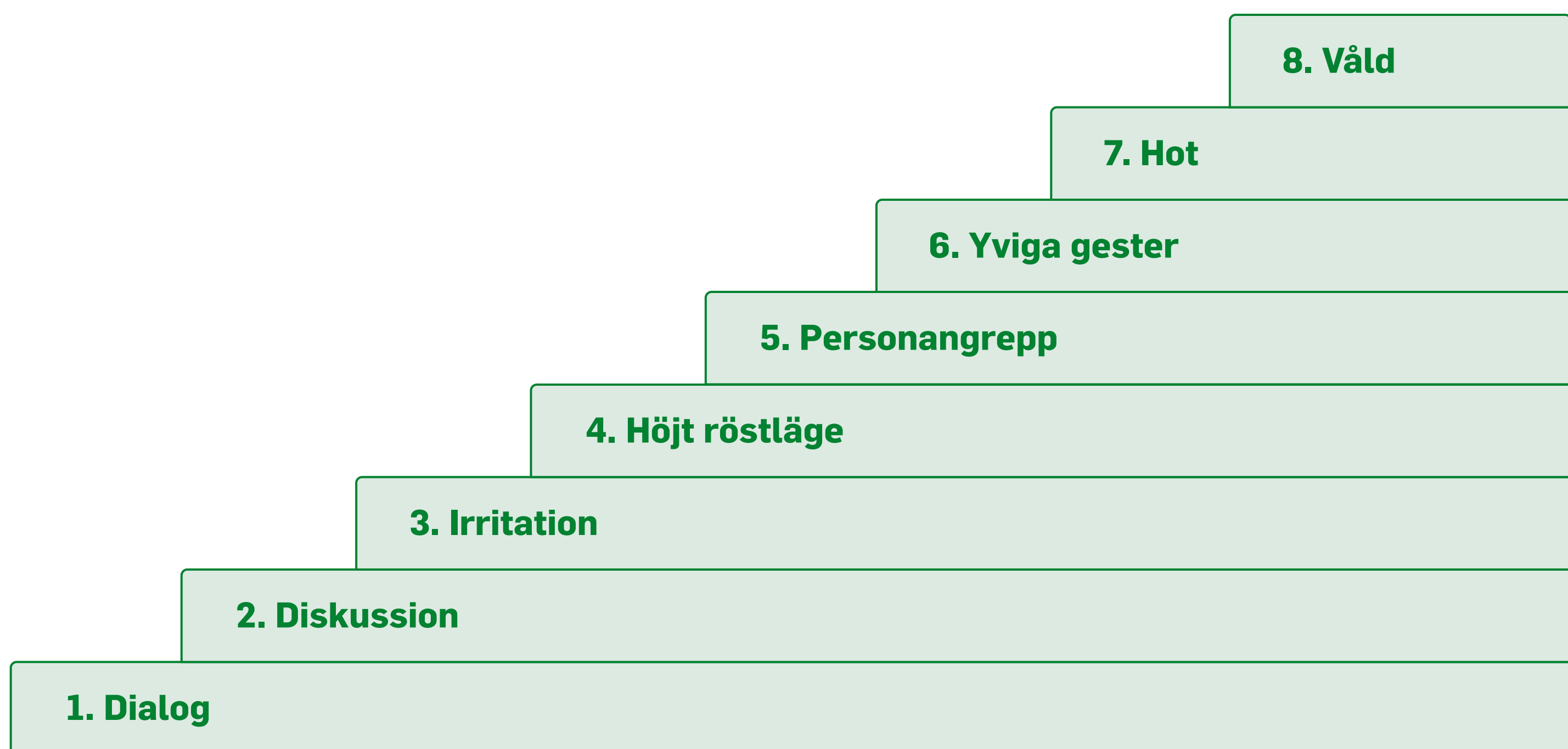


# Konflikttrappan

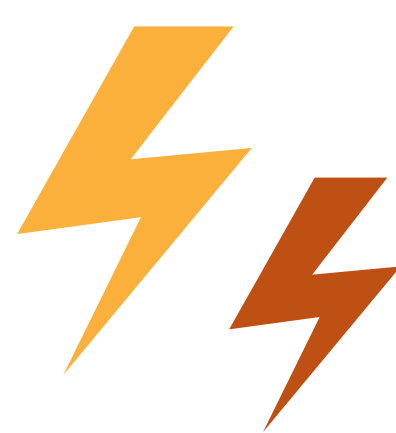
De allra flesta konflikter följer samma mönster, enligt den så kallade konflikttrappan. Konflikttrappan gör dig mer medveten om vad som händer, så att du har större möjlighet att hantera konflikter. En konflikt blir mer och mer låst högre upp man kommer. Det beror på att stressnivån ökar och gör det svårare för oss att se olika alternativ.



1. Dialog



2. Diskussion



3. Irritation



4. Höjt röstläge



5. Personangrepp



6. Yviga gester



7. Hot



8. Våld



### 1. Dialog

Har olika åsikter men försöker lyssna på motparten och förstå deras ståndpunkt.

### 2. Diskussion

Försöker övertyga motparten om att byta ståndpunkt.



### 3. Irritation

Börjar uppleva motparten som oresonlig och försöker vifta bort motpartens argument.

### 4. Höjt röstläge

Försöker tysta motparten genom att prata högre och driva igenom sin egen vilja. "Jag har rätt, du har fel".



### 5. Personangrepp

Försöker förminska och försvaga motparten genom kränkande ord.

### 6. Yviga gester

Är upprörd och visar det med sitt kroppsspråk. Till exempel genom att ställa sig upp eller slå ut armarna.



### 7. Hot

Försöker skrämja motparten genom att tala om vad som kommer att hända om motparten inte ger med sig.

### 8. Våld

Försöker med våld tvinga motparten att vika sig för sin vilja eller straffa motparten för deras agerande.

