



Arbejds miljø

## Stop energytven

05.11.10

*En energytven dræner sine omgivelser for energi og er derfor en trussel mod det psykiske arbejds miljø i organisationen. Få råd om, hvordan du spotter og stopper energytven fra at sabotere dig og dine medarbejdere.*

*Af Heidi Maria Schønberg, cand.fil, coach og virksomhedskonsulent*

Har du prøvet at være drænet og træt efter at have været sammen med en bestemt kollega eller medarbejder? I så fald har du sandsynligvis været i selskab med en energytven. Begrebet dækker over personer, der via intriger og konflikter, men også ganske diskret dræner deres omgivelser for energi.

Energytve kan forekomme i flere varianter: En brokkerøv, en "bulldozer", en kritisk sortseer etc. Fælles for dem er, at de er manipulerende, og netop derfor kan de være en udfordring at spotte. I stedet vil man ofte blive manipuleret til at tænke, at "det er nok også mig, der er noget galt med".

Energytve er ofte personer, der indvendig gemmer et overset barn, og de bruger derfor enhver lejlighed til at få bekræftelse. De forsøger at fjerne fokus fra eget ubehag og vrede ved at placere det hos andre.

Som leder er det særlig vigtigt, at du griber til handling, hvis der er en energytven blandt jer. Selvfølgelig for din egen skyld, men også for dine andre medarbejders trivsels skyld.

### **Sådan genkender du energytven:**

#### **1. De skaber ofte konflikter og intriger.**

En energytven ønsker magt for at kompensere for sit eget mindreværd og har en evne til at manipulere andre, så de bliver forvirrede og mister dømmekraften. For eksempel deler de ofte folk op i, dem de kan lide, og dem de ikke kan lide, og man kan høre til i den ene bås den ene dag og den anden bås den næste.

## 2. De nedgør andre for at nedbryde deres selvtillid.

Energityve har to sider, hvilket gør det svært at spotte dem. Overfor chefer eller ledelse er de søde og charmerende, mens kollegerne udsættes for deres tyranniske side. Energityven spotter andres ømme punkter og bruger dem til at fremhæve sig selv. De giver gerne andre skylden og finder på argumenter, der fralægger dem enhver skyld eller ansvar.

De medarbejdere, der udsættes for energityvens manipulation, kan ofte ende med at blive fremstillet som brokkerøve, sladrehanke eller lignende over for ledelsen og de andre medarbejdere.

## 3. De er dominerende.

Energityvene vil gerne bestemme og dominere sine omgivelser, hvilket de blandt andet gør gennem et uforudsigeligt humør og eksplosivt temperament.

Ofte bærer tyvene på uforløst vrede. Den får de afløb for ved enten at råbe højt eller lade den sive ud mellem sidebenene i form af sarkasme eller en enkelt negativ bemærkning, der rammer uskyldige mennesker omkring dem.

Energityvene føler dog sjældent skyld over deres opførsel overfor andre, men personen, det går ud over, bruger ofte meget tid og krudt på at håndtere den smerte, som energityven forvolder.

## 4. De er destruktive

Energityve stjæler typisk andres energi for at styrke sig selv. På den måde føler de sig bedre tilpas og får et energikick, mens deres ofre taber kraft og bliver udmattet. Tyveriet sker ofte på så usynlig og raffineret vis, hvor personen, det går ud over, dårligt aner, hvad der sker, men bare konstaterer, at han eller hun føler sig dårlig tilpas.

Energityve elsker at være på tværs i diskussioner og forsøger ofte at lægge en dæmper på enhver person, der udviser begejstring. Energityven er således en mester i at slukke lyset og holde kontrol med omgivelserne.

### Sådan beskytter du dig selv mod energityven:

**Stol på din mavefølelse.** Mærk efter hvordan du har det. Føler du dig træt og mister lysten i et bestemt menneskes selskab? På en arbejdsplads kan det være nødvendigt at holde afstand til personen i en periode. Analyser nøgternt, hvornår du bare er skydeskive.

Energityven elsker at skabe en situation. Når du er klar over, hvornår du er skydeskive, er det lettere at få tyvens adfærd ud af systemet og på afstand.

**Sæt grænser!** Hvis der ryger en sarkastisk bemærkning af sted mod dig, kan du eksempelvis spørge; "hvad mener du egentlig med det". Lad vær med at prøve og forstå, men vis, at du ikke accepterer at blive krænket. Husk det er i orden at sætte grænser. Vær tro mod dig selv, og del ikke tanker og ideer med tyven. Vær venlig, men undlad at tale om dig selv.

**Du skal vide, hvem du er.** Lad ikke tyvens opfattelse blive sandheden om dig selv. Hold fast i dig selv og dine egne værdier. Energityve har svært ved at se deres eget destruktive mønster og

har ofte en meget tyk forsvarsmur, de værner om. Husk, at energityvens adfærd skyldes vedkommendes egne personlige problemer.

### **Sådan beskytter du dine medarbejdere mod energityven:**

Som sagt har du en ekstra opgave på dig som leder, når det kommer til at holde styr på en energityv. Hvis du ser tegn på, at der er en energityv på spil i dit medarbejderteam, skal du:

Gøre noget ved det med det samme. Det er vigtigt at tage det alvorligt og få tyvens adfærd frem i lyset. Det er chefens ansvar at sige fra overfor energityven og beskytte medarbejderne. Når der kommer fokus på energityvens handlemønstre kan tyven føle sig tvunget til at ændre adfærd. Ikke fordi tyven bliver klogere, men fordi han/hun opdager at den pågældende opførsel ikke accepteres.

I nogle enkelte tilfælde kan det være nødvendigt at isolere energityven fra de øvrige medarbejdere. Men tit er en samtale nok. Ofte har energityve frit spillerum på grund af en for svag ledelse. Det er derfor vigtigt at ledelsen træder i karakter og sætter energityven på plads. Coaching af energityven og evt. også de øvrige ansatte kan også være en ide.

### **Læs også:**

#### **Når kollegaen spænder ben for dig**

#### **Dét irriterer dine medarbejdere**

### **1 kommentar**

Af: Maritta Eline Pedersen | Skrevet: 09.11.10 kl. 07:44

Anden type leder | Ringkøbing-Skjern

Vurdering:  3 ud af 5

For at kunne kommentere og vurdere artiklen skal du først logge ind. **Om kommentarer**

Log ind **Opret ny bruger**

Vurdering:   
Anmeld indlæg