

- Alla kan bli duktigare på att förhandla

Succéförfattaren **Viveka Sten** aktuell med ny bok om konsten att få som man vill: Blivit tilltvålad många gånger

Viveka Sten är en av våra största internationella succéförfattare.

Men också en av Sveriges främsta förhandlingsexperten och aktuell med boken "Få som du vill och lite till!"

- Nu sticker jag ut hakan lite, men min tes är att alla kan lära sig att bli duktigare på att förhandla, säger hon.

För de flesta läsare och tv-tittare är hon känd för sol, sommar och mord på ön Sandhamn i Stockholms skärgård. Men när Aftonbladet när Viveka Sten befinner hon sig, som varje vinter, i Åre.

Tusen julen bröt hon sitt knä i förra bitar i skidbacken, men i år är hon om inte i utförsbacken så på benen igen.

- Jag får åka långt och hoppas på ett nytt röntgenutlåtande, säger författaren som skrev sin första bok om konsten att förhandla, "Förhandla i affärer", redan 2003.

Har dubbla examina

Då var hon chefsjurist på Posten och hade dessförinnan varit koncernjurist på SAS, rest jorden runt och köpt och sålt flygplan.

- Den boken var riktad mot en professionell målgrupp, men jag märkte när de ringde från tv att det blev mindre frågor om SAS-piloternas strejk och mer av "Nu är det snart jul, hur ska man komma överens med svärmor?". Till slut insåg jag att det behövs en annan sorts bok.

Författaren, som i bagaget har dubbla examina från Handelshögskolan och juristlinjen, hade då ingen aning om att hon med sin Sandhamnserie skulle bli en av landets mest lästa författare.

Har din gamla yrkesroll hjälpt dig i författarskapet?

- Som författare har jag jättemycket avtal, filmrättigheter, bokkontrakt och utlandsupprag. Även om jag har en agent så är det otroligt mycket lättare om jag förstår vad avtalen betyder. Det har hänt att jag sagt "Det här kan vi inte gå med på", jag förhandlar inte själv, men är alltid i kulisserna.

Förändras behovet av förhandlingskunskap med åren?

- Bara det att man blir förälder. Ha ha. Herregud, vad mycket man plötsligt måste förhandla om. De flesta bildar ju par och inser att det jag vill kanske inte är vad den här personen vill. Då ska man förhandla med någon som borstar ändarna i samma rum på kvällen. Sedan får man barn och då ska man få en sexring att äta upp, en 16-åring att



Bara det att man blir förälder. Ha ha. Herregud, vad mycket man plötsligt måste förhandla om.

jättedåliga på att känna sin egen smärigräns och jättedåliga på att sätta upp mål. Man sitter kanske uppe och tittar på Netflix hela natten, trots att man vet att man ska göra något viktigt nästa morgon. Om man har blivit övertalad av sin djävul på axeln måste man ge ängeln på axeln lite understöd. Ta ett kliv tillbaka, säger Viveka Sten.

Alla kan lära sig

I "Få som du vill och lite till!" bjuder hon på personliga erfarenheter om allt från den klassiska löneförhandlingen till hur man hanterar sommarvärdar/snyltare eller klagar på krogen.

"Rollen som trebarnsamma, husägare, semesterfirare och svär-dotter har gett mig nog så nyttiga erfarenheter på området", skriver hon.

Har du själv stött på patroll i någon förhandling?

- Det är klart att jag har blivit tilltvålad hur många gånger som helst. Jag är ingen naturbegåvning. Man måste lära sig att förhandla, som med allt. Titta på fot-

boll. Alla kan inte bli Zlatan men alla kan lära sig att ha kul på fotbollsplanen. Men det är lättare med verktyg och metodik och om man tränar.

Utmana barnen i unga år

Hennes råd är att börja förhandlingsträna tidigt, att utmana barnen från unga år.

- Det tycker jag. Mina barn är jätteduktiga förhandlare, alla tre. De fick förhandla om sina veckopengar, inom rimliga gränser. De har pläderat för sin sak, kommit med bra argument. Det är en jättebra grej att skicka med sina barn för att få dem att förstå att stekta sparvar inte kommer flygande i vuxen-världen.

Man tänker automatiskt pengar, men förhandling är väl så mycket mer?

- Absolut. Det finns tusen saker att förhandla om, uppraderat hotellrum, bättre deal på restaurangen om pastan var överkökt och att vilja få jul hemma i stället för hos svärföräldrarna handlar inte om pengar.

Att du ens har med det exemplet beror väl på att många skulle vara beredda att betala för att slippa just det?

- Eller hur? Ha, ha. När jag skrev boken var det till och med folk på förlaget som kände igen sig.

På tal om förhandling, har du förhandlat med dig själv om vikten av rehab under året efter skidolyckan?

- Jag lovar dig att jag varenda dag har förhandlat med mig själv. Så jäkla kul är det inte med rehab.



Britt Peruzzi
britt.peruzzi@aftonbladet.se



Mystiskt dunkande ljud från djupet kan vara kärlekskranka fiskar

Ett lågt mystiskt ljud har hörts från havet i Florida.

Det kan komma från kärlekskranka fiskar.

Boende i Tampa bay har hört ljudet i perioder sedan 2021. Ingen har lyckats hitta uppovhet till det mystiska ljudet - förrän

nu, skriver nyhetsbyrån UPI. Forskaren James Locascio vid Mote Marine Laboratory and Aquarium säger att det mystiska ljudet kommer från svarta trumfiskar som parar sig. Det dunkande ljudet hörs under parningslåg när deras muskler vibrerar

mot simblåsorna. Enligt Locascio kan ljudet färdas upp till drygt 1,5 kilometer under vattnet. -Det är ett lågfrekvent ljud så det färdas mycket längre, säger han till tv-kanalen WTVT-TV. Lokalbarn Sara Healy, en av dem som hörde ljudet så sent som i lörd-

ags, har lyssnat på en inspelning av ljudet från en svart trumfisk.

-Det är exakt vad jag hörde, säger hon.

Nu samlas in till utrustning som ska bekräfta att ljudet kommer från trumfiskar.

Christina Nordh



Svart trumfisk.

Foto: WIKIPEDIA

Viveca Stens bästa tips om ...

... löneförhandlingen:

– Om du vill ha en hund, be om en häst!

... bostadsrättsföreningens årsmöte:

– Var trevlig och lägg fram ditt förslag i saklig ton. Undvik alla känslor.

... tonåringens Swishvanor:

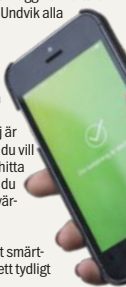
– Hitta en valuta som ni båda kan deala med. Att bara säga nej är jättejobbigt. Om du vill förändra något, hitta något som både du och tonåringen värderar.

... bostadsköp:

– Bestäm först smärtgränsen och ha ett tydligt mål.

... äga bil eller leasa?

– Välj den modell du kan förhandla dig till bäst resultat på. Det är bara en räkneövning.



Affärsjurist & författare

Namn: Viveca Sten.
Bor: I Stockholm, på Sandhamn och i Åre.
Familj: Man och tre vuxna barn.
Bakgrund: Affärsjurist, civil-ekonom, styrelseledamot och författare till flera faktaböcker, till succéserien Sandhamnsserien samt till Åremorden.
Aktuellt: Med förhandlingsboken "Få som du vill och lite till!" (Forum).

"ROLIGT!" "Förhandla är roligt, om man bara vet hur man gör!" Det säger deckarförfattaren och juristen Viveca Sten, aktuell med förhandlingsboken "Få som du vill och lite till!" (Forum).

Foto: PETER KNUTSON

Grönt ljus för skydds jakt på varg

■ Efter varg angrepp på får i Osby kommun ger länsstyrelsen i Skåne nu klartecken till skydds jakt på varg i nordöstra delen av länet. Angreppet ska ha skett bakom ett rovdjursavvisande stängsel, skriver myndigheten i ett pressutskick.

Enligt nya riktlinjer för skydds jakt ska sådan inledas efter den typen av angrepp som sker trots korrekta stängsel.

Länsstyrelsen tror att det rör sig om samma vargindivid som ligger bakom ett flertal angrepp.

(TT-Aftonbladet)



Skydds jakt på varg tillåts i norra Skåne.

Foto: TT

Godare

MIDDAGSTIPS

■ Varje dag bjuder Aftonbladet på ett härligt recept.



KRÄMIG OCH GOD Lyxig laxpasta med sparris och citron.

Foto: CATARINA KÖNIG

Vardagsrätten med guldkant

Lyxig laxpasta med sparris och citron

■ Ljligt enkel pastarätt, som snabbt blir en vardagsfavorit för hela familjen.

Recept ur boken "Vardag med guldkant" av Catarina Köning.

(4 portioner, 20 min)

Ingredienser

✓ 400 g tagliatelle, eller annan pasta

✓ 2 bananschalottenlökar

- ✓ 1 vitlöksklyfta
- ✓ Smör, att steka i
- ✓ 200 g philadelphiaost
- ✓ 1,5 dl vispgrädde
- ✓ 1 dl pastavatten
- ✓ Finrivet skal från 1 citron
- ✓ Salt och malen peppar
- ✓ 250 g grön sparris

Tillbehör

- ✓ 300 g varmrökt lax
- ✓ Dill

Gör så här:

1 Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.

2 Skala och finhacka bananschalottenlök och vitlök. Fräs bananschalottenlöken mjuk och glansig på medel hög värme i en rejäl klick smör.

3 Blanda i vitlöken. Tillsätt philadelphiaost och vispgrädde, rör och låt smälta ihop på medelhög värme.

4 Tillsätt pastavatten i såsen och citronskal. Smaka av med salt och svartpeppar.

5 Skär sparrisen i mindre bitar och fräs i en stekpanna med en generös klick smör i 1–2 minuter. Sparrisen ska vara krispig och spröd, men ändå tillagad. Salta och peppra.

6 Häll av pastan och blanda den med såsen.

7 Lägg upp den krämiga pastan på tallriker. Dra isär bitar av den varmrökta laxen och lägg ovanpå tillsammans med sparrisen. Toppa rätten med dill och eventuellt mer rivet citronskal.



Vill du testa fler goda recept?
Gå in på godare.se

G