

Från boken "Radical Collaboration: Five Essential Skills to Overcome Defensiveness and Build Successful Relationships" av Jim Tamm, 2004

Signaler om att du är på väg in i försvarsställning. När du,

- › Tappar humöret
- › Blir stött/Förnärnad
- › Hög energi nivå i kroppen
- › Blir plötsligt korkad
- › Jag har ju rätt attityd (och det är inget snack om saken)
- › Jag ska ha sista ordet
- › Överöser motparten med information för att bevisa sin sak
- › Oändligt förklarande och rationaliserande
- › Spelar stackars mig
- › Börjar undervisa eller predika för motparten
- › Blir stel/rigid
- › Förnekar
- › Blir dödstyst
- › Blir cynisk/Blir ett offer
- › Blir sarkastisk
- › Gör narr av andra
- › Jag är unik/Jag är så speciell så det gäller inte mig
- › Det är min personlighet/Det är så jag är
- › Vägrar förhandla
- › Skuldbelägger andra
- › Blir plötsligt sjuk eller hänvisar till en olycka
- › Blir förvirrad
- › Blir plötsligt trött eller sömning
- › Blir över akademisk/Över intellektuell
- › Spelar galen/tokig
- › Blir excentrisk
- › Blir FÖR snäll
- › Blir temporärt döv
- › Attackerar – det bästa försvaret är att anfalla
- › Surar
- › Skämtar bort problemet
- › Skrattar och fnissar bort problemet
- › Blir besviken
- › Jag är medveten om det så låt mig vara i fred
- › Missbrukar något – alkohol, godis droger, arbete, spel, shopping
- › Tar det personligt
- › Allt eller inget tänkande
- › Det är katastrof tänk
- › Andas snabbare/Hjärtat slår snabbare
- › Blir kall/kallsvettas
- › Blir varm/Svettas
- › Läser den andras tankar – Jag vet vad du ska säga nu
- › Drar förhastade slutsatser
- › Förstorar allt
- › Förminskar allt
- › Blir känslomässigt rigid – om jag känner det så måste det vara sant
- › Ont i magen
- › Talar för fort
- › Blir förlamad
- › Tvångstankar