

Konfliktstil-testen

5 typer

- Konkurrence typen
- Den afventende
- Den harmonisøgende
- Den kompromissøgende
- Den samarbejdende

Formålet er at opdage, hvordan du og andre typisk reagerer i konflikter.

Læs hvert udsagn og giv en score fra 1 (passer slet ikke) til 5 (passer bedst).

Skriv summen nederst i hver blok.

Til sidst sammenligner du de fem summer – den højeste viser din primære stil.

1 – Konkurrence (●) Jeg ønsker at vinde – jeg går til sagen og står fast.

Nr.	Udsagn	Score (1–5)	Score (1–5)	Score (1–5)
1	Jeg siger tydeligt, hvad jeg mener, selv når andre er uenige.			
2	Jeg forsøger at få min vilje i en konflikt.			
3	Jeg tager styringen, når tingene spidser til.			
4	Jeg presser på for en hurtig beslutning.			
Sum for Konkurrence:		—	—	—

2 – Den afventende (●) Jeg trækker mig hellere end at tage kampen.

Nr.	Udsagn	Score (1–5)	Score (1–5)	Score (1–5)
1	Jeg undgår at tage svære samtaler.			
2	Jeg håber, at problemer løser sig selv.			
3	Jeg tier hellere stille end at skabe uro.			
4	Jeg udskyder konflikter i håb om ro.			
Sum for den afventende:		—	—	—

3 – Harmonisøgende (●) Går efter at bevare freden og give plads til andre.

Nr.	Udsagn	Score (1–5)	Score (1–5)	Score (1–5)
1	Jeg lader ofte andre få deres vilje.			
2	Jeg prioriterer relationen højere end at få ret.			
3	Jeg siger sjældent nej for at undgå dårlig stemning.			
4	Jeg tilpasser mig for at bevare samarbejdet.			
Sum for Harmonisøgende:		—	—	—

4 – Kompromissøgende (●) Prøver at finde fællesslag – så alle får lidt.

Nr.	Udsagn	Score (1–5)	Score (1–5)	Score (1–5)
1	Jeg leder efter løsninger, hvor begge kan leve med resultatet.			
2	Jeg giver lidt slip på mit, hvis andre også gør det.			
3	Jeg foreslår ofte, at vi mødes på halvvejen.			
4	Jeg tænker i 'både-og' frem for 'enten-eller'.			
Sum for kompromissøgende:		—	—	—

5 – Samarbejdende (●) Søger forståelse og fælles løsninger.

Nr.	Udsagn	Score (1–5)	Score (1–5)	Score (1–5)
1	Jeg prøver at forstå den andens perspektiv.			
2	Jeg stiller spørgsmål for at finde årsagen bag konflikten.			
3	Jeg går efter win-win-løsninger.			
4	Jeg holder fokus på relationen, mens vi løser problemet.			
Sum for Samarbejdende:		_____	_____	_____

Fortolkning

Notér dine fem summer nedenfor. Den højeste sum viser din primære konfliktstil, og den næsthøjeste sum viser din sekundære stil.

Højeste sum

Din primære konfliktstil

Næsthøjeste sum

Din sekundære stil

Refleksion

1. I hvilke situationer fungerer din stil bedst – og hvor skaber den udfordringer?
2. Hvilke konsekvenser har det for dine relationer?
3. Hvordan kan du bruge din sekundære stil mere aktivt?
4. Hvad sker der med din adfærd, når du bliver presset?