

# Innhold

<b>Forord</b> .....	13
<b>Innledning og begrunnelse</b> .....	15
<b>Kapittel 1</b>	
<b>Relasjonell velferd</b> .....	23
Etisk atferd. ....	27
Relasjonell energi og relasjonelle ladestasjoner .....	28
Relasjonell velferd. ....	31
Tilfredshetens ensomhet og utilfredshetens ensomhet .....	35
Det digitale samfunns relasjonelle fattigdom .....	35
Den digitale vondskapens ubegrensede råskap .....	37
Den digitale ufriheten .....	37
<b>Kapittel 2</b>	
<b>Relasjonspsykologi</b> .....	41
Hva er arv, og hva er mentalt programmert resultat av miljø? .....	42
Hvem blir jeg i møte med deg? .....	43
Anerkjennelsens begrunnelse .....	46
Anerkjennelsens grunnlag, uttrykk og praksis .....	50
Tilbakemelding som anerkjennende atferd .....	52
Ros – en avgrensning og et innhold .....	54
Terskel for å utløse og levere ros .....	56
Terskler for mottak av ros .....	58
Ros som kultur. ....	60
Hva med negative korrektive tilbakemeldinger? .....	61
Ros som individuell øvelse .....	62
Ros som organisasjonskultur. ....	63
Fravær av fortjent ros. ....	65
Anerkjennelsens omfang .....	66

Hvordan bygge det sympatiske mentale bildet av et annet menneske? . . . . .	66
Anerkjennende og ekskluderende kroppsspråk . . . . .	68
Oppsummering . . . . .	70
<b>Kapittel 3</b>	
<b>Empati – det største og vanskeligste i relasjonell atferd . . . . .</b>	<b>72</b>
Flokktypisk atferd . . . . .	73
Dalai Lama – empatiens mester . . . . .	74
Psykisk sunnhet – hva er det? . . . . .	75
Hva har skjedd i din levetid med krav, stress og tempoforventninger? . . . . .	77
Oppsummering . . . . .	78
<b>Kapittel 4</b>	
<b>Relasjonelle normer – arbeid med noe forpliktende og praktisk . . . . .</b>	<b>79</b>
Hva med et relasjonelt skussmål fra skole og arbeidsliv? . . . . .	81
Spontanatferd . . . . .	83
Oppsummering . . . . .	85
<b>Kapittel 5</b>	
<b>Signaturstyrker . . . . .</b>	<b>87</b>
Signaturstyrker som skolevurdering . . . . .	91
Signaturstyrker som verdi på arbeidsplassene . . . . .	93
Signaturstyrker påvirker utvikling av relasjonell atferd . . . . .	96
Oppsummering . . . . .	97
<b>Kapittel 6</b>	
<b>Relasjonell kapital . . . . .</b>	<b>101</b>
Kan relasjonell kapital predikere noe om levealder? . . . . .	104
Kan relasjonell kapital i en gruppe elever redusere/fjerne mobbing? . . . . .	106
Relasjonell kapital som studium . . . . .	107
Utvikling av relasjonell kapital . . . . .	111
Relasjonell kapital som samtaletema . . . . .	112
Naturlig og kunstig autoritet . . . . .	112
Hva sier relasjonell kapital om relasjonell atferd? . . . . .	113

## Kapittel 7

<b>Relasjonell atferd for ledere. . . . .</b>	115
Synlig ledelse. . . . .	116
Synlig relasjonell atferd. . . . .	118
Merkbar relasjonell lederatferd . . . . .	121
«Kompetanse med hjertevarme» virker alltid . . . . .	122
Lederkompetanse med hjertevarme. . . . .	123
Har lederen relasjonelle vaner i løpet av arbeidsdagen? . . . . .	128
Hvordan avsluttes arbeidet før vi går fra hverandre? . . . . .	129
Lederen i møter . . . . .	129
Lederens relasjonelle virkelighet. . . . .	132
Lederen i samtaler . . . . .	135
Fortroligheten og åpenheten . . . . .	136
Lederen i medarbeiderrelasjoner . . . . .	137
Et paradigmeskifte i ledelse. . . . .	139
Oppsummering av relasjonell atferd for ledere. . . . .	142

## Kapittel 8

<b>Den salutogene hjelperen kontra den patologiske hjelperen . . . . .</b>	145
Det patologiske menneskesynet kontra det salutogene menneskesynet. . . . .	145
Det moderne kompetente mennesket. . . . .	146
Hva er relasjonell atferd for en salutogen helper? . . . . .	148
Hva med symmetri og asymmetri i viktige relasjoner? . . . . .	153
To eksempler fra helsesektoren . . . . .	154

## Kapittel 9

<b>Fra faglig korrekthet til relasjonell atferd . . . . .</b>	156
Fra faglig korrekthet til relasjonell atferd i arbeidslivet . . . . .	156
Relasjonskompetanse for tjenesteleverandører . . . . .	157
Ulikheten mellom helper/behandler og mottaker. . . . .	162
Relasjonell atferd i sensitive situasjoner og møter . . . . .	164
Hvordan håndteres samtaler med pasienter i dag? . . . . .	166
Relasjonskvaliteter mellom helper og mottaker. . . . .	167

**Kapittel 10**

<b>Fortrolighetsrelasjoner</b> . . . . .	169
Relasjonell atferd i fortrolighetsrelasjoner . . . . .	169
Fortrolighetsarbeideres profesjonelle relasjonskompetanse . . . . .	171
Våre muligheter til korrigerende av et hovedinntrykk . . . . .	176
En mental plussdetektor . . . . .	176
Signaturstyrkenes betydning for positiv observasjon . . . . .	178
Emosjonell modenhet . . . . .	181

**Kapittel 11**

<b>Emosjonell utvikling og profesjonalitet</b> . . . . .	183
Emosjonell modenhet . . . . .	185
Emosjonene takknemlighet og glede . . . . .	186
Hvordan møte utryggheten? . . . . .	187
Hvordan takle emosjonelle reaksjoner? . . . . .	188

**Kapittel 12**

<b>Relasjonelle normer og internalisering av atferd</b> . . . . .	189
Normer for relasjonell atferd for alle yrker som håndterer mennesker . . . . .	189
Relasjonelle normer for yrkesutøverens atferd . . . . .	190
Førsteintrykkets muligheter . . . . .	190
Et avslått ansikt . . . . .	192
Tjenesters relasjonelle leveranse . . . . .	193
To sykehushistorier . . . . .	194
Internalisert relasjonell atferd . . . . .	194
Hvordan blir en atferd internalisert? . . . . .	195

**Kapittel 13**

<b>Psykologiske kontrakter</b> . . . . .	197
Psykologiske kontrakter som utvikling til relasjonell atferd . . . . .	197
Varige relasjoner i omsorgs- og helsearbeid . . . . .	198
Unge relasjon til helsearbeidere . . . . .	199
Relasjonell atferd som metode til å fjerne uro og angst . . . . .	200
Oppsummering . . . . .	203

## Kapittel 14

<b>Relasjonell atferd i møte med barn og unge</b> . . . . .	205
Prototyper . . . . .	208
Hva vet vi om relasjonell atferd i skolen? . . . . .	208
Relasjonskompetanse er ikke en ferdig utviklet kompetanse . . . . .	210
En historie om symbiotisk relasjonell avhengighet? . . . . .	211
Relasjonskvalitet mellom voksne og barn må bli en åpen sak . . . . .	211
Barne- og ungdomsarbeideres relasjonelle virkelighet . . . . .	212
Hva med å etablere en ordning med relasjonsrådgivere? . . . . .	213

## Kapittel 15

<b>Relasjonskvalitet</b> . . . . .	214
Relasjonskvalitet som byggeprosess . . . . .	214
Relasjoners «sustainability» . . . . .	217
Relasjonell bærekraft . . . . .	218
Relasjonell resiliens . . . . .	219
Resiliens mellom voksen og ung . . . . .	220
Voksne menneskers relasjonskompetanse . . . . .	221
Dimensjon 1: Menneskeinteresse . . . . .	221
Det unike mennesket . . . . .	222
Det tilslørte mennesket . . . . .	222
Hensikt og resultat . . . . .	224

## Kapittel 16

<b>Den relasjonelle unionen</b> . . . . .	226
Psykologiske kontrakter innen en relasjonell union . . . . .	227
Hele organisasjoner som relasjonelle unioner . . . . .	228
Det relasjonelle regnskapet . . . . .	229
Det sympatiske menneske i et unionsarbeid . . . . .	229
Hvordan vi velger å oppfatte andre . . . . .	230

## Kapittel 17

<b>Kongruent relasjonell bevissthet</b> . . . . .	232
Hva består det kongruente relasjonelle bevissthetsuttrykket av? . . . . .	233
Det kongruente relasjonelle ansiktet . . . . .	233
Det sanksjonerende kroppsspråket . . . . .	235
Stemmens mange nyanser og språk . . . . .	236

Det kongruente relasjonelle uttrykket . . . . .	237
Leder og lærers tydelighet . . . . .	237

## **Kapittel 18**

<b>Hverdagens relasjonelle atferd . . . . .</b>	<b>239</b>
Relasjonell start på dagen . . . . .	239
Hva kan vi predikere av følgeeffekter og langtidseffekter? . . . . .	241
Vår kontinuerlige relasjonelle bevissthet gjennom arbeidsdagen . . . . .	242
Resonante eller dissonante mennesker . . . . .	243
Hva er følelser? . . . . .	244
Emosjoner og kontekstuelle stemninger . . . . .	245
Relasjonelle øyeblikk i hverdagen. . . . .	246

## **Kapittel 19**

<b>Ensomhet er motsatsen til relasjoner . . . . .</b>	<b>249</b>
Ensomhetens «fengsel» . . . . .	250
Relasjonell ensomhet og frafall . . . . .	251
Hvem oppdager og tar ansvar for unges ensomhet? . . . . .	252
Relasjonsskader . . . . .	252
Hvordan bevarer vi det relasjonelle enhetlige samfunnet? . . . . .	253
Vår relasjonelle virkelighet . . . . .	254
Gruppeleders relasjonelle kapital . . . . .	256
Relasjonell kapital og kontroll i grupper . . . . .	258
Relasjonell kapital og ensomhet . . . . .	260

## **Kapittel 20**

<b>Relasjonelle årsaker til utviklingsvansker . . . . .</b>	<b>262</b>
Hva er relasjonelle årsaker til utviklingsvansker? . . . . .	262
Hva er de relasjonelle livs- og utviklingsvilkårene? . . . . .	263
Relasjonell profesjonalitet . . . . .	264
Relasjon før fag . . . . .	264
Profesjonell «hjertevarme» i utviklingsarbeid. . . . .	265
Den pedagogiske emosjonelle logikk . . . . .	266
Den «rette» prestasjonshjelperen for meg . . . . .	268
Den rette prestasjonshjelperen for mange . . . . .	269
Oppsummering . . . . .	270

---

**Kapittel 21**

<b>Helsefarlig atferd</b> .....	271
En tilnærming til gjenkjenning av destruktiv atferd .....	274
Hvordan takle helsefarlige mennesker? .....	276
Strategi A: Slåss med rene våpen .....	276
Strategi B. Rømme eller finne en utvei .....	277
En helsefarlig sjef .....	278
En helsefarlig medarbeider .....	278
En helsefarlig kultur .....	279
Kjennetegn ved relasjonelle utfordringer i kulturen .....	281
Kulturendringer .....	282
Epilog .....	284
 <b>Referanser</b> .....	 287
 <b>Stikkord</b> .....	 292