## ØVELSE 12

→ Hvornår føler du dig professionel?

1. Tænk over, hvornår du har følt dig professionel i svære situationer. Hvad gjorde du? Du kan også prøve at kigge på, hvad dine forbilleder gør, som du også gerne vil blive i stand til.

2. Tænk derefter på de gange, hvor du har mistet lidt af dit professionelle tag i dig selv: Hvad var det, du gjorde, som du helst ikke ville have gjort? Eller undgik at gøre, som du gerne ville have gjort? Og forestil dig så, hvilken alternativ handling du helt konkret gerne vil byde ind med næste gang, du kommer i en lignende situation.

   Det er ikke nok at have en vag forestilling om, at du vil »gøre det bedre« eller »sige noget mere passende« – det skal være meget mere konkret. F.eks. »Jeg vil fortsætte med at tale roligt og spejle, at jeg kan se, han er vred« eller »Jeg vil undgå at presse hende og i stedet spørge, om hun mon er nervøs«. Jo mere konkrete og detaljerede forestillinger du har, desto nemmere vil det være for dig at handle sådan næste gang, du udfordres.