

Svar på tal när du blir utsatt för härskartekniker

Osynliggörande

- Ska du hämta kaffe nu? Då kanske vi ska ta en paus?
- Nu är det jag som pratar - ni som viskar där borta, är det något ni vill lyfta högt?
- Är det möjligt för dig att följa med när du tittar på mobilen när jag pratar?
- Nu avbryter du mig, kan jag få prata till punkt?
- Jag tycker att det vore bra om du kunde inkludera alla när du pratar, vi är fler i det här rummet än...
- Mitt namn uttalas så här.
- Det här är ett exempel på osynliggörande, det kanske inte var din mening men vi kan bli bättre på att synliggöra varandras kompetens/närvaro/åsikter/tankar
- Det du nu just tog upp har jag redan föreslagit tidigare.
- Jag vet ju hur det här fungerar, när du förklarar på det där sättet känns det som om du osynliggör min kompetens.
- Jag skulle vilja att du ger mig feedback på mitt arbete.
- Har ni några kommentarer på det jag nyss sa?

Förlöjligande

- Vet du, nu tycker jag att du förlöjligar mig. Det var kanske inte meningen men det blir svårt för mig att bli tagen på allvar när du gör så.
- Jag vill inte att ni skämtar om mig på det där sättet.
- Jag tycker det är svårt att veta när du använder ironi, skulle du kunna sluta med det istället?
- Jag vet ju hur det här fungerar, när du förklarar på det där sättet känns det som om du förlöjligar min kompetens.
- Vad menar du med den där kommentaren? Den känns förlöjligande.
- Jag försöker prata om veckans planering, kan du snälla sluta skämta bort det?
- Jag tycker inte att det är okej att skämta om andra på det här sättet.
- Jag tycker inte att vi använder ord som lilla gumman/kärringstopp eller kärring.



Objektifiering / stereotypisering

- Jag vill inte att du kommenterar mitt utseende.
- Jag förstår att du vill ge en komplimang, men det tar bort fokus från det jag försöker säga nu.
- Jag känner mig obekvämt när ni pratar om kvinnor/män/homosexuella/invandrare på det där sättet.
- Jag tycker inte vi ska dra alla över en kam. Bara för att jag är [... valfri minoritet] betyder det inte du ska säga dina fördomar högt.
- Vad menar du med att det är typiskt kvinnor/män?
- Jag tycker vi ska sluta prata om dieter och bantning på jobbet, det skapar en onödig stress för många.
- Bara för att jag är [...valfri minoritet] betyder det inte att jag kan/vill svara på alla frågor om det.

Påförande av skuld och skam

- Nej, det är inte mitt fel.
- Jag behöver prioritera min familj, det känns som om ni skuldbelägger mig för att jag är borta.
- Jag har en orimlig arbetssituation just nu, det är inte möjligt för mig att hinna med allting. Det ligger inte på mig.
- Nu var det jag som tog upp ett problem, kan vi prata om det istället?
- Nej, det är inte rimligt att du ska bli besviken på mig i detta läge, jag förstår att det inte är din mening men jag tycker inte att det är rättvist att du försöker få mig att få skuld känslor.
- Det vore bra om du såg de bra saker jag gör. Det är lättare för mig att ta till mig av din kritik då.

