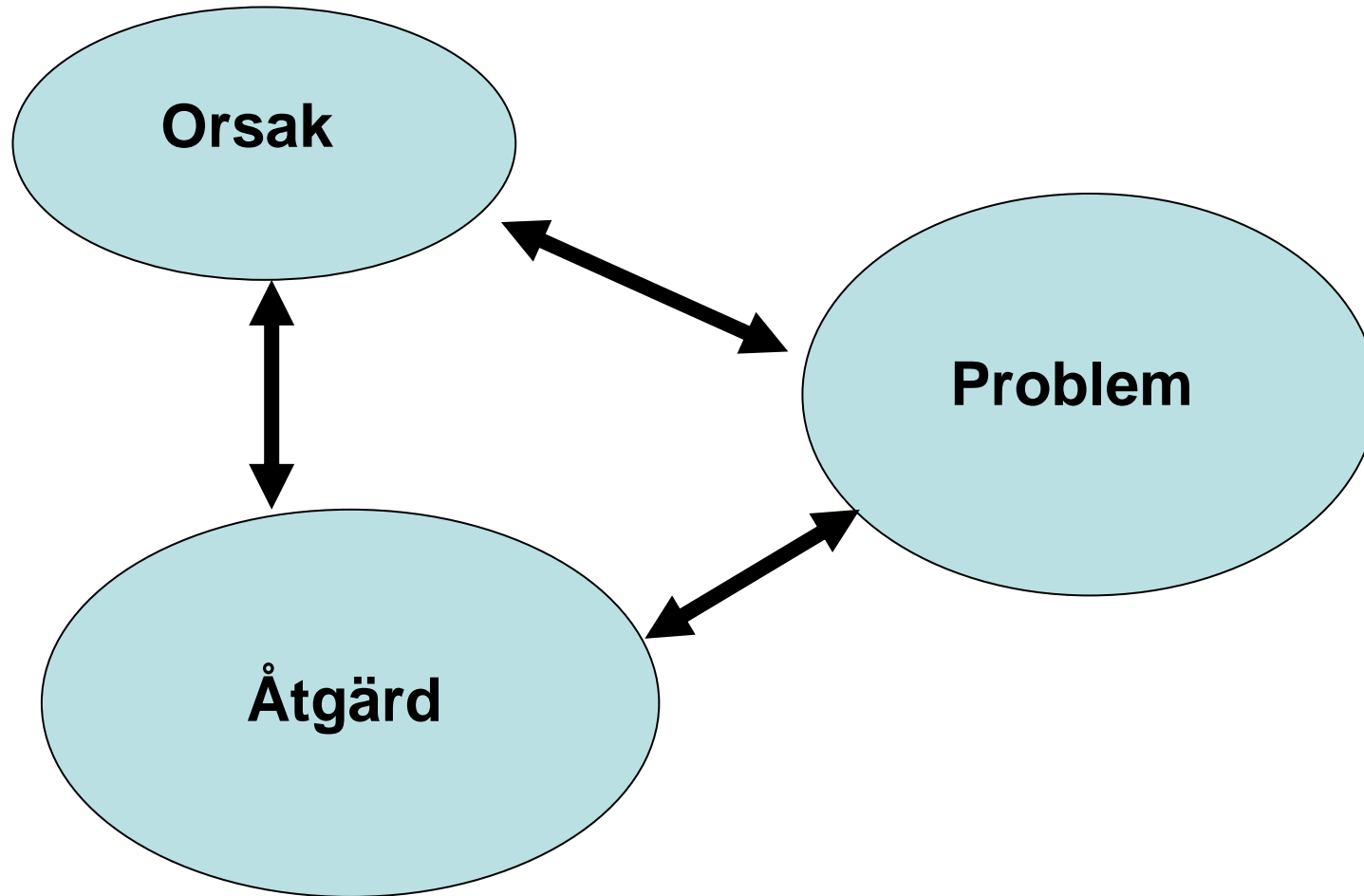
**..ja, då behöver vi t.ex, ta hänsyn till geografiska och kulturella skillnader”**

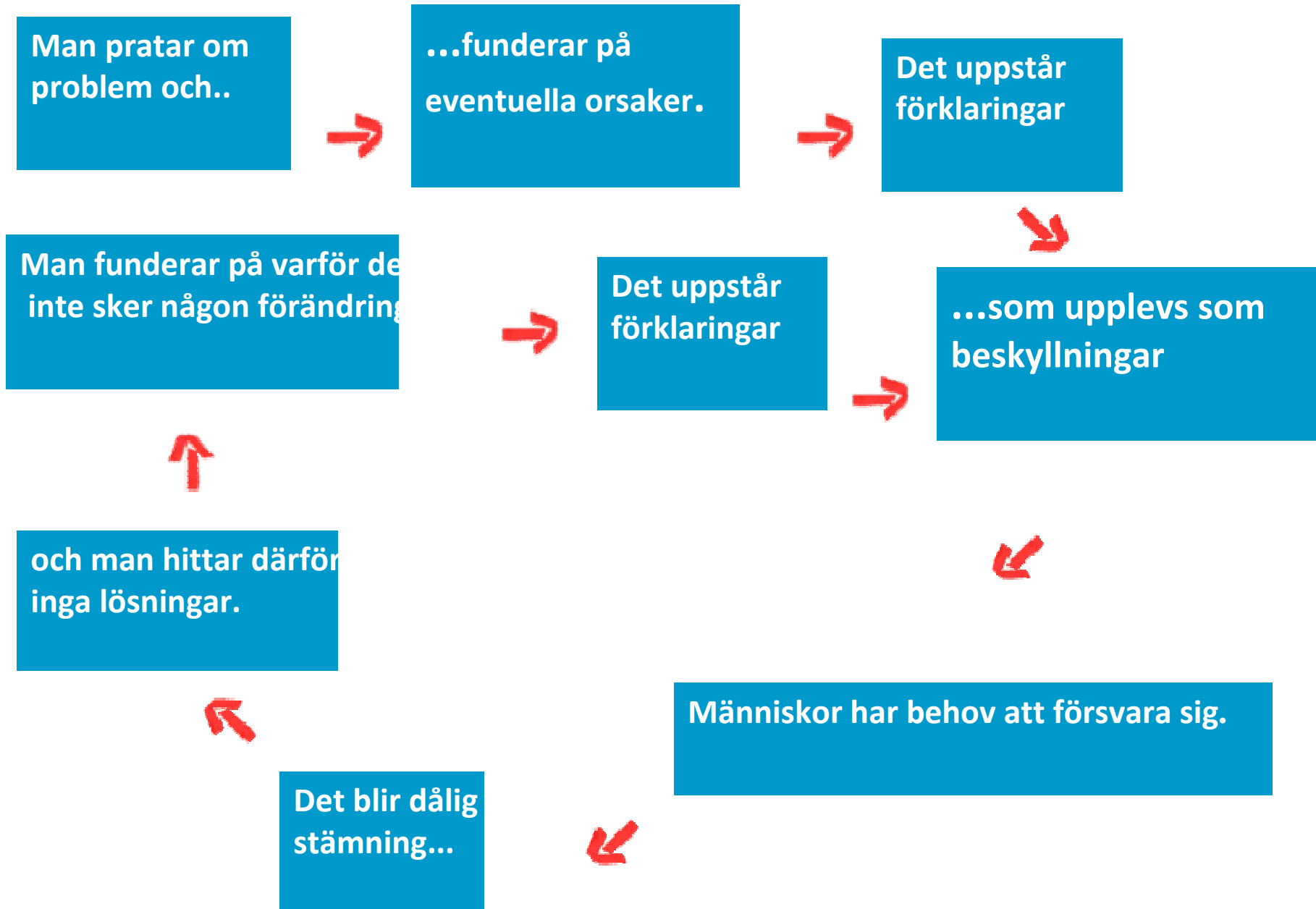
# Lyckat samarbete?





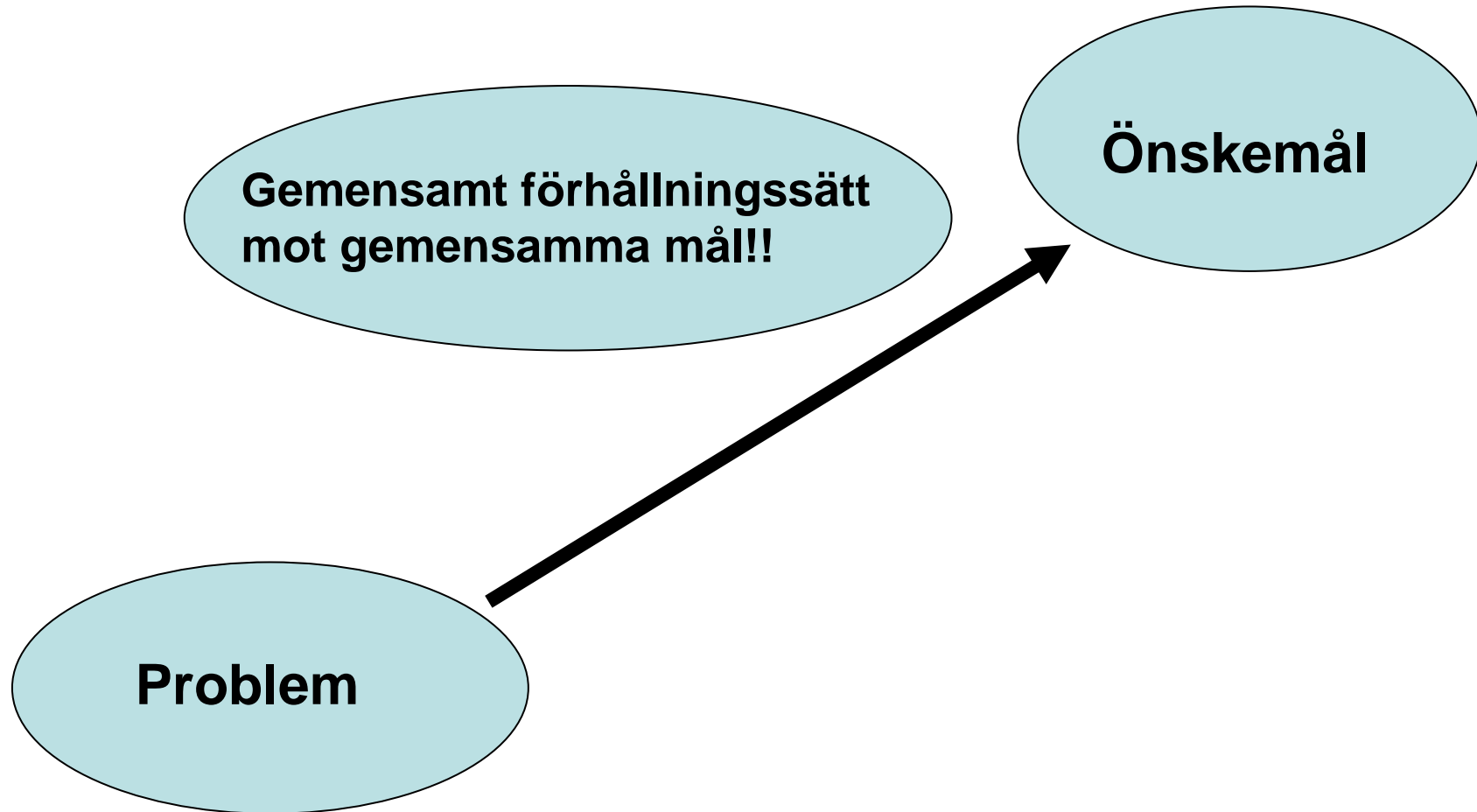
# Teknisk problemanalys

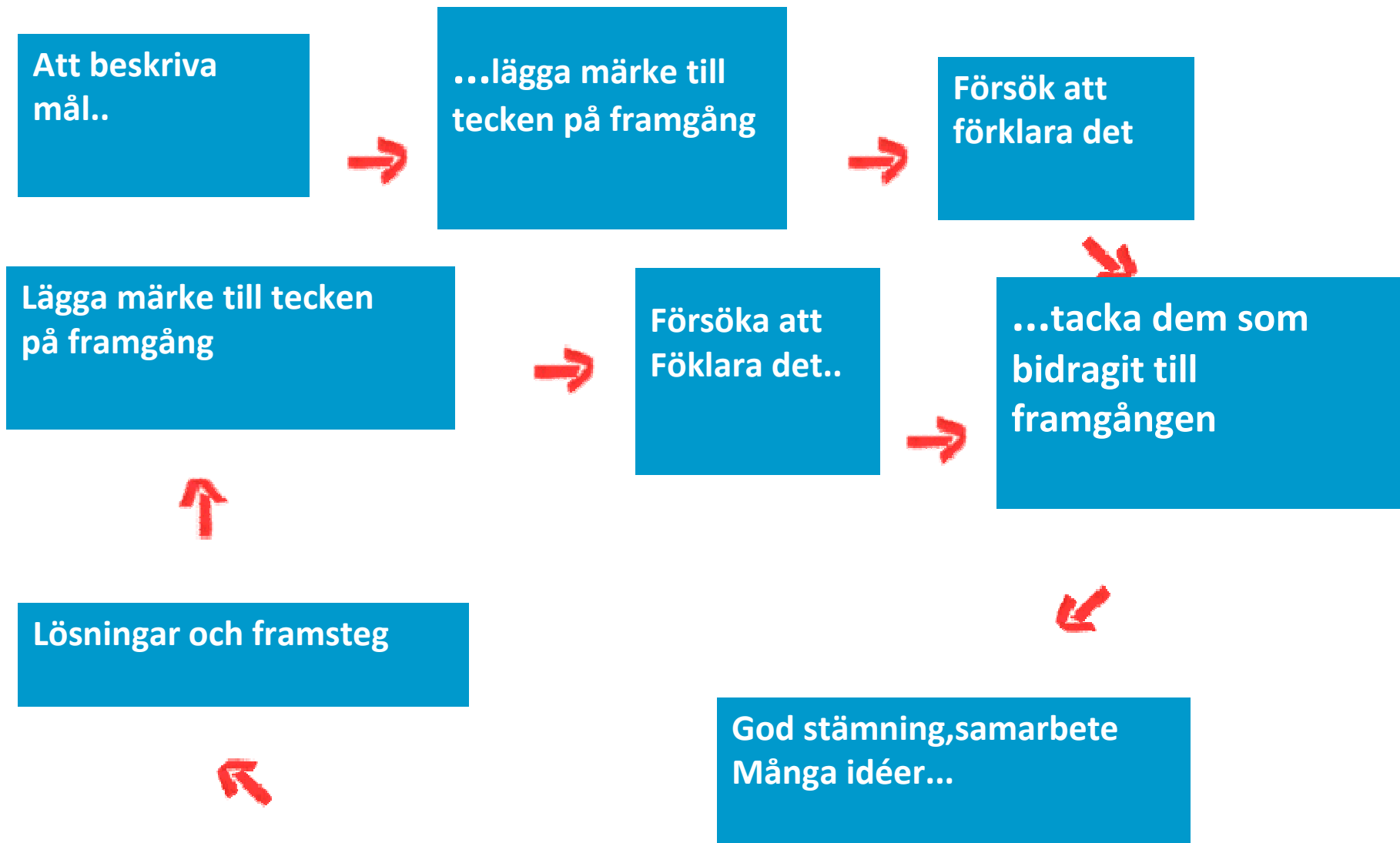




[peter.wallén@muskelgruppen.se](mailto:peter.wallén@muskelgruppen.se)

# Lösningfokuserat synsätt





- Beskriv problemet
- Fundera på orsaker
- Anklagande förklaringar
- Folk går i försvar

- Beskriv målet
- Se framsteg
- Förklara framsteg
- Upplev framgång

- *Dålig stämning*
- *Inget samarbete*
- *Inga idéer*

- *Bra stämning*
- *Samarbete*
- *Idéer*

Inga framsteg

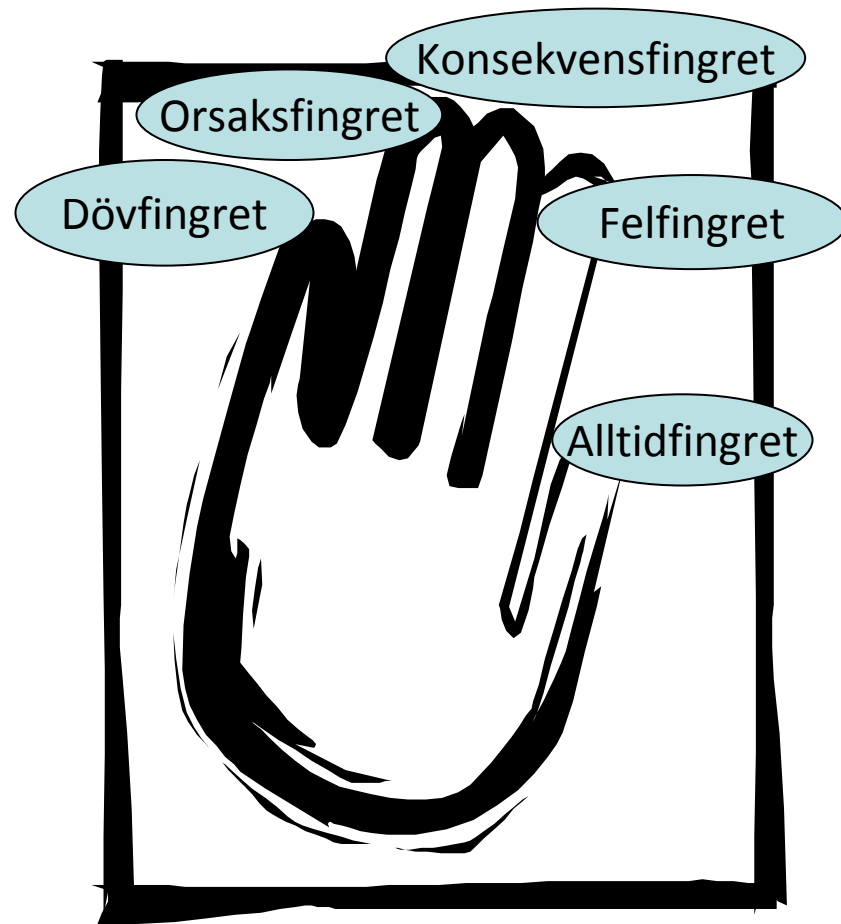
Framsteg

# Bakom varje klagomål finns ett önskemål

- **OMVANDLA PROBLEM TILL  
ÖNSKEMÅL**

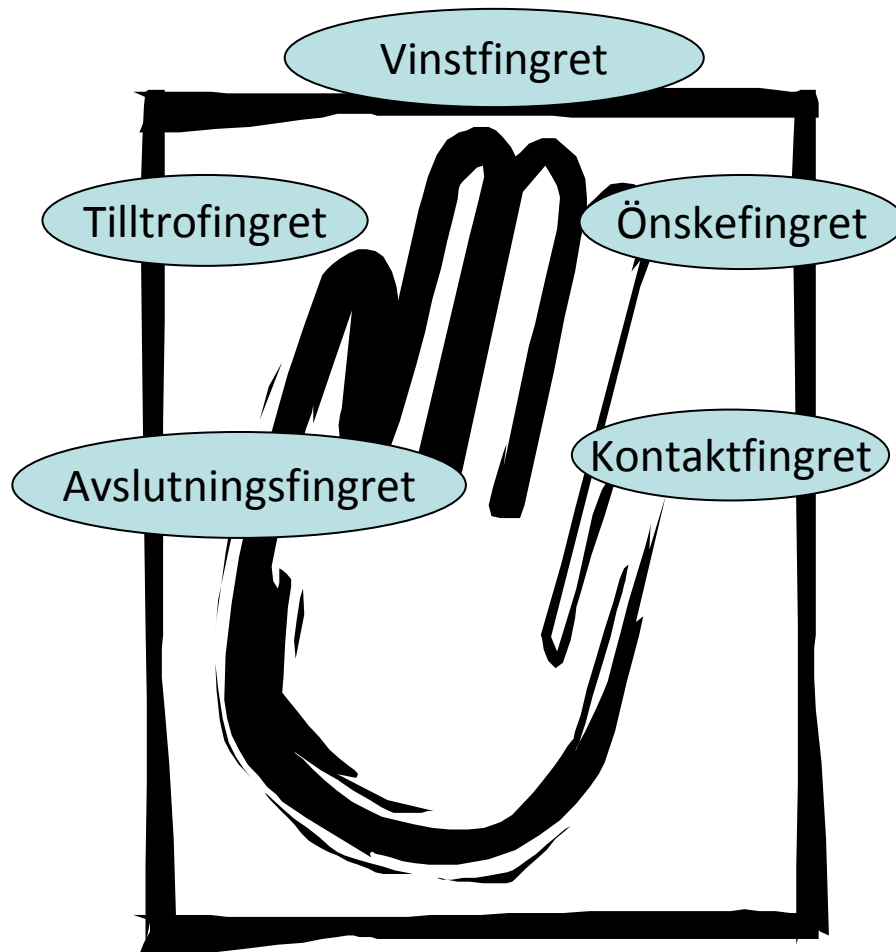
Det är lättare att bygga världen efter sina önskemål än att försöka förbättra världen genom att ta bort problem.

# Klanderhanden



- ALLTID; Skapa en känsla av kontinuitet; använd gärna ord som alltid, överallt, jämt osv...
- FEL; Förklara detaljerat vad du tycker är fel!
- KONSEKvens; Beskriv konsekvenserna ju fler desto bättre!
- ORSAK; Varför?! Gör du så här? Förklara gärna med störningar och arv!
- DÖV; Varför säger jag det här till dig?! Du lyssnar ju aldrig ändå – det är som att tala för döva öron!

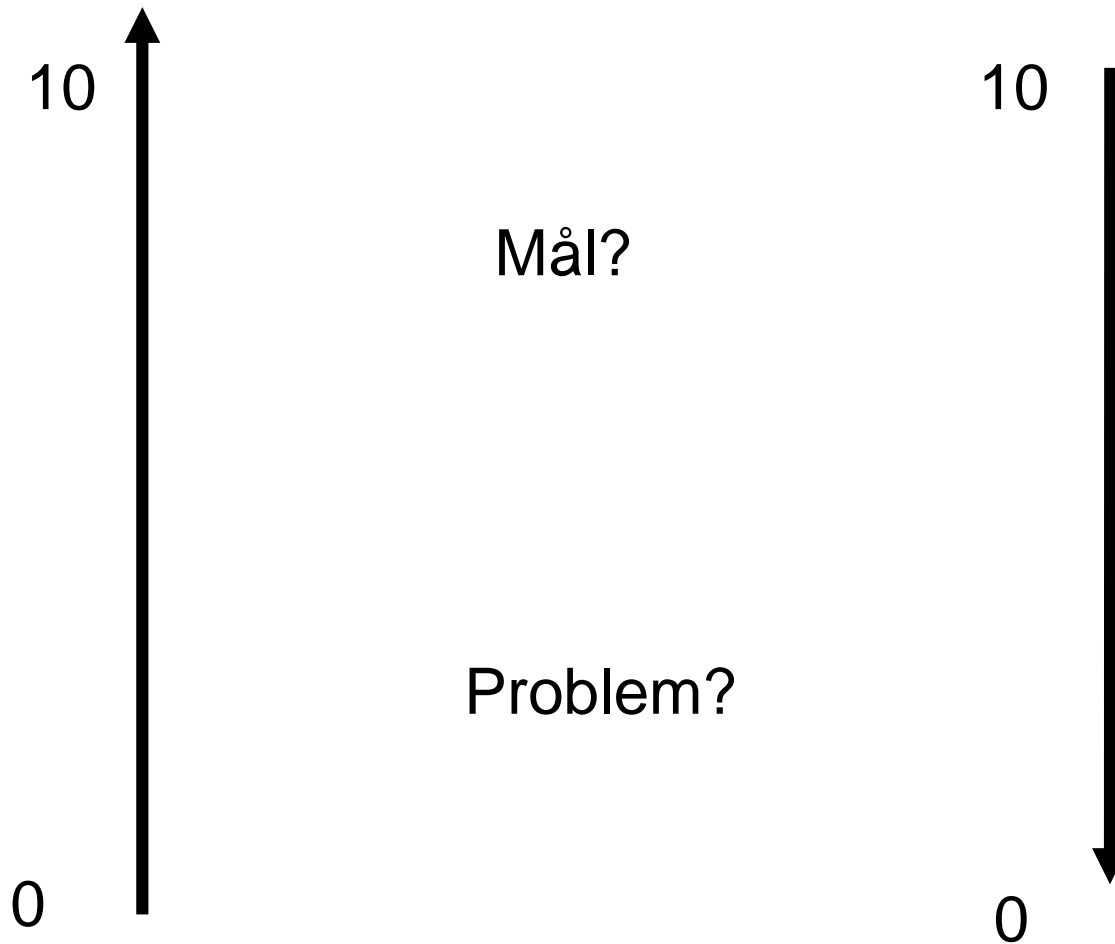
# Önskehanden



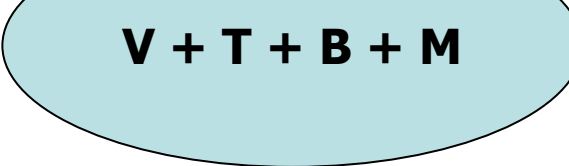
- KONTAKT; Ta kontakt; Har du en minut över?
- ÖNSKA; Tala om vad du vill personen ska göra; Jag skulle vilja att du lyssnade på mig när jag pratar (inte; sluta avbryt mig!)
- VINST; Om du lyssnar när jag pratar blir jag så glad! (utgå alltid från dig själv – aldrig: det skulle vara bra för dig!)
- TILLTRO; Du har lyckats tidigare! Om du behöver hjälp vet jag....
- AVSLUTNING; Tacka, Komplimanger; Det är så härligt att du är en så fin människa att tala med! Enas om något för fortsättningen.



När man är **medvetet lat** - tittar man i första hand på vad som fungerar



# En enkel motivations teori som näring till ett lyckat samarbete

- MOTIVATION=   $V + T + B + M$

- Värde den vi skall hjälpa/oss/mig
- Tilltro
- Belöning på vägen
- Förhålla sig till Motgångar

# Värde för den vi skall ..hjälpa/...för oss/ ...för andra?

Vad finns det för värde  
med hjälpen ?-

Utgå alltid från det du  
själv ser!



# Tilltro

- Upptäck förändringar som redan skett!
- Hitta känslan av att man redan är på väg!
- Tilltron kommer då man ser resurserna!



# Belöning

Undersök vad som redan fungerar !

Fira framgång!



# Motgångar

Undersök vilka  
motgångar som  
kan uppstå!

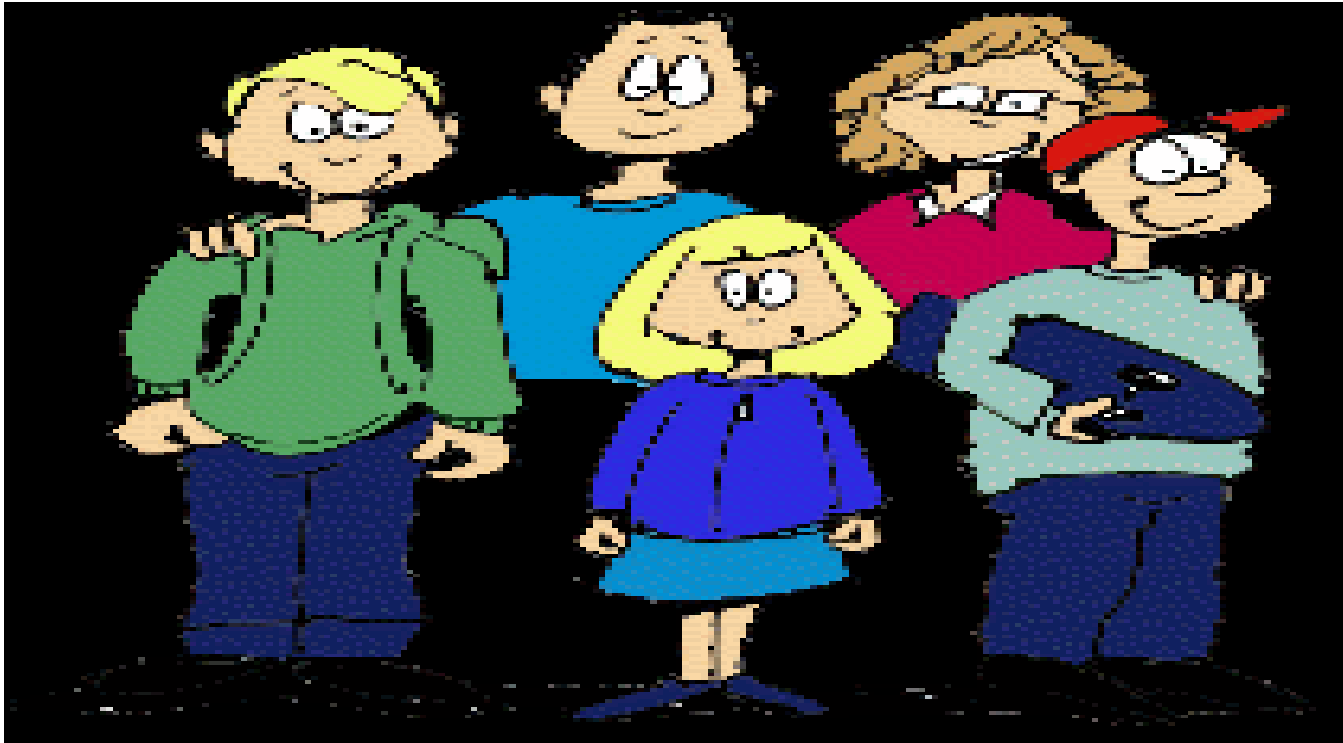
Hitta konstruktiva  
vägar och  
lösningar  
om dessa uppstår !



Ta vara på lutningen!



”En lycklig stor familj..



...kan vara **enig** om att man är **oenig**”



# Positivt paranoid!



[peter.wallen@muskelgruppen.se](mailto:peter.wallen@muskelgruppen.se)