

Konflikthantering baserad på Leopold Szondis personlighetsteori

Människor är olika

Många håller med om påståendet: Människor är olika. I praktiken är det dock få som beaktar det till 100 %. Olikheterna kan gälla utbildning, erfarenheter, värderingar, personlighet, mm. Exempelvis får många samma råd, trots att råden inte passar alla. Ett typiskt utvecklingsbart exempel är att säga till en kreativ och ostrukturerad person att en avancerad handdator är en utmärkt lösning för att hålla ordning på alla sina åtaganden.

En viktig del i olikheterna mellan människor är personligheten som styr mycket av vad man gör och vill göra. I mitt värv som konsult har jag därför intresserat mig för olika personlighetsteorier och fastnat för Leopold Szondis (1893-1986) teori. När jag har jämfört de olika teorierna har jag funnit den mest praktisk och nyanserad för att kunna beskriva allt allmänmänniskt beteende. Jag startade att lära mig om teorin 1975 och den kunskapen, som utvecklas hela tiden, har jag haft oändligt stor nytta av för att förstå mig själv och andra. Genom den ökade förståelsen kan jag göra bättre val i livet (jobb, hobbyer, livspartner, etc) och samverka bättre med andra. Utifrån de erfarenheterna har jag sedan 1986 utvecklat HumanGuide[®]-koncepten för att även andra ska kunna ha samma glädje av att bättre förstå sig själv och andra.

En förenkling av L Szondis personlighetsteori

Leopold Szondis personlighetsteori har stora användningsmöjligheter när det gäller att beskriva och förklara mänskligt beteende. Teorin är dock mycket avancerad, vilket gör att det tar tid att lära sig alla aspekter. Att den är avancerad är bland annat användbart i kliniska sammanhang, men innebär en onödigt hög ambitionsnivå om syftet är att en lekman någorlunda enkelt ska lära sig teorin. Detta är bakgrunden till den förenklade teorin Åtta boxar.

Syftet är att lekmannen ska kunna lära sig en personlighetsteori för att öka förståelsen för både sin egen och andras personlighet.

Personlighetsteorins åtta faktorer

Personlighetsteorin består av åtta faktorer. Faktorerna - de åtta allmänmänniska behoven - är:

- *relation*, t ex att vara mjuk och sensibel. Kärnbehovet är att ha hudkontakt

- *kraft*, t ex att vara handlingskraftig. Kärnbehovet är att använda den egna kroppskraften
- *kvalitet*, t ex att vara ansvarsfull. Kärnbehovet är att vara mån om sitt samvete
- *exponering*, t ex att bli sedd. Kärnbehovet är att bli bekräftad av andra
- *struktur*, t ex att ha ordning. Kärnbehovet är att ha kontroll över sig själv och omvärlden
- *fantasi*, t ex att vara idérik. Kärnbehovet är att expandera sig mentalt
- *stabilitet*, t ex att vara ekonomisk. Kärnbehovet är att värna om stabilitet i tillvaron
- *kontakter*, t ex att vara sällskaplig. Kärnbehovet är att vara i kontakt med andra och njuta av livets goda

Notera att med det här konceptet blir man ingen "typ" utan man har bara mer eller mindre av de åtta behoven. Att bli en "typ" kan hindra den personliga utvecklingen. Visserligen är personligheten "trögändrad", men det går att utveckla den – främst att vända baksidor till framsidor och att ta fram latent behov.

Faktorerna representerar åtta olika drivkrafter, dvs varför man gillar att göra vissa saker och inte andra. Varje faktor innehåller ett antal typiska egenskaper t ex att vara rättfram ingår i faktorn *Kraft*. I vissa situationer kan rättframhet vara en styrka, medan i andra situationer kan det upplevas burdust. En stark sida blir det när en egenskap används på ett lämpligt sätt och en svag sida när man överanvänder egenskapen, dvs "levererar" för mycket eller i fel situation. Att kalla över-användning för en svag sida är inte så smart, eftersom det ökar risken att den blir självuppfyllande... Därför används risk i fortsättningen. En risk behöver inte inträffa, medan en svag sida kan upplevas som något definitivt.

Vidare redovisas kärnan för faktorns typiska problem, dvs faktorns *ok* – när man ofta/starkt överanvänder faktorns starka sidor. Normalt härrör det största oket från den mest dominanta faktorn, vilket gör att det är mycket svårt att bli av med oket. Det gäller i stället att hålla det på en rimlig nivå.

OBS! Någon har påpekat att ett okbegrepp kan leda till att det blir en självuppfyllande profetia. Visst finns den risken, men man kan även se på oket med andra ögon. När man vet vilken "sjukdom" man har, så vet man vad man ska bota och då är det lättare att hitta en lämplig medicin. Jämför även den lättnad man får, då man vet att man har blindtarmen, jämfört med läget då man hade ont i magen och var orolig för vad det kunde vara. Visserligen blir det operation för blindtarmen, men innan kunde man t ex tro att det var cancer...

OBS! För ok finns ett ytterligare observandum, nämligen att faktorn är otillfredsställd och att faktorn Kontakter "överlevererar" i en olämplig situation t ex att prata på för mycket med någon som har bråttom. En passande strategi i detta fall vore att ha "pratav sig" tillräckligt i andra mera lämpliga situationer.

För varje faktor finns en symbol, som ska göra det lättare att komma ihåg vad faktorn står för. Vidare finns en symbolisk färg, som även den ska vara ett minnesstöd. *För faktornamnen används oftast kursiv stil* för att stödja lärandet.

OBS! Det finns ingen människa, som bara har en faktor, men här behandlas en faktor i taget för att framställningen ska bli lättläst.

OBS! Människor trivs bäst om de får nyttja sina faktorer efter deras styrka och i passande omfattning. För lite användning leder till abstinens på sikt. Krav på större behov av en faktor än man har leder även det till bekymmer i längden. Det gäller att finna vem man är samt använda sina resurser på bästa sätt för att få det bra på jobbet och i livet. **Satsa på dina styrkor** – inte dina brister!

Personkemi och annan kemi

För att beskriva skillnader i personlighet mellan människor så används oftast begreppet personkemi. Det är praktiskt, men räcker inte så långt om man inte har någon passande personlighetsteori för att beskriva de involverade människornas kemi.

För varje faktor redovisas här nedan även dess personkemi med samma och de andra faktorerna. Innebörden av begreppet personkemi kan ses på flera olika sätt. I det här häftet tas främst upp vad som inträffar när två personligheter möts.

Först några principer ("lagar") för personkemi. Likheter fungerar bra tillsammans, eftersom man förstår sig på varandra. Enda undantaget är *Exponering*, eftersom det *kan* bli rivalitet om publiken. Tänk dock på att om två personligheter har mycket av samma faktor så finns risken att man går till överdrift t ex *Kontakter – Kontakter*, då kan det bli mycket snack och lite verkstad.

Olikheter kan dock skapa irritation eller värre. Det som oftast avgör effekten av en olikhet är hur hög självkänsla de involverade har. Låg självkänsla ger största risken. Olikheten kan bli hotande för den som har låg självkänsla. Hög själv-känsla ger större benägenhet att se olikheten som ett bra komplement – särskilt i jobbsituationer. Notera även *Ömsesidighetslagen*, dvs om *A gillar B*, så *gillar B oftast A*. Tyvärr gäller även det omvända.

Förståelse för varandras personligheter kan väsentligt reducera risken för personkonflikter på grund av skillnader i personlighet. Förståelse förenklar bland annat anpassning.

Ett annat generellt tips är att vara konstruktivt sann mot sina medmänniskor, så de vet vad du tycker och att de får feedback hur de kan uppfattas. Kom dock ihåg att *beröm kan man alltid* ge andra (även om någon blir generad), men kritik fungerar bäst, när man har en relation. Kritik ger bäst effekt, då man har lärt sig att vara konstruktiv och t ex tillämpa s k *jag-budskap*. Exempelvis:

”*Jag* blir irriterad på dig, när du bara pratar om ditt. *Jag* skulle uppskatta om du även var nyfiken på hur jag har det”. Exempel på motsatsen är: ”Du pratar bara om ditt och är aldrig intresserad av mitt”. Skillnad, eller hur? Det gäller att ha respekt för andra samt även inse att var och en gör så gott de kan! Ha vinn-vinn som målbild, för då blir det bäst utveckling på sikt.

OBS! Tänk på att det som gäller personkemi kan även vara relevant för *jobbkemi* (passande jobb för dig), *metodkemi* (passande metoder för dig) och *kulturkemi* (passande organisationskulturer för dig)

OBS! Notera att man oftast ser på personkemi som hur relationen är mellan två personer. Faktum är att man även kan sägas ha en intern personkemi, dvs mellan olika faktorer inom sig t ex kan du ha ett behov av *exponering*, men *kvalitet* kan hindra dig och t ex tycker: ”Det duger inte – säg inget!” Eller så kan *relation* hindra ditt behov av *exponering* och säger då: ”Var vänlig mot andra och låt dem ta för sig före dig”.

I det följande kommer jag att beskriva de åtta faktorerna i personlighetsteorin Åtta boxar, så du förstår dess innebörd och jag kommer även ta upp personkemin mellan varje faktor och de andra faktorerna.

Hur hantera personkonflikter med HumanGuide

Konceptet HumanGuide har du bara nytta av för att parterna i en konflikt ska öka sin förståelse av varandras sätt att vara. Det räcker dock långt i många fall, men självklart kan det behövas annan personlig utveckling för parterna för att agera mera konstruktivt t ex att inse att ”vinna-vinna” (båda vinner) är en effektivare värdering än ”vinna-förlora” (den ena vinner och den andra förlorar). Ett annat viktigt utvecklingsområde är att utveckla självkänslan hos de involverade personerna.

Hur gör man då rent praktiskt med HumanGuide? Jo, man börjar med att komma fram till de mest dominanta faktorerna hos var och en av de involverade, genom att läsa om faktorerna på de följande sidorna. Därefter ”slår man upp” personkemin för de mest dominanta faktorerna mellan parterna och får därmed en ökad förståelse för konfliktens grund. Utifrån den grunden får man sedan komma fram till en bra strategi för att hantera konflikten. Grunden är ordspråket: En bra problembeskrivning är halva lösningen.

Efter redovisningen av de åtta faktorerna och deras personkemi finns även lite ytterligare tips om konflikthantering.

Relation

Vad som är karakteristiskt för faktorn är

Starka sidor	Risker (Känslighetsok)
tillmötesgående	självutplånande
hänsynsfull	släpphänt
förstående	godtrogen
diplomatisk	hal
förekommande	inställsam
varsam	mesig
lyhörd	överkänslig
tjänstvillig	fjäskig



Symbolen ovan är vald som ett associationsstöd för att lättare komma ihåg det typiska för faktorn. TUMVANTEN syftar här på att den är i direktkontakt med huden och även värmer handen. Färgen ORANGE, som ska användas som ifyllnadsfärg för *relation* i allt arbetsmaterial till koncepten, ska symbolisera värme. Det finns många skolor när det gäller vad olika färger leder till för effekter, därför är det inte möjligt att säga vad som är rätt eller fel symbolik.

De starka sidorna för *relation* är omtanke, hänsynsfullhet och värme för att t ex få en god kontakt, diplomatin för att inte i onödan alstra konflikter, lyhördheten för att fånga svaga signaler, etc. *Relation* gillar när det är en mjuk och varm stämning.

Relation måste lära sig att det är praktiskt ouppnåeligt att vara vän med alla. En mer rimlig ambition är att man har få vänner, relativt många bekanta och många kontakter. Ett tips kan vara att beakta uttrycket "**hänsynslöst hänsynsfull**". Med det menas: Uppllys om du är irriterad på någon om något, för annars får han eller hon inte chansen att ändra på sig.

Det största bekymret för *relation*, vad gäller stress, är att *relation* ger alltför mycket av sig själv till andra. Att det inte finns någon gräns för omtänksamheten. Självklart blir *relation* stressad när någon agerar burdust mot någon annan människa. En annan typ av stress uppstår när *relation* känner av andras bekymmer p g a den egna sensibiliteten. Sammanfattningsvis kan risken beskrivas som ett känslighetsok.

Personkemi - Relation

Generellt kan sägas att andra sällan har bekymmer med *relation*, eftersom *relation* är så omtänksam. Däremot kan detta förstås skapa bekymmer för *relation*. Det bekymmer andra kan ha med relation är att de får inga bestämda besked, eftersom *relation* gärna vill undvika konflikter.

Relation	Det blir väldigt vänligt och omtänksamt. Inte så mycket tempo.
Kraft	Kraft kan upplevas burdus av relation. Kraft kan ha bekymmer med relation då det inte blir några bestämda besked och lågt tempo. Det gäller då för relation att vara bestämd mot kraft för att bli respekterad.
Kvalitet	Kvalitet och relation fungerar oftast bra ihop. Relation är vänlig och kvalitet hjälpsam. Kvalitet kan reta sig på att relation inte alltid tar så tydlig ställning. Relation å sin sida kan bli irriterad då kvalitet "prackar på" andra sina värderingar – inte visar respekt eller tänker på hur deras "sanningar" kan skada andra.
Exponering	Exponering kan gilla relation, men relation kan vara irriterad på att exponering tar för sig för mycket på andras bekostnad. Bekymret för exponering är förstås att relations feedback oftast är snäll och därmed inte så "sann". Det gäller för relation att lära sig vara sann på ett konstruktivt sätt.
Struktur	Kan bli problem då relation upplever struktur som kall och struktur tycker då att relation är för känslös. Det gäller för struktur att acceptera att känslor finns och att den känsla någon har är alltid rätt. Relation måste å andra sidan inse att det även är sunt att vara saklig och rationell. Både tanke och känsla är värdefulla.
Fantasi	Lite likhet med relation–kraft. Relation kan tycka att fantasi är egocentrisk. Fantasi kan å ena sidan gilla relations vänlighet och å andra sidan sakna sann sparring för sina idéer och resonemang.
Stabilitet	Relation kan uppleva stabilitet som otjänstvillig. Stabilitet upplever i så fall relation som fjäskig. Relation får "lära" stabilitet att se saker från andras perspektiv. Stabilitet kan i gengäld lära relation att sätta gränser på sin "service".
Kontakter	I allmänhet fungerar det bra mellan dessa sociala faktorer. Den risk som finns är att relation ser kontakter som ytlig och kontakter ser relation som velig.

Jobbkemi

Ha fysisk kontakt och att vara mjuk. Vårda andra. Där man får använda sina sinnen och kropp. Ge service.

Metodkemi

Använda händerna och sina sinnen.

Kulturkemi (Organisationskulturen)

Lyhördhet. Finkänslighet. Vänlighet. Sensibilitet. Varsamhet. Tillmötesgående. Ömhet. Hänsynsfullhet. Intimitet.

Kraft

Vad som är karakteristiskt för faktorn är

Starka sidor	Risker (Prestationsök)
handlingsinriktad	otålig
tävlingsinriktad	hänsynslös
rak	burdus
snabb	hafsigt
drivande	dominant
ivrig	ogenomtänkt, jäktad
kvick	hetsigt
stark	hård



HAMMAREN är vald som symbol för att den associerar till hårdhet och rörelseenergi. Färgen GRÅ, som ska användas som ifyllnadsfärg för *kraft*, ska associera till det "kalla" stålet.

När det gäller de starka sidorna är det viktigt att *kraft* använder dem på ett positivt sätt, för annars kan de skapa mycket fiendlighet. Människor kan bli rädda och inte våga säga ifrån. Då är det viktigt att komma ihåg att *kraft* kräver mer eller mindre raka rör för att ta notis om några invändningar. Det gäller dock att *kraft* samtidigt inte har för mycket på *exponering* och därmed är prestigefylld (möjlig

risk). En stark fördel med *kraft* är främst att det inte blir några långbänkar och att man kommer till skott. Mottot är ofta: "Bättre att fatta ett beslut än inget alls." Ytterligare fördelar med *kraft* är att budskapen är bestämda och tydliga - ibland

t o m mer tydliga än *kraft* är medveten om. *Kraft* gillar även att vara i rörelse och uträtta saker, m a o det blir mycket gjort och med ett högt tempo.

Kraft är motsatsen till *relation*, men observera att det finns människor som har båda behoven som dominanta. *Kraft* är bra för att man då inte behöver tassa på tå. Den effektivaste metoden att bromsa tempot för *kraft* är att ställa frågor av typen: "Hur kan du vara så säker på det?" En annan variant är att ge beröm, för det är oftast en metod som innebär att de flesta människor går ner i tempo.

Det mest stressande för *kraft* är nog när det går för sakta eller när *kraft* förlorar i någon slags tävling, Tävlingsattityden gör att *kraft* vill uppnå mycket. Detta kan bli ett prestationsök. På sätt och vis kan man säga att *kraft* inte lider så mycket av stress som *relation* gör. Det är dock en sanning med modifikation. Man kan säga att *kraft* är inbillat stressfri eftersom *krafts* tempo hela tiden driver på, och vid närmare observation finns det flera symptom på stress.

Personkemi - Kraft

Generellt kan sägas att *kraft* "rör upp damm" med sin närvaro. Mycket blir gjort, men omgivningen kan tycka att det går för fort och/eller att de får påverka för litet.

Relation	Kraft kan upplevas burdus av relation. Kraft kan ha bekymmer med relation då det inte blir några bestämda besked och lågt tempo. Det gäller då för relation att vara bestämd mot kraft för att bli respekterad.
Kraft	Här blir det raka rör och det går undan. Omgivningen kan ibland tro att nu "slår de snart ihjäl varandra", men kraft lider inte utan gillar diskussion utan omskrivningar.
Kvalitet	Kraft kan uppleva att det blir omständligt och kvalitet att det blir hafsigt. Kraft får inse att det kan vara bra att vara ödmjuk, medan kvalitet ska tänka på att man inte kan göra allt perfekt.
Exponering	Kraft fungerar oftast bra med exponering, men exponering kan ha bekymmer med krafts rättframhet. Då gäller det att exponering hanterar sina reaktioner konstruktivt.
Struktur	Här finns risker. Kraft tycker att struktur är petig och struktur ser då kraft som ogenomtänkt. Kombinationen är bra för problemlösning. Kraft prioriterar resultat och struktur att det blir genomtänkt.
Fantasi	Kraft fungerar oftast bra med fantasi, men kraft kan ibland se fantasi som virrig och då blir kraft jäktad, dvs vill inte reflektera över alla aspekter för det tar för mycket tid. En sund konflikt för problemlösning är att kraft strävar efter resultat och fantasi att det blir smart.
Stabilitet	Här finns risker. Kraft retar sig på att det går långsamt framåt och stabilitet retar sig då på hetsen. Det gäller då för kraft att inse att inte ta för stora risker och att stabilt inser att risktagning är nödvändigt.
Kontakter	Kan fungera bra, men ibland tycker kraft att det blir för mycket snack och för litet verkstad. Kraft måste unna sig att ha lite kul också (!) och inse att alla bör vara med på tåget. Kontakter får tänka på att det också måste bli något utträttat.

Jobbkemi

Nå resultat och vara beslutsam. Ta många initiativ och ha hög aktivitetsnivå/tempo. Tävla.

Metodkemi

Snabba och enkla metoder.

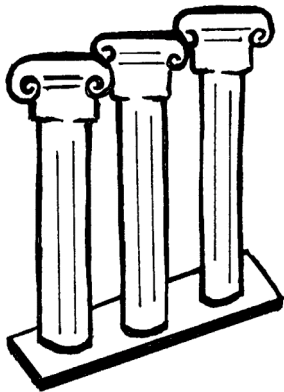
Kulturkemi (Organisationskulturen)

Rättframhet. Handlingskraft. Ordergivning. Snabbhet. Kraftfullhet. Beslutsamhet. Intensitet. Initiativkraft. Energi.

Kvalitet

Vad som är karakteristiskt för faktorn är

Starka sidor	Risker (Pliktok)
pålitlig	självförsakande
kvalitetsmedveten	överarbetande
samvetsgrann	fördömande
uthållig	envis
utförlig	långgrandig
grundlig	omständlig
osjälvisk	självuppoftande
pliktrogen	präktig



DE TRE KOLONNERNÄR är valda som symbol för att de associerar till uthållighet och kraftfullt stöd. Färgen GRÖN, som ska användas som ifyllnadsfärg för *kvalitet*, ska associera till vår gröna natur, eftersom de som har *kvalitet* gillar att vara i naturen.

När det gäller de starka sidorna är det viktigt att använda sin pålitlighet för att bygga upp förtroende, sin höga ambitionsnivå för att göra arbetsuppgifter där det är relevant, sin benägenhet att ställa upp för att leda/hjälpa andra. En annan viktig aspekt är att *kvalitet* har mycket psykisk energi. Den ger uthållighet, intresse för att vara i rörelse och även förkärlek till aktiviteter som är spännande. *Kvalitet* gillar naturelementen eld, jord, vatten eller luft.

Det mest utpräglade med *kvalitet* är att sådana människor har en tendens att "bära-hela-världen-på-sina-axlar". Tyvärr får de inte så mycket feedback på grund av att de håller för hög standard. Vem vill klaga på någon som har gjort något för bra? Däremot kanske man inte kommer med ytterligare uppgifter.

Det största problemet för *kvalitet* är att ambitionsnivån kan vara för hög. Både för sig själv och även i form av krav på andra. *Kvalitet* är nog medveten om sin stress, men ser inte så många sätt att reducera stressen, eftersom samvetets röst är stark. *Kvalitet* har då ett pliktok. Ett annat sätt att se på problemet är att idealjaget för *kvalitet* är orimligt. När *kvalitet* tycker att "nu slarvar jag", då tycker andra att det är godtagbar standard.

Hanteringen här blir även att ifrågasätta de styrande attityderna. Att resonera med andra om sin ambitionsnivå för att få lite andra perspektiv. Att inse hur mycket tid och energi, som kan frigöras genom att ha **rätt ambitionsnivå** för varje uppgift.

Personkemi - Kvalitet

Generellt tycker oftast omgivningen att *kvalitet* är en riktig klippa, men för *kvalitet* kan det bli besvärligt i längden att "bära allt på sina axlar".

Relation	Kvalitet och relation fungerar oftast bra ihop. Kvalitet kan reta sig på att relation inte alltid tar så tydlig ställning. Relation å sin sida kan bli irriterad då kvalitet "prackar på" andra sina värderingar – inte visar respekt eller tänker på hur deras "sanningar" kan skada andra.
Kraft	Kraft kan uppleva att det blir omständligt och kvalitet att det blir hafsigt. Kraft får inse att det kan vara bra att vara ödmjuk, medan kvalitet ska tänka på att man inte kan göra allt perfekt.
Kvalitet	Här är risken stor att det blir för bra eller att man sliter tills man stupar. Det gäller att ställa sig frågan: Vad är viktigt och till vilken ambitionsnivå?
Exponering	Kvalitet kan se på exponering som överdriven och då ser troligen exponering på kvalitet som långgrandig, dvs för lite stimulans och att kvalitet tar mycket "sändningsutrymme".
Struktur	Kvalitet fungerar oftast bra med struktur, men kvalitet kan ibland tycka att struktur är för fyrkantig och då blir kvalitet omständlig för struktur.
Fantasi	Det finns risk för att kvalitet ser på fantasi som opålitlig med alla dessa idéer och oberäkneligheten. I så fall ser även fantasi på kvalitet som omständlig. Tipsen blir att kvalitet frågar och att fantasi säger ifrån när det blir för noggranna (=långa) repliker.
Stabilitet	Kvalitet fungerar oftast bra med stabilitet, men kvalitet kan i vissa fall se på stabilitet som egoistisk genom att själv vara så självupppoffrande, dvs konflikten liknar den som relation får med stabilitet.
Kontakter	Kvalitet fungerar oftast bra med kontakter, men kvalitet kan uppfatta kontakter som oansvarig och då tycker förstås kontakter att kvalitet är präktig.

Jobbkemi

a) Dels uppgifter med moraliskt och socialt ansvar eller som passar ett känsligt samvete, normer om "godhet och ondska". Leda och ta ansvar för andra. Lära och hjälpa/stödja.

b) Dels uppgifter som har att göra med fysikaliska krafter (jord, eld, vind, etc), och spännande aktiviteter (äventyr, djärva bragder, osv).

Metodkemi

Gedigna och högkvalitativa metoder.

Kulturkemi (Organisationskulturen)

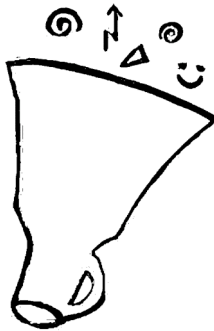
Fullständighet. Samvetsgrannhet. Ansvarsmedvetenhet. Uthållighet.

Rättvisetänkande. Grundlighet. Solidaritet. Pålitlighet. Pliktmedvetenhet.

Exponering

Vad som är karakteristiskt för faktorn är

Starka sidor	Risker (Publikok)
karismatisk	dominerande
prydlig	prålig
charmig	kameleontisk
stolt	arrogant
tydlig	drastisk
färgstark	överdriven
spirituell	yvig
spontan	obehärskad



MEGAFONEN är vald som symbol då den associerar till att någon vill göra sig tydligt hörd. Färgen VIOLETT, som ska användas som ifyllnadsfärg för *exponering*, ska symbolisera något som "sticker ut" och syns lite extra.

När det gäller de starka sidorna är det viktigt att *exponering* använder sin tydlighet och sitt färgstarka sätt för effektiv kommunikation, sin spontanitet och spirituella förmåga för att skapa inspiration, etc.

För *exponering* gäller det att bli sedd genom kläder, uppträdande, alster, ägodelar, inredning, etc. Det gör att många tycker att de framhäver sig för mycket. Berättar någon om något de har varit med om, så vill gärna *exponering* berätta att de har varit med om något liknande - helst värre. För att öka sin tolerans mot *exponering* kan man tänka att de inte har fått så mycket uppmärksamhet/erkännande, varför de till varje pris vill bli sedda. Ett sätt att få dem att dämpa sitt exponeringsbehov är att de får beröm för något som du uppskattar.

Viktigt för *exponerings* omgivning är att de tar *exponering* med en nypa salt, eftersom de har en tendens att dramatisera och ställa saker på sin spets. Likaså att inte ta deras känslouttryck alltför bokstavligt, eftersom deras skala är mycket större än folk i gemen. För *exponering* gäller det att inse att de blir mest uppskattade, när de **även ger andra utrymme**. Dessutom sparar de mycket energi med den inställningen.

Exponering är nog ofta stressade, men de anstränger sig för att det inte ska märkas. Deras stora drivkraft är ju att göra ett gott intryck, vilket gör att de lätt blir stressade genom att de har ett publikok. Därför gillar de att agera inför känd publik (=träffat tidigare), för det ger trygghet. De kan ha svårt att lita på andra, för tänk om de gör bort sig, då kommer även jag i en dålig dager.

Personkemi - Exponering

Generellt finns det risker för *exponering* med dels drastiska formuleringar som uppfattas överdrivna och ibland att de ges på någons bekostnad, dels att *exponering* kan ta mycket utrymme. Det gäller för *exponering* att använda sin starka sida på ett relevant sätt.

Relation	Exponering kan gilla relation, men relation kan vara irriterad på att exponering tar för sig för mycket på andras bekostnad. Bekymret för exponering är förstås att relations feedback oftast är snäll och därmed inte så "sann". Det gäller för relation att lära sig vara sann på ett konstruktivt sätt.
Kraft	Kraft fungerar oftast bra med exponering, men exponering kan ha bekymmer med krafts rättframhet. Då gäller det att exponering hanterar sina reaktioner konstruktivt.
Kvalitet	Kvalitet kan se på exponering som överdriven och då ser troligen exponering på kvalitet som långgrandig, dvs för lite stimulans och att kvalitet tar mycket "sändningsutrymme".
Exponering	Risken är stor att det kan bli rivalitet om publiken, så det gäller att man respekterar varandras behov.
Struktur	Här finns det risker. Struktur kan lätt irriteras över överdrifter och påpekar detta. Det stressar exponering – särskilt om det finns publik och då kan en rejäl konflikt uppstå. Exponering blir då benägen att hitta fel hos struktur för att försvara sig.
Fantasi	Normalt fungerar detta bra. Exponering får stimulans och kanske nyheter från fantasi, som exponering kan ha användning för. Fantasi tycker då att exponering är inspirerande med sina spännande uttryck.
Stabilitet	Här är nog risken störst att stabilitet tycker att exponering är överdriven. Exponering kan då anse stabilitet vara tråkig och att inte följa med sin tid.
Kontakter	Här kan det bli konkurrens om sändningsutrymmet. Ibland inträffar samma sak för kontakter-kontakter. Det gynnsamma i kombinationen är att båda faktorerna är sociala.

Jobbkemi

Behov av att stå i centrum och att få uppmärksamhet. Ge budskap – gärna inför publik. Stimulera och inspirera andra.

Metodkemi

Metoder som är "inne" och anses professionella.

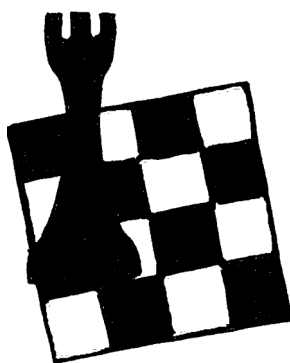
Kulturkemi (Organisationskulturen)

Lyskraft. Exponering. Personfokusering. Livlighet. Trendmedvetenhet. Beundran. Profilerings. Synlighet. Uppseendeväckande.

Struktur

Vad som är karakteristiskt för faktorn är

Starka sidor	Risker (Ordningsok)
ordningsam	överstrukturerad
logisk	överrationell
metodisk	inrutad
neutral	kall
distinkt	petig
korrekt	stel
realistisk	skeptisk
disciplinerad	hämmad



SCHACKBRÄDET är valt som symbol då den associerar till systematik och ordning. Färgen BLÅ, som ska användas som ifyllnadsfärg för *struktur*, ska associera till den klarblå himlen samt till harmoni och lugn. Dessutom kan blått avgränsa färger, när man målar.

När det gäller de starka sidorna är det viktigt att *struktur* använder sitt ordningssinne för att det inte ska bli rörigt, sin metodik för att det ska gå rationellt till väga, sin saklighet och realism för att ta ner drömmar på jorden och se till att något blir utträttat, sitt sinne för att vara distinkt för att hålla tillbaka alltför mycket onödigt prat, etc.

Struktur vill ha ordning på sig själv och världen. Frustrationen för *struktur* är att aldrig lyckas.

Något som är en utmaning för *struktur* är känslor, eftersom de är "irrationella". Tyvärr har *struktur* fel där, men också lite rätt. Det är inte bra att bli uppslukad av känslor, för då kan man inte tänka klart. Emellertid får människor, som förnekar sina känslor problem. De är så att säga inte hela människor. Känslor kan sägas vara människans motorer, och en mogen (=utvecklad) människa kan **hantera sina känslor**.

Struktur blir stressad av oordning och att det är oklart hur man ska göra något. De vill ha exakta och sakliga besked. Annars är det flum. Stressande är även när planen spricker, vilket den ofta gör i den händelserika värld vi lever i. Risken är att *struktur* får ett ordningsok.

Personkemi - Struktur

Generellt tillför *struktur* ordning och reda, vilket kan uppskattas, men om det blir för mycket, så kan det uppfattas som inveckling. Då bör det noteras att när man når inveckling varierar mycket mellan människor. *Struktur* kan även irritera de "sociala" faktorerna genom att vara restriktiv med känslor såväl hos sig själv som hos andra.

Relation	Kan bli problem då relation upplever struktur som kall och struktur tycker då att relation är för känslös. Det gäller för struktur att acceptera att känslor finns och att den känsla någon har är alltid rätt. Relation måste å andra sidan inse att det även är sunt att vara saklig och rationell. Både tanke och känsla är värdefulla.
Kraft	Här finns risker. Kraft tycker att struktur är petig och struktur ser då kraft som ogenomtänkt. Kombinationen är bra för problemlösning. Kraft prioriterar resultat och struktur att det blir genomtänkt.
Kvalitet	Kvalitet fungerar oftast bra med struktur, men kvalitet kan ibland tycka att struktur är för fyrkantig och då blir kvalitet omständlig för struktur.
Exponering	Här finns det risker. Struktur kan lätt irriteras över överdrifter och påpekar detta. Det stressar exponering – särskilt om det finns publik och då kan en rejäl konflikt uppstå. Exponering blir då benägen att hitta fel hos struktur för att försvara sig.
Struktur	Här kan det bli för mycket av å ena sidan och å andra sidan samt i slutändan inveckling och därmed att man inte kommer vidare.
Fantasi	En bra kombination för att lösa problem om man respekterar varandras olikhet. I annat fall uppstår irritation. Struktur anser då att fantasi är orealistisk och fantasi tycker att struktur är alltför ofta skeptisk - låst.
Stabilitet	Oftast fungerar detta bra, men ibland kan struktur tycka att stabilitet är lite trög och då tycker förstås stabilitet att struktur krånglar till det.
Kontakter	Liknar lite kombinationen struktur- relation, dvs struktur vill vara rationell och inte känslös. Med kontakter ökar risken för att struktur kan anse att kontakter är sällskapsjuk, och då ses struktur som torr.

Jobbkemi

Uppgifter som har att göra med planering, ordning, kontroll, logisk-saklig inställning, precision och disciplin.

Metodkemi

Helst metoder med hög precision och väl genomtänkta.

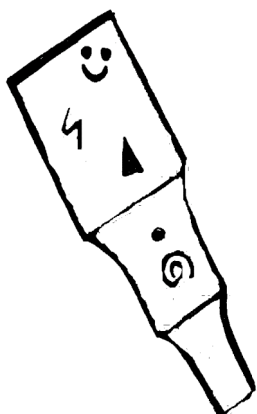
Kulturkemi (Organisationskulturen)

Klarhet. Metodik. Planering. Analys. Precision. Saklighet. Framförhållning. Struktur. Ordning.

Fantasi

Vad som är karakteristiskt för faktorn är

Starka sidor	Risker (Expansionsök)
nyhetssökande	sensationshungrig
vetgirig	jobbig
konstnärlig	bisarr
fantasifull	virrig
flexibel	opålitlig
visionär	orealitisk
påhittig	kufisk
klurig	knepig



KALEIDOSKOPET är valt som symbol då det associerar till att se något unikt, och att bara en liten förändring skapar något nytt. Färgen GUL, som ska användas som ifyllnadsfärg för *fantasi*, ska symbolisera stjärnorna i fjärran. Färgmässigt är även gult en färg, som inte har någon klar gräns.

När det gäller de starka sidorna är det viktigt att *fantasi* får utvecklas, får möjlighet att ge av sin idérikedom, att se nya vägar mot målet, att göra nya kombinationer, att expandera sitt och andras vetande, att skapa inspiration kring nya visioner, etc. *Fantasi* är noga med att bevaka sin frihetsgrad.

Fantasi älskar frihet, Att få göra på **sitt vis!** Att tänka fritt är stort. Om någon vill införa begränsningar eller säger kategoriskt att något är så eller så, då protesterar gärna *fantasi*. Ska man ta hjälp av *fantasi* eller ge råd till *fantasi* är frågan den allra bästa metoden. Exempelvis för att få hjälp: "Jag har problemet X. Har du några idéer om hur det kan lösas?" Eller för att skapa en grund för att ge råd: "Varför tror du det? Hur kan du vara så säker på det? Vad tror du om att...?" *Fantasi* vill även gärna hävda sin linje.

För *fantasi* är det särskilt viktigt att få veta *vad* som ska göras, kompletterat med så lite "hur-restriktioner", som möjligt. Frihetsgrad är viktigt, men baksidan är att *fantasi* kan ha svårt att **sätta gränser**, när det gäller t ex att lära sig nya saker, vara med om nya upplevelser, träffa nya människor, etc. Det kan bli ett expansionsök.

Personkemi - Fantasi

Generellt tillför *fantasi* nytt på många sätt. Ibland uppskattat och ibland störande. *Fantasi* kan vara svår att förstå sig på, när *fantasi* är i sitt esse, dvs har tänkt på något. Det gäller att kanalisera det rätt.

Relation	Relation kan tycka att fantasi är egocentrisk. Fantasi kan å ena sidan gilla relation eller å andra sidan sakna sann sparring för sina idéer och resonemang.
Kraft	Kraft fungerar oftast bra med fantasi, men kraft kan ibland se fantasi som virrig och då blir kraft jäktad, dvs vill inte reflektera över alla aspekter för det tar för mycket tid. Praktiskt för problemlösning. Kraft strävar efter resultat och fantasi att det blir smart.
Kvalitet	Det finns risk för att kvalitet ser på fantasi som opålitlig med alla dessa idéer och oberäkneligheten. I så fall ser även fantasi på kvalitet som omständlig. Tipsen blir att kvalitet frågar och att fantasi säger ifrån när det blir för noggranna repliker.
Exponering	Normalt fungerar detta bra. Exponering får stimulans och kanske nyheter från fantasi, som exponering kan ha användning för. Fantasi tycker då att exponering är inspirerande med sina spännande uttryck.
Struktur	En bra kombination för att lösa problem om man respekterar varandras olikhet. I annat fall uppstår irritation. Struktur anser då att fantasi är orealistisk och fantasi tycker att struktur är alltför ofta skeptisk - låst.
Fantasi	Är det ingen som har lyckats ta ner månen, så blir vi de första;-) Här behöver ingen uppmuntra till hjärnstorm, men för att komma fram till något måste man begränsa sig – eller få stöd av struktur...
Stabilitet	Stor risk. Fantasi tycker att stabilitet är trög och säger bara nej. Stabilitet anser då fantasi vara kufisk. Tipset är att bli överens om syftet och göra en gemensam riskanalys.
Kontakter	Kan gå bra, men det får inte bli för mycket kallprat, för då försvinner fantasi in i sin värld. I och för sig kan båda vara lyckliga, den ena får spekulera över egna intressen och den andra får prata utan konkurrens. Kontakter vill dock ha dialog.

Jobbkemi

Uppgifter som har att göra med fantasi, idéer, skapande, påhittighet, nyheter, lärande. Undersöka. Konst. Behov av att ge uttryck för sin personlighet.

Metodkemi

Finurliga och smarta metoder. Gärna det senaste. Även egna metoder.

Kulturkemi (Organisationskulturen)

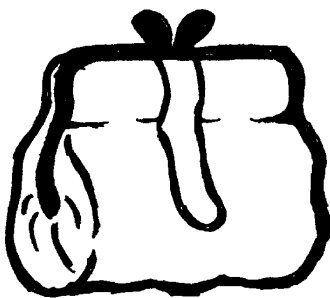
Finurlighet. Uppfinningsrikedom. Utveckling. Improvisation.

Experimenterande. Vidsynthet. Nyänkande. Frimodighet. Fantasifullhet.

Stabilitet

Vad som är karakteristiskt för faktorn är

Starka sidor	Risker (Trygghetsok)
konservativ	förändringsovillig
traditionsbunden	gammaldags
sparsam	otjänstvillig
stabil	senfärdig
ekonomisk	egoistisk
försiktig	velig
stadig	trög
allvarsam	tråkig



BÖRSEN är vald som symbol då den associerar till samlandet av tillgångar och att de är i tryggt förvar. Färgen BRUN, som ska användas som ifyllnadsfärg för *stabilitet*, ska associera till färgen på en gammal hederlig börs.

När det gäller de starka sidorna är det viktigt att *stabilitet* får möjlighet att hushålla med resurserna, att göra affärer, att bevara det man har och det gamla, att försäkra sig om att utvecklingen inte går för fort, etc. *Stabilitet* gillar att det är konkret och undviker det abstrakta – ”Det är bättre med en fågel i handen än tio i skogen.”

Det som är positivt med *stabilitet* är att hålla emot, så att inget görs överilat eller att man slösar med ekonomi/resurser. *Stabilitet* kan vara som ett **drivankare**.

Stabilitet blir lätt stressad, såväl av förändringar som av högt tempo. Stress uppstår även om det finns risker för de egna tillgångarna på ena eller andra sättet.

När du argumenterar för en förändring är det viktigt att peka på vad *stabilitet* **vinner på förändringen**, och att förändringen kommer att ske på ett betryggande sätt. Det senare kan man verifiera genom att göra en riskanalys, kalla in andra exempel/referenser, som kan vittna om att det har gått bra för dem. Risken för benägenheten att vara försiktig med förändringar är att det kan bli ett trygghetsok – särskilt med åren.

Personkemi - Stabilitet

Generellt bidrar *stabilitet* med det jordnära perspektivet – är ett drivankare. Men ibland anser omgivningen att det är överdoserat.

Relation	Relation kan uppleva stabilitet som otjänstvillig. Stabilitet upplever i så fall relation som fjäskig. Relation får "lära" stabilitet att se saker från andras perspektiv. Stabilitet kan i gengäld lära relation att sätta gränser på sin "service".
Kraft	Här finns risker. Kraft retar sig på att det går långsamt framåt och stabilitet retar sig då på hetsen. Det gäller då för kraft att inse att inte ta för stora risker och att stabilt inser att risktagning är nödvändigt.
Kvalitet	Kvalitet fungerar oftast bra med stabilitet, men kvalitet kan i vissa fall se på stabilitet som egoistisk genom att själv vara så självuppoftande, dvs konflikten liknar den som relation får med stabilitet.
Exponering	Här är nog risken störst att stabilitet tycker att exponering är överdriven. Exponering kan då anse stabilitet vara tråkig och att inte följa med sin tid.
Struktur	Oftast fungerar detta bra, men ibland kan struktur tycka att stabilitet är lite trög och då tycker förstås stabilitet att struktur krånglar till det.
Fantasi	Stor risk. Fantasi tycker att stabilitet är trög och säger bara nej. Stabilitet anser då fantasi vara kufisk. Tipset är att bli överens om syftet och göra en gemensam riskanalys.
Stabilitet	Här blir det jordnära och lugnt, men ska något nytt ske, så måste man ta risker. Fundera över möjligheter till riskreduktion.
Kontakter	Risken är här att kontakter tycker att stabilitet är tråkig och då tycker stabilitet att kontakter är fladdrig. Det gäller att kontakter anpassar sig efter stabilitet för att det ska bli en dialog.

Jobbkemi

Uppgifter som har att göra med ekonomi, affärer, sparsamhet, materialism, rutiner, tradition, samlande, hantverk. Förvalta. Vara jordnära och konkret.

Metodkemi

Väl beprövade metoder. Enkla, praktiska och rejäla.

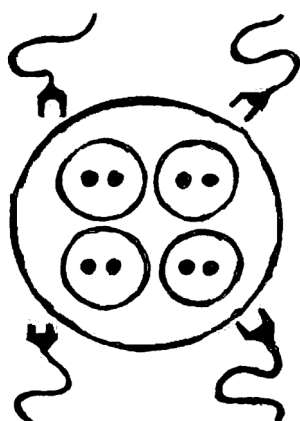
Kulturkemi (Organisationskulturen)

Fåordighet. Rutinmässighet. Stabilitet. Trygghet. Kostnadsmedvetenhet. Försiktighet. Tradition. Säkerhet. Bevarande.

Kontakter

Vad som är karakteristiskt för faktorn är

Starka sidor	Risker (Sällskapsok)
glad	oseriös
öppenhjärtig	skvallrig
matglad	matvrak
skojfrisk	tramsig
lättksam	oansvarig
utåtriktad	sällskapssjuk
sällskaplig	pratsjuk
lekfull	fladdrig



KONTAKTDOSAN är vald som symbol då den associerar till viljan att koppla upp sig i ett sammanhang. Färgen RÖD, som ska användas som ifyllnadsfärg för *kontakter*, ska associera till intensiteten i en diskussion.

När det gäller de starka sidorna är det viktigt att *kontakter* kan bidra med kontakter och information, att skapa en lättksam stämning, att bidra med humor och förlustelser, etc. *Kontakter* är även förtjust i det som har med mat och dryck att göra.

Kontakter är självklart lättpratade, men det kan ibland vara svårt att komma in på väsentligheter. De har en tendens att "ta saker och ting med en klackspark". **Man kan inte vara glad jämt.** Det gäller att de förstår när något är allvarligt. Försök att få dem att ge kvittens på hur de har uppfattat det du har sagt.

Det blir mycket prat i sällskap eller på telefon. Det kan leda till att andra tycker de är opålitliga och att det inte blir mycket gjort. Därför vinner de mest på att kontaktuppgifter ligger som en del i deras arbetsuppgifter. *Kontakter* har oftast svårt att vara ensam länge utan att få "lappsjuka".

Kontakter gillar oftast mat och dryck. Det kan också sätta sina spår. En egenhet med detta är att när de blir hungriga, så kan det bli bråttom, för då är det "omedelbar behovstillfredsställelse" som gäller.

Kontakter blir i likhet med *fantasi* inte så lätt stressad, eftersom de har en bekymmersfri inställning till livet. Som värmlänningar: "Dä årner sä, annars kan dä kvette." Men stressen kan finnas under ytan förstås. Det mest stressande för *kontakter* är väl att vara ensam länge eller att bli utestängd från någon gruppering av människor. Risker kan beskrivas som ett sällskapsok.

Personkemi - Kontakter

Generellt bidrar *kontakter* med trevlig samvaro och optimism. Det gäller dock att inte fylla för mycket tid med prat och skoj. Dessutom kan man inte vara gladlynt jämt.

Relation	I allmänhet fungerar det bra mellan dessa sociala faktorer. Den risk som finns är att relation ser kontakter som yttlig och kontakter ser relation som velig.
Kraft	Kan fungera bra, men ibland tycker kraft att det blir för mycket snack och för litet verkstad. Kraft måste unna sig att ha lite kul också (!) och inse att alla bör vara med på tåget. Kontakter får tänka på att det också måste bli något utträttat.
Kvalitet	Kvalitet fungerar oftast bra med kontakter, men kvalitet kan uppfatta kontakter som oansvarig och då tycker förstås kontakter att kvalitet är präktig.
Exponering	Här kan det bli konkurrens om sändningsutrymmet. Ibland inträffar samma sak för kontakter-kontakter. Det gynnsamma i kombinationen är att båda faktorerna är sociala.
Struktur	Struktur vill vara rationell och inte för lättsam, vilket ökar risken för att struktur kan anse att kontakter är sällskapsjuk. Då ses struktur som torr av kontakter.
Fantasi	Kan gå bra, men det får inte bli för mycket kallprat, för då försvinner fantasi in i sin värld. I och för sig kan båda vara lyckliga, den ena får spekulera över egna intressen och den andra får prata utan konkurrens. Kontakter vill dock ha dialog.
Stabilitet	Risken är här att kontakter tycker att stabilitet är tråkig och då tycker stabilitet att kontakter är fladdrig. Det gäller att kontakter anpassar sig efter stabilitet för att det ska bli en dialog.
Kontakter	Här blir det trevligt och kul. Det är bra, om det är relevant och har rimlig omfattning...

Jobbkemi

Uppgifter som har att göra med mat och sällskaplighet. Samverka mycket med andra. Ha många kontakter. Vara gladlynt och hjärtlig. Allt som har med munnen att göra.

Metodkemi

Metoder som innebär samvaro med andra. Gärna lättsamma och enkla.

Kulturkemi (Organisationskulturen)

Samtal. Sällskaplighet. Kontaktinriktning. Humor. Optimism. Samverkan. Samvaro. Lättsamhet. Gemytlighet.

En populariserad summering av faktorerna

Det finns en historia om en VD som fick för sig att han skulle fråga de andra i sin ledningsgrupp vad 2+2 blir. Ekonomichefen svarade: "Vad vill du att det ska bli?" Produktionschefen svarade: "4,000." Utvecklingschefen svarade: "Bortåt 6-7. Vill du att vi ska titta på frågan?"

Om man skulle fråga någon med mycket stort behov av endera av faktorerna, vad skulle då svaret bli?

Faktor	Svar	Motiv
Relation	Fyra, eller vad tycker du?	<i>Relation</i> vill vara sams med den som frågar.
Kraft	FYRa!	<i>Kraft</i> har bråttom och vill jobba med viktigare saker.
Kvalitet	2+0=2, 2+1=3, 2+2=4.	<i>Kvalitet</i> vill ge ett grundligt svar.
Exponering	<i>Fyrah!</i>	<i>Exponering</i> vill ge ett svar som märks.
Struktur	4,000.	<i>Struktur</i> vill ge ett exakt svar.
Fantasi	Ca 4.	<i>Fantasi</i> är inte så förtjust i att jobba med så marginella detaljer.
Stabilitet	FYYRRAA.	<i>Stabilitet</i> har ett lägre tempo och vill ge ett rejält svar.
Kontakter	Tja, fyra. Kan vi inte prata om något annat?	Kontakter tycker inte att det är så kul att hålla på med siffror.

OBS! Notera att huvudet och kroppen på HumanGuide[®]-symbolen är blått. Varför det? Jo, blått står för, som du nu vet, *struktur* i Åtta boxar. Avsikten är nämligen den, att utan *struktur* och den disciplin (=ordning och reda) som *struktur* representerar, går det inte att förändra sig. Utveckling förutsätter förändring. Varför är det så svårt att förändra sig? Jo, hjärnan vill helst göra som tidigare, eftersom det kräver minst psykisk energi. Vissa påstår t ex att det krävs 21 dagars konsekvent agerande för att bryta en vana. Hur gör man då för att stärka sin *struktur* – i synnerhet, om man inte har så mycket av den faktorn? Man kan använda visioner, målbilder, positivt tänkande, s k affirmationer, stöd från andra med feedback och råd, etc.

Det blir heller ingen utveckling utan att ta risken med att göra på nytt sätt. Se på misstag som ett bra försök, men låt inte misstag bli misslyckanden. Flera bra försök är träning och snart är det nya etablerat som en vana. Låt din personlighet blomma mer och mer!

Metodik för konflikthantering med HumanGuide®

Om två personer har kommit i konflikt med varandra bör man hantera konflikten i följande steg

1-Fastställ dominanta faktorer hos var och en

2-Gör en s k PersonkemiAnalys mellan personerna, dvs dels se vilka likheter som finns och hur de kan användas för att stärka relationen, dels se vilka olikheter som finns och hur de uppfattas.

Olikheter som anses positivt kompletterande noteras som tillgångar och de som skapar konflikt diskuteras hur var och en kan agera i fortsättningen, för att hantera detta på ett bra sätt. Exempelvis kan den som har *Kraft* som dominant faktor få feedback på lämpligt sätt av den som har *Relation* som dominant faktor, så den personen får klart för sig hur "det känns för någon att bli överkörd". Kom dock ihåg att använda s k jagbudskap, som beskrevs under avsnittet om personkemi i början.

En enkel målbild för alla kan vara: Var konstruktivt sann mot varann, så undviks destruktiva konflikter. Däremot ska inte målbilden vara att undvika naturliga konflikter mellan olika intressen. Det gäller istället att hantera konflikter på ett konstruktivt sätt, så alla involverades intressen avvägs på ett lämpligt sätt.

Rolf Kenmo, H E Humankonsult AB

www.humanguide.eu

p.s. På webb-sidan www.humankonsult.se/P_levnadskons.lasso finns även för nerladdning mera information om personlighetsteorin och de 35 första sidorna av boken Låt personligheten blomma. d.s.