

Se lösningarna - inte problemen

Ta för vana att alltid hälsa på kollegorna på morgonen och var generös med att visa uppskattning. Det är två enkla knep i strävan mot en lyckligare arbetsplats, menar den finländske psykiatern och organisationsutvecklaren Ben Furman.

Vi har ofta lätt för att lista fel och brister. Men att omvandla kritik och klagomål till önskemål är avväpnande och ger en bättre och kreativare arbetsmiljö, menar Ben Furman.

- Vi är ofta väldigt problemfokuserade. När vi träffas, på jobbet eller privat, talar vi förtroligt med varandra om problem och svårigheter. Men att fokusera på problemen löser dem sällan. Tvärtom verkar alla bli problem-inriktade och snart ser man svårigheter överallt.

Medarbetarenkäter har varit ett populärt sätt att ta reda på hur personalen mår. Men resultatet har ofta blivit nedslående och inte sällan har de redovisats i storformat för den samlade personalgruppen.

- Ingen blir gladare av det, säger Ben Furman och slår ut med händerna. När problemen diskuteras börjar snart en jakt på syndabockar. Det får i sin tur folk att inta försvarsställning och all kreativitet och vilja att hitta nya lösningar är definitivt borta.

Därför vill Ben Furman gå en helt annan väg. Oavsett hur många och stora problemen än är, ska man fokusera på det som är lyckat och fungerar. Efter den metoden arbetade han också som läkare. Och han har sett att arbetssättet även fungerar på barnuppfostran, i skolan och inom den målinriktade idrottsvärlden.

- Det kan nästan låta för enkelt att ett lösningsfokuserat arbetssätt skulle råda bot på alla problem. En del tycker till och med att det är flummigt att prata om en lyckad arbetsdag, när veckan bestod av fyra katastrofdagar. Men faktum är att det inte finns några bättre alternativ.

Bok om spelregler

Ben Furman har skrivit boken Dubbelstjärnan med sin kollega socialpsykologen Tapani Ahola.

I den presenteras en stjärna med åtta uddar. Fyra av uddarna representerar positiva element som skapar glädje och gemenskap: uppskattning, framgång, humor och omtanke. Resterande fyra uddar representerar hot mot arbetsmiljön: problem, kränkningar, motgångar och kritik.

- Boken är ett slags spelregler som säger hur vi ska förhålla oss till varandra.

Ber man Ben Furman lyfta fram en av uddarna, tar han utan betänketid den om framgång.

- Framgång är utan tvekan den bästa medicinen mot utbrändhet, säger han. Folk kan ha massor att göra, men om de bara får möjlighet att känna medgång, tycks stressen inte bita på dem.

Uppmuntra framgång

Men att tala om framgång är knappast socialt accepterat. Den som berättar om sina goda framsteg riskerar att uppfattas som skrytsam och självupptagen.

- Vi behöver öva oss i att prata om och förhålla oss till vår egen och andras framgång, menar Ben Furman, som uppmanar alla att ofta berömma kollegornas arbete.

Om den direkta formen av uppmuntran känns svår kan man be om goda råd, ge mer avancerade uppgifter eller sprida positivt skvaller, något som fungerar nästan ännu bättre. Ben Furman är övertygad om att man lär sig av sina framgångar.

- Har man lyckats en gång är sannolikheten stor att man försöker på samma sätt igen, säger han och vill till och med påstå att man lär sig mer av medgång än av motgång.

Klagomål blir önskemål

Hur framgångs- och lösningsfokuserad man än är måste man ibland erkänna att det även finns problem eller sådant som kan bli bättre.

- Bästa sättet att hitta lösningar på problemen är att omformulera sina klagomål till önskemål. Om målet är arbetsglädje gäller det att försöka formulera hur man når dit, i stället för att lista orsakerna till stress och utbrändhet, säger Ben Furman.

SJU TIPS FÖR ATT SKAPA ARBETSGLÄDJE

1. Omvandla alla klagomål till önskemål. Det skapar en positivare stämning, är avväpnande och ett sätt att undvika att folk går i försvarsställning.
2. Sätt upp nåbara intressanta mål. Redovisa varje etapp på väg mot målet och betona varje litet framsteg.
3. Visa uppskattning för kollegornas arbete. Beröm dem ofta, be om goda råd eller sprider positivt skvaller.
4. Ta fasta på det som lyckats. Om endast ett av fem projekt är framgångsrikt, så ägna tid och kraft åt att analysera det lyckade och bortse från de misslyckade.
5. Visa omtanke och intresse för dina kollegor. Hälsa på morgonen, fråga hur det går för dem och erbjud en hjälpande hand, när någon verkar ha mycket att göra.
6. Se till att ha roligt tillsammans. Humor är en bra grund till kreativitet och ett utmärkt vapen mot stress och utbrändhet.
7. Träna dig i att framföra kritik på ett konstruktivt sätt. Tänk på att det är lättare att finna sig i råd än kritik, enklare att acceptera förslag än råd och lättare att ta till sig önskemål än förslag.