



tealPODDEN

En podd om *ledarskap* – med eller utan chefer

Säsong 9, avsnitt 7

Typiska ego-reaktioner

Diskussionsunderlag kring våra typiska ego-reaktioner från avsnittet Moget ledarskap med Erik Waesterberg, från hans bok med samma titel.

För att kunna bryta situationer när egot är på väg att ta över, är det bra att känna till typiska sådana reaktioner. Kan du känna igen något av dessa?

- När du är övertygad om att du har full koll på dig själv och en utmärkt självinsikt.
- När du tänker eller känner något och är övertygad om att det är sant utan att du har något bevis.
- När du tänker tankar som är dömande, föraktfulla, nedlåtande eller förminskande - både om dig själv och om andra
- När du vill vinna en diskussion och helst “äga” den andra personen.
- När du sorterar in människor i någon slags rangordning.
- När du känner behov av enkla lösningar och generaliseringar för att du inte orkar med tillvarons komplexitet.
- När du vill hämnas.
- När du hamnar i grubblerier eller överdriven analys med samma tankebanor hela tiden och du inte hittar någon bra slutsats.
- När du mår dåligt och pekar ut en annan person eller företeelse som enda orsak.





tealPODDEN

En podd om *ledarskap* – med eller utan chefer



- När du får kraftiga reaktioner i samband med en större förändring i ditt liv.
- När du känner dig överlägsen en annan person och vill att det ska märkas.
- När du känner ett behov av att hjälpa andra för att själv bli mer omtyckt.
- När du går helt upp i dina känslor och låter dem bestämma vad som ska hända.
- När du är i krig med allt och alla.
- När du fastnar i det som varit eller i tankar om framtiden.
- När du bara väljer sammanhang där du själv kan hamna i centrum.
- När du bara väljer sammanhang där du inte riskerar att hamna i centrum.
- När du bedömer andra utifrån dig själv, tex “hur svårt kan det vara?”

Här hittar du hela avsnittet:

<https://open.spotify.com/episode/7xo1n6xrNoNoX0fUG98Szc?si=79598f856a7045be>

