



Publicerad 2009-09-07 18:39



Annika

R. Malmberg har skrivit boken "Ta skit! och gör det till guld".

Foto: Kinga Lezanska Sjölin

Hennes råd: Ta skit

• Får du brutal kritik? Handskas med den • "Om du kan ta skit utvecklas du snabbare än andra"

PÅ ANDRA SAJTER

"Ta skit! Och gör det till guld" är den klatchiga titeln på hennes bok som utkommer i dagarna.

– Titeln kom när jag hade en föreläsningsturné ihop med Peter Swartling, som under sin tid som

► **Hennes råd: Ta skit** (metro.se)

Powered by Aitellu

Idol-juryordförande blev utskäld för sitt sätt att ge brutal kritik, säger Annika R Malmberg, som till vardags även tränar företagspersonal i samarbete och sälj- och kundvård.

På arbetsplatser – precis som i Idol – händer det ofta den som ger kritiken avfärdas som "idioter".

– Får man kritik från en kollega eller kund som är arg och upprörd, över något som har gjorts eller inte gjorts, är det vanligt att gå till motattack eller att uppfostrande säga "nu får du lugna ner dig" – i stället för att lyssna på vad kritiken faktiskt handlar om. Genom att lyssna, och exempelvis säga "du har en poäng i det du säger", kan man själv utvecklas, och blir också härligare att vara med.

Hon menar att kritik gynnar den egna utvecklingen – om vi bara öppnar öronen för det som sägs:

– När du får kritik, lyssna ordentligt och fråga dig själv: Vad kan du faktiskt göra annorlunda nästa gång? Åt skit, alltså.

Skiten är bra för dig.

Så ska du inte göra

Fyra reflexbeteenden som hindrar dig att utvecklas:

Förklaringar. "Det har ingen sagt till mig". Ja, så kan det vara, men stanna också upp och tänker efter: "Bidrog jag till att den här situationen uppstod? Kan jag göra något annorlunda i fortsättningen så att det inte händer igen?"

Motattacker. "Ska du säga, du som inte ens kan stava rätt". Genom att besvara kritik med motattacker blir du en person som inte är särskilt rolig att ha att göra med.

Tårar och drama. "Jag är oduglig, jag kommer aldrig att klara det här!". Låt tårarna rinna, men fokusera på hur du kan ta till dig det goda ur kritiken. Fråga dig själv: "Vad skulle jag vinna på att förändra i mitt eget beteende?"

Obstinatbeteende. "Jag fortsätter att gå klädd som jag vill, ingen ska bestämma hur jag ska se ut", Tänk på vad det kostar dig i karriären att hävda din egen frihet/vilja i alla lägen. Ofta mycket lättare att uppnå det du vill om du följer den snitslade banan.

Kristian Borglund