

Uppfattningar och tankar → Fjärilsmetoden

A: Situationen

Chefen vill att du tar på dig några extra arbetsuppgifter.

B: Möjlig tanke

- ▶ Varför just jag?
- ▶ Jag har jobb så det räcker. Varför inser hen inte det??
- ▶ Det är alltid jag som blir tillfrågad. Varför kan inte någon annan göra det?

C: Möjlig känsla

- ▶ Hjälploshet
- ▶ Frustration
- ▶ Ilska

D: Alternativ:

B*: Alternativ möjlig tanke

- ▶ Hen frågar mig eftersom jag är kompetent för uppgiften.
- ▶ Uppgiften är viktig och jag har möjlighet att göra den. Det här klarar jag.
- ▶ Det är inte så komplicerat som jag trodde.
- ▶ När jag gör mer av det här får jag rutin på det, och då tar det inte så lång tid.

C*: Alternativ möjlig känsla

- ▶ Förståelse
- ▶ Självmedvetenhet

Uppfattningar och tankar → Fjärilsmetoden

A: Situationen

Chefen vill att du lägger in allt i Festool connect

B: Möjlig tanke

- ▶ Varför vill hen detta?
- ▶ Vill hen kunna kontrollera mig?
- ▶ Jag har tillräckligt att göra. Det här blir bara krångligt. Låt mig sköta mitt arbete!

C: Möjlig känsla

- ▶ Hjäplöshet
- ▶ Frustration
- ▶ Ilska

D: Alternativ:

B*: Alternativ möjlig tanke

- ▶ Uppgiften är viktig eftersom jag hjälper min chef och mig själv att arbeta i rätt riktning.
- ▶ Kan min chef ta del av detta på något annat sätt än via Festool connect?

C*: Alternativ möjlig känsla

- ▶ Förståelse
- ▶ Självmedvetenhet

Uppfattningar och tankar → Fjärilsmetoden

A: Situation

En kund/handlare
kommer sent till mötet
eller kommer inte alls

B: Möjlig tanke

- ▶ Så här gör hen alltid.
- ▶ Hen tar varken mig eller sitt eget arbete på allvar. Vad kan jag göra åt det?
- ▶ Nu kommer jag inte hem förrän sent ikväll.

C: Möjlig känsla

- ▶ Hjäplöshet
- ▶ Frustration
- ▶ Ilska
- ▶ Stress

D: Alternativ:

B*: Alternativ möjlig tanke

- ▶ Hen har säkert en bra ursäkt för förseningen.
- ▶ Om hen inte dyker upp hittar jag en annan lösning.

C*: Alternativ möjlig känsla

- ▶ Förståelse
- ▶ Kontroll över situationen