

Jeg mener, at selve formålet med vores liv er at søge lykke. Det er klart. Enten man er religiøs eller ej, enten man tror på denne eller hin religion, søger vi alle noget bedre i livet. Så jeg tror, at al bevægelse i vores liv er mod lykke. (citater: Dalai Lama)

Jeg tror på, at det enkelte menneske kan hvad de vil og dermed opnå alt hvad de sætter af mål, så længe målet er inden for ens egen kontrol. De største forhindringer og faktisk de eneste, er de forhindringer vi som mennesker sætter for os selv og i nogle tilfælde for hinanden. (Henrik Aundrup)

Livets erfaring er uvurderlig i min optik, især hvis du mærker efter i hver fase af livet, hvordan det er at være dig lige nu, samt hvordan dine valg i dag passer ind i den retning du har udstukket for din lykke.

At leve i nuet er på en måde ganske enkelt, men i det samfund vi er en del af også til tider en kompliceret opgave. At leve i nuet og være i balance med dig selv, er i vores liv ofte afhængig af vore samvær og samhørighed med andre mennesker.

Undervisningen er baseret på egne erfaringer, samt i høj grad inspireret af følgende mennesker: Dalai Lama - Sofia Manning - Don Miguel Ruiz - Eckhart Tolle.

Jeg er uddannet og certificeret Life & Business Coach hos Sofia Manning Inspire og vil med en naturlighed tage afsæt i de værktøjer jeg igennem min uddannelse der, har lært og i min dagligdag benytter i stor stil.

De 4 + 1 leveregler af Don Miguel Ruiz har været en øjenåbner for mig. Levereglerne er baseret på gammel totekisk visdom og giver os mulighed for, at åbne vores liv for en ny oplevelse af frihed, sand lykke og kærlighed. Levereglerne vil være et gennemgående tema i mange af vores seancer.

Eckhart Tolle og hans bog "Nuets Kraft" er på en måde blevet lidt min bibel for hvordan jeg ser livet og hver dag forsøger, at leve 100% i nuet. Jeg besøger tiden, forstået på den måde, at jeg ikke kan leve i dette samfund, med de opgaver og den hverdag jeg er en del af, uden at skulle planlægge og dermed give tiden en plads i mit liv.

For mig handler nuet meget om, at jeg ikke lever i fortiden eller fremtiden, men forholder mig udelukkende til nutiden.

Et gammelt ordsprog siger: "Tænk ikke tanker for dagen i morgen, den har sine egne tanker"

I de kommende undervisningsmoduler, vil jeg udfordre jer i, hvad der forhindrer jer i, at opnå præcis de mål I har sat. Først vil vi skulle arbejde med, at sætte mål og hvilke drømme vi har for livet, både på den korte bane og den lidt længere.

Fordi vi lever sammen med andre mennesker og ikke blot har en lille Ø for os selv, hvor vi kan herske og regere over egne besiddelser, er vi nødsaget til, at udvise det hensyn også andre mennesker har behov for. Vores liv er derfor ofte meget dikteret af omgangen med andre mennesker, skolelærere, arbejdsgivere, forældre, søskende, venner, familie, kollegaer, kærester etc. og det er specielt dette der oftest giver udfordringer i vores ønsker og mål for, hvad vi gerne vil opnå. Vi arbejder med hvordan vi håndterer de tusindvis af tanker dette samvær kan give, vi vil arbejde med hvordan vi stadig holder fast i os selv og får opfyldt vores behov, uden vi skal fremstå som egoistiske personligheder, der synes ligeglade med andre menneskers behov og drømme.

Uddannelsesvalg, karrieremuligheder og kompetencer er en naturlig del af de tanker vi slås med i vore unge år. Hvad skal jeg læse og uddanne mig til, hvilken påvirkning møder vi fra forældre, samfundet etc. og hvordan ser fremtidsmulighederne ud, inden for de områder jeg interesserer mig for? Ved jeg overhovedet hvad jeg selv gerne vil, hvad jeg måske har præference for og kan jeg blive uddannet inden for det som virkelig interesserer mig?

6 Trin til forandring



Selvudvikling - kommunikation og præsentation

Hvad er selvudvikling?

Der er mange udlægninger og meninger om ordets betydning, nedenfor min enkle udlægning af, det begreb der rummer meget og bruges med let hånd, af mange mennesker.

Ofte startes processen "selvudvikling" af hændelser der har fået os til, at tænke lidt dybere over meningen med livet. Skilsmisse, dødsfald, ledighed, ensomhed, svigt, osv.

Nøglen til en dyb selvudvikling, som skaber varige positive forandringer ligger gemt i begrebet identitet. Indenfor psykologiske områder har identitet en betydning, hvor der er fokus på hvordan en person opfatter sig selv, jegopfattelsen. Det drejer sig om hvilke ting, egenskaber, steder eller forestillinger personen føler sig stærkt og nært knyttet til. Der er en slags lighed mellem stedet, tingen, osv. at det giver en stærk jegopfattelse. (kilde wikipedia)

At udskifte dine negative selv billeder med nogle nye og mere charmerende vil ikke gøre den store forskel på længere sigt.

At arbejde på din selvtillid og selvværdsfølelse vil også kun være trin på vejen, som har en begrænset effekt.

Hemmeligheden bag selvudvikling, som reelt transformerer dig og dit liv, ligger i at finde ind til den, du dybest set er bag både dine negative og positive selv billeder, bag din mere eller mindre gode selvtillid og din generelle selvforståelse. Vi er ofte meget styrede af overbevisninger, hvor der findes to slags overbevisninger; "dem, der hæmmer os og dem, der støtter os. Vores overbevisninger bliver formet fra det øjeblik, vi kommer til verden. Gennem opvæksten er vi omgivet af rollemodeller, hvis holdninger får indflydelse på, hvad vi tror og tænker om os selv og verden omkring os.

Den dag du rammer din autentiske identitet, og har fået styr på dine overbevisninger, er du nået et langt stykke hen ad vejen mod det endelige mål. Den dag du lever 100% efter den identitet, uanset udefrakommende påvirkninger, negative som positive er du helt i mål og vil leve med en ro i dig, som intet kan forstyrre.

Min overbevisning på, at nå helt i mål i dagens verdenssamfund er nok ikke helt til stede. Vi kan finde et niveau der passer til de omgivelser vi lever i. Hvis jeg f.eks. var munk på en bjergskråning i Tibet eller lign. er jeg af den overbevisning, at det vil være lettere for mig, at opnå den totale ro i mig selv, idet de ydre påvirkninger ville være få.

Jeg lever i en forstadskommune til København. Jeg udsætter mig og udsættes for, millioner af lyde, visuelle påvirkninger, både verbal og non verbal kommunikation, samt fysiske udfordringer hver dag. Jeg forholder mig dagligt til nyheder på digitale medier, jeg benytter internettets muligheder for informationer og lader mig påvirke af Facebook, LinkedIn, Instagram osv. i bund og grund giver jeg ikke mig selv de mest optimale betingelser for at ramme den totale ro i mit sind.

Men jeg giver mig muligheden for, at ramme den mere, end hvis jeg undlod at gøre noget ved min selvudvikling.

1 **Hvad er dine mål og drøm?**

Sæt mål med udgangspunkt i Sofia Mannings bog "Coaching" samt coach uddannelsen ved Manning Inspire.

Vi vil gennemføre det første trin af de 6 trin i coachingen, det at sætte mål.

I vil blive introduceret til og lære at bruge det første trin i Manning Inspires de 6 trin, det at sætte mål og nå den i dybden af hvad der virkelig betyder noget for den enkelte.

Idet jeg benytter situationsbestemt coaching i mange af mine sessioner, vil jeg demonstrere hvorledes man som coach/ven/veninde skal være nænsom i frembringelsen af de mål, den enkelte søger og ønsker at opnå. At opnå mål, kræver at hele mennesket er tilstede i jagten på målet, samt at den enkelte er i balance med sig selv.

Jeg vil vise livshjulet, som er et super godt og brugbart værktøj til, at prioritere de mange mål vi har på vores to do liste. I vil skulle gennemføre dette i grupper af 2 og vil med dette værktøj stå stærkere i jeres fremtidige prioritering af opgaver.



Noter:

- 2 **Forhindringer** - vaner - bryde mønstre og dermed at forandre vores vaner
Hvordan identificerer vi forhindringer? og vigtigst, hvordan overvinder vi dem?
Fjern forhindringer med udgangspunkt i Sofia Mannings bog "Coaching" samt coach
uddannelsen ved Manning Inspire.
Vi vil gennemføre det andet trin af de 6 trin i coachingen, det at fjerne forhindringer

10 typiske kategorier af forhindringer

- 1) Gamle mønstre
Du er fanget i et gammelt ubevidst og automatisk mønster, som du ikke ved hvordan du skal bryde eller eliminere og skabe et nyt.
Mønstret er så indgroet og fungerer så vanemæssigt, at du både skal ændre det mentalt og samtidigt integrere en ny adfærd, så det virker støttende for dig, i forhold til det du gerne vil op.
- 2) Manglende selvværd og blokerende selvbillede
Hvis dit selvværd er lavt, tror du virkelig ikke på, at du kan nå dit mål.
Din selvopfattelse saboterer de mål, du sætter dig, fordi dit selvbillede ikke passer med dit mål.
Hvis du ikke føler dig god nok, er det naturligvis også svært, at forestille sig, at du kan skabe den fantastiske og succesrige karriere, du f.eks. drømmer om, da det jo ikke stemmer overens med dit selvbillede.
- 3) Interne regler
Ofte har vi en del interne regler for hvordan følelser, værdier og behov skal opfyldes, og hvordan de skal komme til udtryk udadtil, samt hvordan omstændigheder bør eller ikke bør være.
Det kan være regler som: "jeg skal være helt på toppen hver gang jeg træner, ellers gør jeg det ikke". Eller "solen skal skinne, hver gang jeg løber, ellers springer jeg over".
For mange interne regler, forhindrer os i at opnå resultater.
- 4) Prioritering af værdier
Forhindringer kan have at gøre med vores oplevelse af værdier (det der er vigtigt for os). Måske sætter du f.eks. succes højere end helbred, selvom dit mål tilsyneladende handler om at få et bedre helbred. Derfor kommer du ikke rigtigt videre, hvis du inderst inde stadig prioriterer succes højere, og bliver ved med at sabotere dig selv og din sundhed, ved f.eks. at arbejde ud over normalen.
Du føler, at du bør fokusere på sundhed, som du altid har negliseret, men du ønsker reelt at opnå bedre resultater i din karriere/studier.
- 5) Frygt for andres mening og frygt for at miste
Ofte er vi bange for, hvad andre folk vil tænke om vores valg og vi frygter fordømmelser. I yderste konsekvens kan man være bange for, at miste nogle mennesker man sætter pris på, hvis vi når vores mål.
- 6) Frygt for at mislykkes eller frygt for succes
Måske er du bange for at mislykkes – eller få succes.
Måske er du bange for at ikke kunne håndtere ansvaret, hvis det ønskede resultat opnås.
Måske frygter du, at du ikke kan klare konsekvensen af ikke at opnå det, du virkelig ønsker at opnå.
- 7) Manglende handlekraft
Nogle mennesker kommer aldrig i gang med at arbejde på deres mål.
Det kan ofte handle om, at lide af et "udsætterkompleks" – eller blot mangle en strategi for at handle.

- 8) Frygt for at få magt
Det er også muligt, at du er bange for at blive for magtfuld, fordi du tror , at der muligvis følger ting med, som du ikke ønsker.
Måske frygter du at miste venner, at blive bagtalt af andre mennesker eller komme til at føle dig alene.
- 9) Frygt for ikke at gøre det rigtige
Måske er du bange for at miste en eller anden formodet mulighed, hvis du vælger et mål frem for et andet.
Måske er du bange for at gå glip af noget, hvis du vælger at forfølge et enkelt mål.
- 10) Frygt for at miste indbildt kontrol
Måske går du rundt med en frygt for at miste kontrol, hvis du handler for at opnå det du virkelig ønsker.

Det tager mellem 21-27 dage at opbygge en ny vane, vi vil arbejde med hvordan vi kan ændre vaner og negative mønstre, der ubevist forhindrer os i, at nå de mål vi så gerne vil nå.



Noter:

3 **Værdier** - oplæg i værdier og øvelse hvor den enkeltes værdier sættes i prioriteret rækkefølge.

Hvad er værdier og hvordan bruger vi vores værdier? kan jeg prioritere mine værdier og ændrer de sig igennem livet?

Værdier er dine ønsker eller mål. De kan være enhver af de menneskelige behov, men er ikke begrænset til disse.

Eksempler på værdier er sundhed, kærlighed, frihed, mod, spiritualitet, gøre en forskel, sikkerhed, anerkendelse, præstation, udvikling, familie, samhørighed, lidenskab, glæde, humor, sandhed, intelligens, eventyr, beslutsomhed, være til stede i nuet, tid for mig selv, stilhed, tryghed, forandring, udvikling, fred, sikkerhed, ærlighed, traditioner, tolerance, integritet, loyalitet, autenticitet, entusiasme, passion, natur, venlighed, omsorgsfuld, lidenskab, balance, taknemmelighed, fællesskab, kontrol, kreativitet, retfærdighed nysgerrighed, åndelighed,.

Der findes hen-imod værdier og væk fra værdier. Hen-imod er de følelser, du ønsker at føle mest. Væk-fra værdier er de følelser, du vil gøre alt for at undgå.

Din rækkefølge af værdier er en del af det, vi kalder vores "identitet."

Et af vores stærkeste behov som menneske, er vores ønske om, at forblive i overensstemmelse med vores identitet og handle i henhold til vores nuværende rækkefølge af værdier.

Noter:



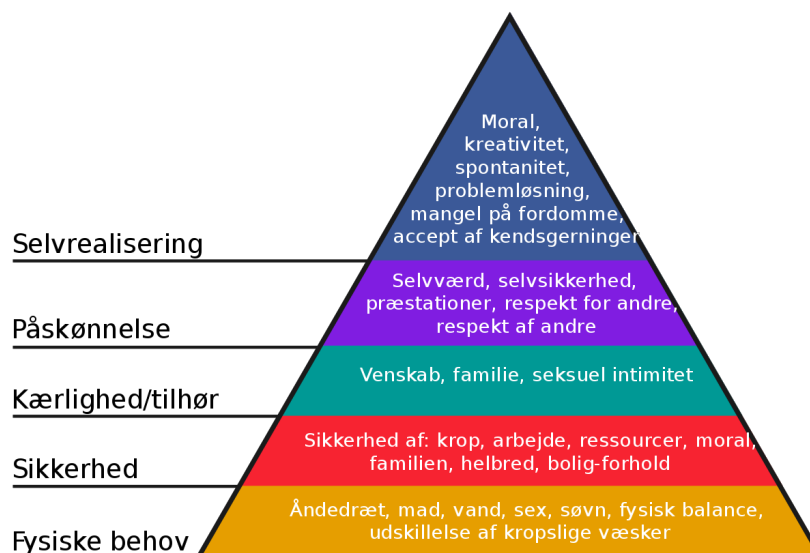
4

Behov

Med udgangspunkt i Maslows Behovs pyramide - oplæg om behov og intro til hvordan der arbejdes med en behovsanalyse, med efterfølgende øvelser og feedback på, hvordan vi opnår, at vores behov opfyldes.

De grundlæggende menneskelige behov:

- 1) Anerkendelse
- 2) Samhørighed
- 3) Tryghed
- 4) Forandring
- 5) Udvikling
- 6) Bidrage
- 7) Fred
- 8) Frihed



Noter:

5 **Tankepræferencer (Whole Brain light version) & Enneagram typer**

Oplæg om tankepræferencer, en test og fælles gennemgang af hver enkelts resultat. Whole Brain kan kobles på karrierevalg. Alle tager en Enneagram test som vil bruges til at kigge lidt på hvad der er typisk karakter træk for den enkelte og hvordan det fungerer i gruppe sammenhæng i forbindelse med samarbejde.

Hvad er Whole Brain?

- et værktøj til at synliggøre vores præferencer

Hvad er præference?

- en persons foretrukne måde, at gøre tingene på

En præference er en persons foretrukne eller typiske måde at tænke, føle og gøre tingene på
WB®-hjerneprofilen viser dine præferencer og synliggøre:

- Hvordan du kommunikerer
- Hvordan du handler over for andre mennesker
- Hvordan du bidrager til gruppearbejde
- Hvordan du lærer
- Hvordan du agere i erhvervslivet
- Hvor tilfreds du ville være i en bestemt karriere
- Hvordan du løser problemer
- Hvordan du tager beslutninger osv.

og handler om at synliggøre vores værdifulde forskelligheder!

Whole Brain anvendelse?

Whole Brain vil typisk kunne bruges af alle til at understøtte følgende:

- Forståelse af menneskers forskelligheder og motivation
- Hvordan forandringer håndteres af forskellige mennesker
- For at sikre en god og klar kommunikation i en gruppe, en undervisningsgruppe, en organisation.
- Forståelse for læring og undervisning
- Arbejdet med kreativitet

Enneagrammet

Vi kigger på typerne og gennemfører en gruppe øvelse, hvor I vil opleve hvordan samarbejde og produkt vil variere i forhold til sammensætning af typer.

Noter:

6 **Kompetencer**

Hvad er kompetencer og hvilke besidder vi? De personlige er oftest meget nyttige i faglige relationer.

Jobsøgere er generelt tilbøjelige til at fokusere på deres faglige uddannelse/kompetencer, mens jeg oplever arbejdsgiverne som regel er mere interesseret i ansøgernes personlighed.

For mange arbejdsgivere er fokus, klart mere på de personlige kompetencer og specifikke opnåede resultater end de fagligt uddannede kompetencer.

Organisationer er altid under forandring, det kræver medarbejdere med personlighed, der kan og vil.

Empati og sociale kompetencer - Skabe og vedligeholde relationer
Generalistens proces forståelse - evnen til at forstå virksomhedens/organisationen opgaver/udfordringer og den enkeltes rolle, samt bidrag til værdiskabelsen

Ansvarlighed - herunder evnen til at tage ejerskab over for en opgave og udvise loyalitet.

Selvstændighed - at få noget fra hånden uden at blive "holdt til ilden".

Nysgerrig - Lysten til, at tilegne sig ny viden, samt acceptere og anerkende kollegers viden og erfaring.

Udviklings- og omstillingsparathed - herunder evnen til at anerkende og lære af egne fejl.

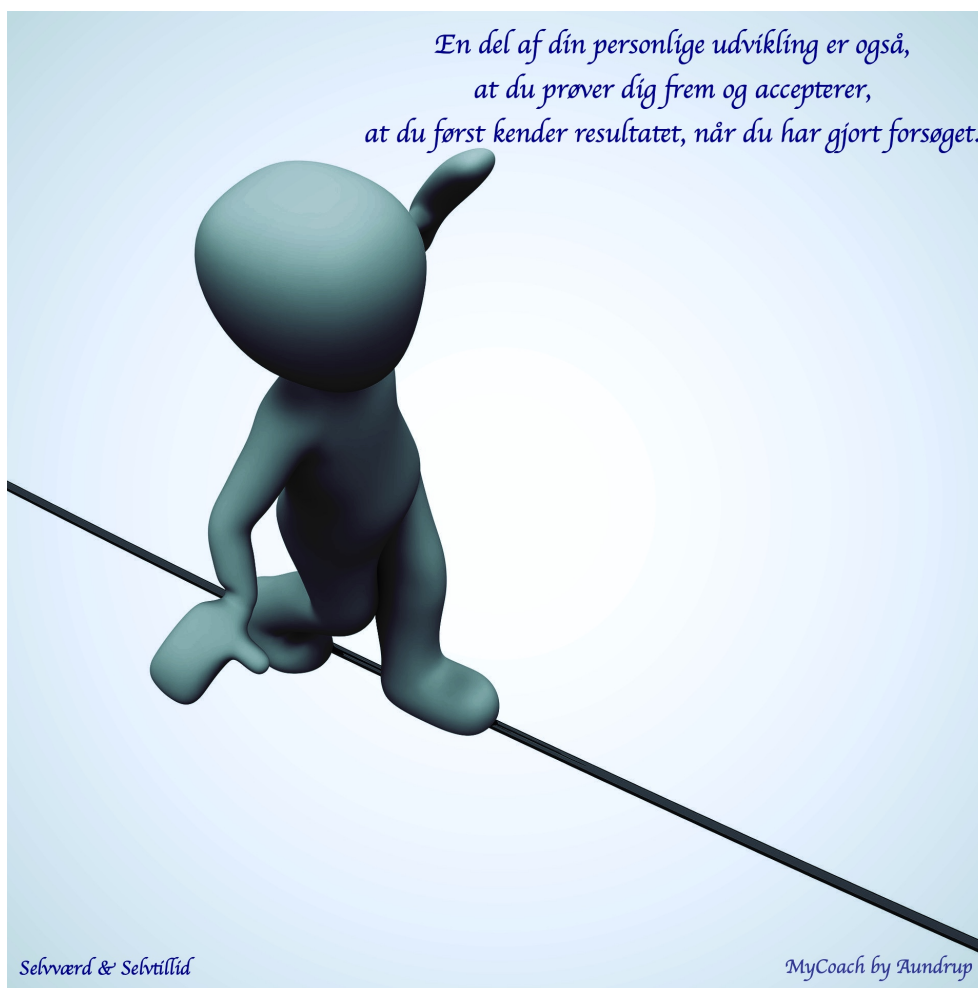
Samarbejdsevner - herunder interesse i tværfaglighed og mod på fællesprojekter.

Titler, og faglig paratviden er til gengæld i lav kurs hos arbejdsgiverne. Ligeledes har jeg den klare opfattelse af, at alder kun betyder noget i ansøgerens tanker, hvis du som jobsøger har udvalgt og søgt de rigtige job, har alder ingen negativ betydning. (klart, at jeg der er +50 ikke vil være i nærheden af et job som nyuddannet trainee eller lign. - men hvis jeg søgte et sådant job, ville jeg jo heller ikke søge det rigtige job.)

Når jeg læser et CV og en ansøgning, vil jeg mærke personligheden og få en klar fornemmelse af, at denne person passer / passer ikke, ind i organisationen. Jeg tvivler ikke på, at ansøgeren har gjort sig umage og søgt præcis dette job, så derfor er det først i anden række, jeg kigger på de faglige kompetencer. Mere som et tjek på, at ansøgeren ikke bare har søgt jobbet, fordi ansøgeren skulle det, eller har misforstået jobannoncen.

Noter:

- 7 **Selvværd og selvtillid** - hvad er forskellen og hvordan øger vi specielt selvværdet (gruppe coaching + individuelle øvelser)
Med udgangspunkt i Irene Oestrichs bog Selvtillid & Selvværd, vil der arbejdes med forskellen, samt udføres øvelser i hvad det betyder for den enkelte.
Kort intro til skygearbejde inspireret af Debbie Ford



I mit daglige arbejde med mennesker i forskellige situationer, er en af de omstændigheder jeg møder, et meget lavt selvværd.
I den indledende fase møder jeg undvigelse og negative forventninger, på spørgsmål om hvilke mål den pågældende person har på kort og lang sigt.
Erfaringen har vist mig, det at have fokus på selvværd og selvtillid i mine undervisninger, giver mulighed for en selvindsigt og tilgang til nogle enkelte værktøjer.

Selvværd er en persons kognitive præsentation af sig selv baseret på tidlig udvikling og erfaring og på aktuel livssituation - narrativitet, din personlige historie.

I almindeligt sprog:

Det du siger om sig selv

Det du tænker om sig selv

Det du er overbevist om, om sig selv

Selvtillid er måden du kommunikerer med andre på

I almindeligt sprog:

Dine færdigheder og hvordan du bruger dem

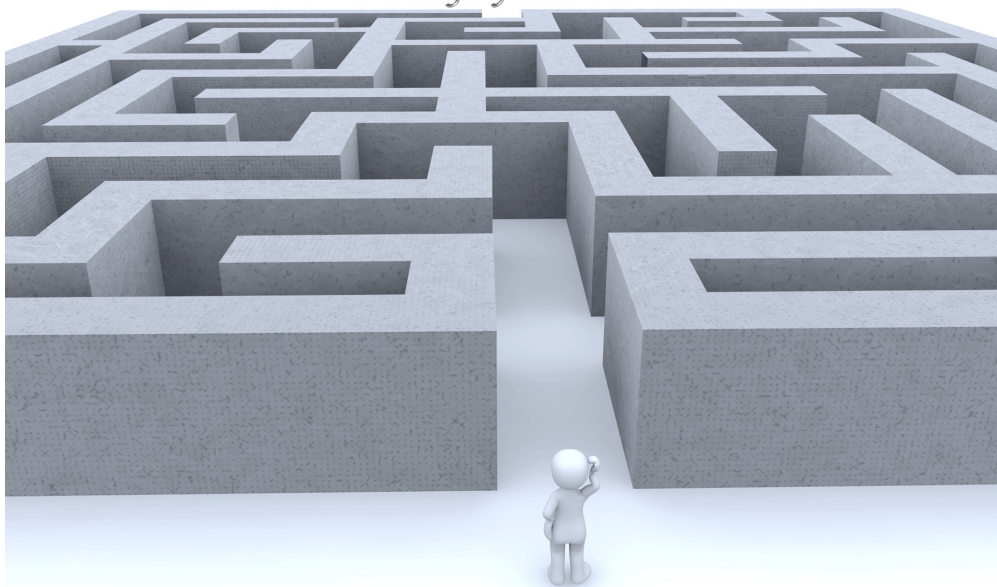
At øge trivsel og selvværd indebærer; nye tanker, regulation af følelser og nye færdigheder. Bedre Mental Hygiejne (befri sig selv for destruktive tanker og følelser, der belaster bevidsthedens og handlingsmønstre)

Mål: At ændre forstyrret tænkning og se verden mere faktuel.

Man opbygger handlemønstre, der understøtter; "Jeg er god nok" og udvikler gode egenskaber. Vi kan også vælge en anden vej. Svend Brinkmann foreslår følgende som en sikker vej ti depression:

1. Hold op med at mærke efter i dig selv
2. Fokuser på det negative i dit liv
3. Tag Nejd-Hatten på
4. Undertryk dine følelser
5. Fyr din coach
6. Læs en roman - ikke en selvhjælpsbog
7. Dvæl ved fortiden

*En del af din personlige udvikling er også
- at acceptere, at du ikke ved
- at bede om hjælp*



Selvværd & Selvtillid

MyCoach by Aundrup

Test: Kritisk eftersyn.

Ved et selvkritisk eftersyn er det nødvendigt at være hudløst ærlig, når de skal måle din sande overbevisning

På en skal fra 0 til 100%, hvor meget

- | | |
|---|-------------|
| • Kan du lide dig selv? | 0 _____ 100 |
| • Kan du lide din adfærd? | 0 _____ 100 |
| • Kan du stole på dig selv? | 0 _____ 100 |
| • Holder du de aftaler, du indgår med dig selv? | 0 _____ 100 |

Hvis nogle af dine målinger ligger under 75% kan det være et vigtigt signal om, at noget skal ændres. For at forandringen skal lykkes, skal du lægge en plan.

Eksempel- at blive en bedre ven - Hvis du har forsømt et venskab og vil være en bedre ven, skal du

- Ringe til din ven
- Invitere din ven til at gøre noget sammen
- Interessere dig for hans eller hendes ve og vel
- Finde ud af, hvad han eller hun har brug for i venskabet

Og så skal du selvfølgelig indgå aftaler og holde dem.

Noter:

8 **Leveregler** - hvad er sandheden? - hvem har sandheden?

Med udgangspunkt i de 5 leveregler, vil vi udfordre hver enkelt samt den samlede serie, således vi opnår en større selvindsigt i, hvad vi som menneske kan arbejde med i vores bevidsthed om, at få større selvindsigt og selvværd.

Overbevisninger

Hvad er en overbevisning? En overbevisning er en følelse af at være sikker på betydningen af visse ting. En overbevisning kan enten være en støtte eller en hindring for dig. Det kan hjælpe dig, at få kigget på dine hæmmende overbevisninger og få dem erstattet med støttende overbevisninger.

F.eks. Faste overbevisninger er dine overbevisninger om andre mennesker, omstændighederne i dit liv og fremtiden. Hæmmende overbevisninger er de overbevisninger, du har om dig selv som især får dig til, at begrænse dine mål og dermed hvad du opnår.

”Vanvid er at gøre den samme ting igen og igen og forvente anderledes resultater.”

(Albert Einstein)

Noter:

9

Kommunikation

Kommunikation i personlige i relationer (kvinde/mand - Barn/forældre) Kommunikation i relation til uddannelse/job situationer - Feedback, hvordan gør vi og hvad giver det os. Kommunikation via de sociale og digitale medier.

Kommunikation vil være et gennemgående tema i alle vores sessioner. Med en øget bevidsthed, opnået igennem de andre emner, vil vi øge forståelsen af et af de sværeste emner for alle mennesker, nemlig at kommunikere så vi bliver på egen banehalvdel, men samtidig for udtrykt vore meninger, værdier og behov, uden at skabe unødige konflikter.

Noter:

A series of 18 horizontal lines for taking notes.

10 **Balance i livet** - en lille intro til vejtræknings øvelser og mindfulness - stress og hvad vi kan gøre for, at undgå stressen.
Leve i nuet - alle taler om det, men hvordan gør man det?
Eckhart Tolle, forfatter af bl.a. Nuets Kraft giver mange guldkorn i sin fremlægning af hvordan vi lader tiden være og blot beskæftiger os med nuets væren.

11 **Præsentation** - bruge sproget aktivt - skriftligt og verbalt
Kropssprog - påklædning
Oplæg i gruppe + individuelt - udarbejde oplæg til egen præsentation
Øvelser i præsentationsteknikker (light udgave - kropssprog - stemmeføring)
Inspireret af Master Coach uddannelsen "Public Speaking" v/ Manning Inspire

12 **Tema - dag** / historien om at være her i dag og hvordan jeg kom hertil - livets historie
Fra folkeskolen og frem til i dag - erhvervsvalg og privatlivets udfordringer.

Intet spørgsmål er forkert og ethvert spørgsmål vil blive besvaret med 100% ærlighed. I vil have muligheden denne dag, at spørge ind til alt, der måtte være relevant i forbindelse med hvordan en livsrejse kan se ud som min har gjort til dato.

"Hvad der sker på Bali, bliver på Bali"

13 **Ordets magt**
Den indre samtale - Ordets magt i relationer
Det sagte ord, kan ikke tages tilbage. Det sagte ord kan blive sandheden, hvis vi tillader dette. F.eks. fik Hitler en hel nation til at hade jøder, ud fra hans ord og formåen til at bruge ordets magt.
Vi har alle oplevet, at sagte ord kan blive en sandhed om et emne eller et menneske, uden at vi har verificeret sandheden, men blot lader det sagte blive sandheden.
Tidens digitale medier giver os alle utroligt mange kommunikations muligheder og derfor også utroligt mange faldgrupper i forhold til dårlig kommunikation. Når sms'en er sendt, kan den ikke trækkes tilbage. Udsagn som: "Jamen, så du ikke den smiley jeg havde sat på, det betød jo, at jeg skrev det med et smil"

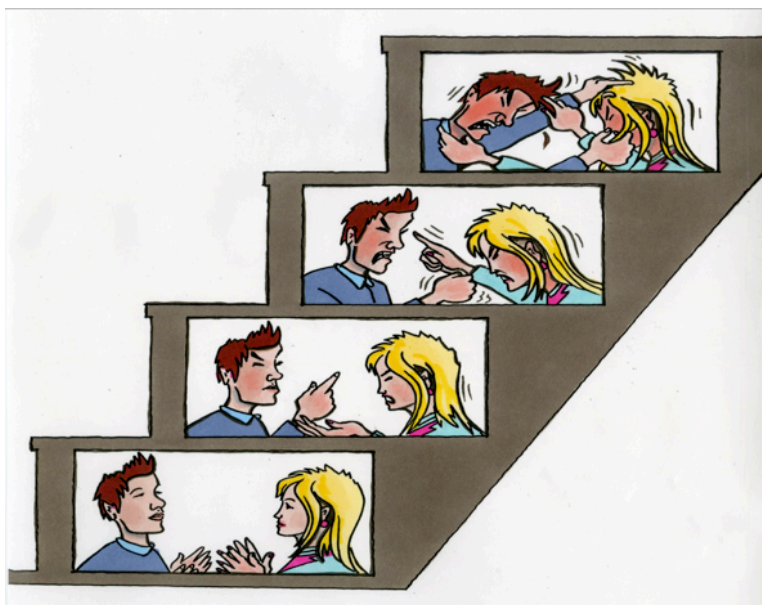
Noter:

14 **Konflikthåndtering**

(konflikttrappen - anerkendelsestrappen)

Mål: Genkende adfærd der er konfliktskabende - Kropssprog - tonefald - det sagte - medie
Inspiration fra livets erfaringer samt bogen "konflikt og kontakt" af Else Hammerich & Kirsten Frydensberg.

Konflikthåndtering i en forandringstid for det enkelte menneske, samtidig med at der sker store forandringer i samfundet.



- 1) Uoverensstemmelse – vi vil ikke det samme
- 2) Personificering – det er din skyld
- 3) Problemet vokser – der er meget i vejen, og det er ikke første gang
- 4) Samtalen opgives – det nytter jo ikke noget
- 5) Fjendebilleder – de er dårlige mennesker
- 6) Åben fjendtlighed – at skade hinanden
- 7) Polarisering – lad os komme væk

Om de enkelte trin på trappen

Uoverensstemmelse

Her prøver parterne at løse opstået uenighed om, hvordan de skal forholde sig og handle. Når det lykkes at komme til en enighed, er problemet løst, og der er ingen konflikt. Men det kan ske, at der kommer støj på linjen, og kontakten mellem de to bliver usikker. En af parterne træder ved siden af den saglige problemløsning, den anden reagerer, og situationen udvikler sig.

Grænsen mellem "uoverensstemmelse" og "personificering"

Denne grænse er afgørende. Når den er passeret, kan den gensidige modvilje, den dårlige stemning og forvirringen hurtigt brede sig. Der sker ofte det, at den ene part begynder at bebrejde, true, fornærme, og den anden følger efter. Det kan ske verbalt, men også blot ved gestus og mimik.

Det er især omkring denne grænse, at træningen i at nedtrappe konflikter nytter. Det er lige her, man kan overveje, hvordan man vil reagere på aggression og prøve at gøre det på en måde, som afspænder, uden at man giver køb på sine mål. Hvis blot den ene af parterne beslutter sig for ikke at spille med, men at forblive saglig eller tale åbent ud om misstemninger, så kan den det lykkes at

bremse optrapningen. Jo tidligere det sker, jo bedre kan det lykkes, og jo højere op ad konfliktrappen man kommer, jo sværere bliver det.

Det er lige netop på denne grænse, at den fatale (og normale) sammenblanding af person og sag sker. Man begynder at "gå efter manden og ikke efter bolden". I stedet for at være vred over eller bange for noget, der sker, en handling, retter man næste automatisk sine negative følelser mod modparten. Det sker på et nanosekund, og det sker for alle. Men når man bliver mere opmærksom på denne mekanisme med det lynhurtige skift af vredens kurs, kan man faktisk med tiden vænne sig til at komme tilbage til sagen, før situationen går amok. Ikke altid, men oftere end før.

Personificering

Hvis man lader sig rive med, vil konflikten eskalere ved, at fokus flyttes fra sagen, der skal ordnes, til den anden part og vedkommendes fejl og mangler. Nu er det ikke lænegere problemet, der er problemet, men den anden. Det er den andens skyld, og negative følelser som irritation, frygt og forvirring begynder af afskære den indbyrdes kontakt.

Man bebrejder, angriber, forsvarer sig og føler sig mere og mere usikker, angrebet og utilpas. Man betvivler hinandens hensigter og begynder måske at stemple den andens karakter, sagt eller usagt. Man tænker ikke så klart som før, for de negative følelser skaber kaos og slører tanken.

Problemet vokser

Da man nu har hvæstet sin negative opmærksomhed på den anden, kommer man i tanker om, at det jo ikke er første gang han/hun skejer ud. Man husker pludselig andre episoder samt en del brist og fejl hos den anden. Man kommer i tanker om andre problemer, som han/hun skaber. Gammel uret og nag dukker frem sammen med uafsluttede konflikter, som man aldrig har fået udredt, og troede, man havde glemt.

Grænsen mellem "problemet vokser" og "samtale opgives"

Også her er en vigtig skillelinje. Det at opgive at tale sammen har konsekvenser, som er svære at overskue. Når samtalen er opgivet, og kontakten afbrudt, kan alt ske, for det er netop kontakten mellem modparterne, der kan rette op på fjendtligheden.

Det gælder mellem to mennesker, og det gælder i større konflikter mellem grupper. Så at opretholde kontakten, hvor besværligt og ubehageligt det end kan være, er en af de vigtigste handlinger, man kan foretage.

Naturligvis kan man have brug for en pause for overhovedet at holde situationen ud og for at tænke sig om. Så med "samtale opgives" menes ikke en midlertidig afbrydelse, men at man fuldstændig vender ryggen til den anden og opgiver at tale med vedkommende.

"Den slags mennesker kan man ikke forhandle med", er en sætning der ofte varsler om kommende fjendtligheder.

Samtalen opgives

De negative følelser indsnævrer tankebanerne, og man kan blive fængslet i et tunnelsyn. Man kommunikerer upræcist, og begge parter forvrænger, hvad den anden siger, og man lytter selektivt efter den andens urimeligheder. Det kaldes til tider de døves dialog (selvom det er uretfærdigt over for de døve, som netop gør meget for at kommunikerer præcist.)

Efterhånden bliver det for ubehageligt at være ansigt til ansigt med den anden, og sproget slår tydeligvis ikke til. Man har jo "sagt det 117 gange" - og det nytter ikke! Man begynder at undgå at tale sammen, taler i stedet for dårligt om hinanden. Man kommunikerer med handling, undlader at hilse, gaber, når den anden siger noget til et møde, undgår øjenkontakt, vender ryggen til - ja, der er mange muligheder.

Man søger forbundsfæller og danner partier. Man har brug for at tale med nogen om konflikten og om den anden, brug for at komme ud af sit kaos, og brug for, at nogen skal bekræfte, at man bliver behandlet urimeligt. Brug for at vide, at man ikke ser spøgelser ved højlys dag.

Alt dette er sikre tegn på tilspidsning, men er det altid optrappende at tale med andre om konflikten og sin modpart? Ikke nødvendigvis, for det kommer an på, hvordan samtalen spænder an, og det kommer også an på, hvordan ens samtalepartner reagerer.

At være den, der taler med et menneske om en krise, vedkommende har med en anden, er derfor en af de allervigtigste genrer i konfliktarbejde, og måske den hyppigste. Sådant en samtale, kan skabe klarhed eller flere forviklinger, den kan vise muligheder eller lukke muligheder, være optrappende eller afspændende. Den kan være benzin på bålet, eller et vindue, der bliver åbnet.

Fjendebilleder

Jo mere man lukker af for den anden part, jo mere fastlåst og eksplosivt bliver forholdet. Man begynder at tænke så dårligt om den anden og bliver så unuanceret, at man ikke kan skimte noget som helst positivt hos den anden. Man har måske brug for at tænke helt sort om sin modpart for selv at kunne rumme en vrede, som er så stor, at man synes, man kan tillade sig den - medmindre modparten er total forkastelig. Det kan også ske, at man i den anden ser træk, som man helst undgår at se hos sig selv.

I meget alvorlige konflikter, som indebærer direkte vold, er der ofte sket en dehumanisering - en umenneskeliggørelse - af fjenden. Det kan bane vejen for grusomheder, der ellers ligger langt på den anden side af, hvad parterne kan stå inde for.

Nu er den oprindelige uoverensstemmelse næsten usynlig. Metakonflikten, som handler om at vinde over sin modpart, har nu taget over. Målet er at få ret, at vinde over den anden, måske at skade ham/hende. Det er dem eller os, øje for øje, helte og skurke, retfærdige og uretfærdige. Man har ret og ønsker at få ret hele vejen igennem. Man er ikke indstillet på kompromiser, men vil helst kun modtage en bestemt reaktion fra den anden: Indrømmelse, total overgivelse.

Hvis konflikten senere bliver afklaret, og kontakten med den anden genoprettet, og man tænker tilbage på det fjendebillede, man så for sig, forstår man måske ikke, hvad det dog var for et monster, man forestillede sig, og man undres over sin egen forblindelse.

Når de gensidige fjendebilleder dominerer, er konflikten blevet som en magnet, der tiltrækker megen energi. Man må uafsladeligt beskæftige sig med den og kan dårligt interessere sig for andet. Man føler afsky for den og tiltrækkes af den på samme tid.

Åben fjendtlighed

Man ser nu ikke længere hinanden som mennesker af samme slags som en selv - fornuftige mennesker, med gode værdier og moral, som dybest set ønsker fred og rimelighed, og som lider ved konflikten. Derfor kan man skride til åbne, fjendtlige handlinger, fysisk og psykisk. Det er lige her, at man kan få den tanke, at målet helliger midlet.

Ved større konflikter mellem grupper er det nu de mest uforsonlige, der varetager kontakten til modparten, tit med ødelæggende resultater. Og da deres opfattelse af fjenden nu kun har meget lidt med virkeligheden at gøre, bliver de gensidige handlinger også ekstreme, i forhold til hvordan begge parter normalt opfører sig.

Modererate personer bliver udgrænset i begge lejre, fordi de stadig ser fjenden som menneske, fordi de ønsker forhandling, og fordi de prøver at se sagen fra begge sider. Alene af den grund bliver de ofte anset som forrædere, vendekåber, naive og upålidelige - de bliver ikke længere betroet insiderviden.

Nu kan de fjendtlige handlinger tage fart, fra mobning til borgerkrig. I det daglige ser man f.eks., at respektable bestyrelsesmedlemmer sender falske mails ud for at skade en forhadet leder, eller en leder flytter en dygtig medarbejder til en arbejdsfunktion, der er langt under hans/hendes niveau.

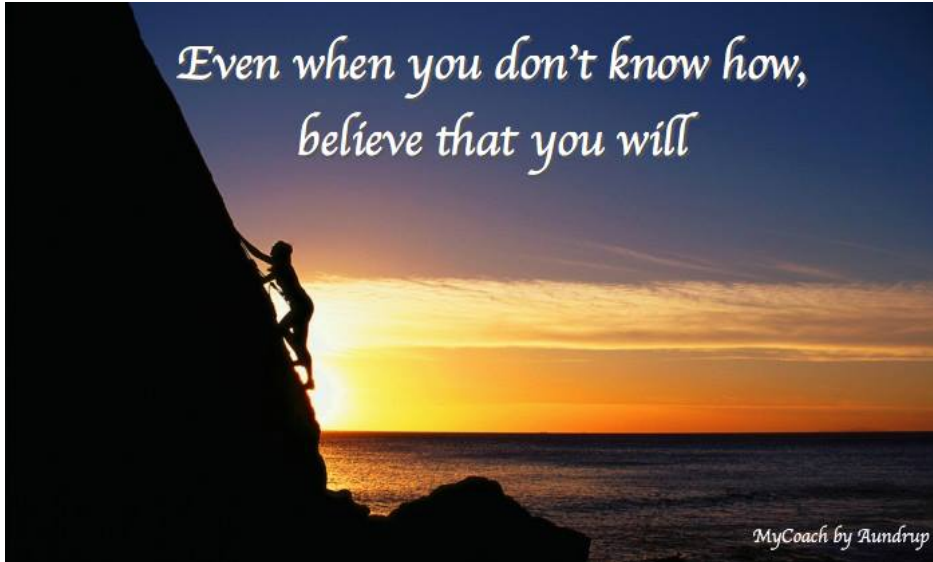
Polarisering

Nu kan parterne ikke længere være på samme sted. Det er skilsmissernes, firingernes, opsigelsernes, flugtens og ghettodannelsernes tid. Man flygter eller jages væk. I bedste fald har parterne ikke længere kontakt, og i værste fald fortsætter de kampen på afstand. Som f.eks. efter dårligt håndterede skilsmisser, hvor forældrene og børnene som våben mod hinanden.

Noter:

15 **Sæt nye mål**

Hvordan sætter jeg nye mål og laver en holdbar plan?
Hvordan laver jeg en gameplan der holder? Og hvordan arbejder jeg med en beslutningsmodel der virker?
Med udgangspunkt i session 1 – det at sætte mål, vil I her blive indført i hvordan I kan udarbejde en gameplan der holder, samt en beslutningsmodel der understøtter din gameplan.



Noter:

16 **Uddannelsesvalg**

Hvad kan jeg? Hvad vil jeg? Hvordan kommer jeg frem til præcis det valg, der passer til min personlighed og identitet? Skal jeg lade mig styre af omgivelsernes velmente gode råd eller skal jeg mærke efter i mig selv?

Vi vil fra første dag hvor vi er samlet og til de sidste dage, have dette emne ind over vores sessioner og samtaler. Det er et svært valg, men jeg er sikker på, at når vi har arbejdet med værdier, behov, præferencer, mål og forhindringer, vil det stå mere klart for hver enkelt deltager, hvad og hvorledes skal det næste skridt være på karrierevejen.

Noter:

17 **Præsentation af dig og dine mål**

(Fremlæggelse for hele gruppen)

Vi vil i det sidste og afsluttende modul samle op på det vi har gennemgået i de tidligere moduler, vores Pitch er på plads og vi skal hver især præsentere os for hele gruppen. Undervejs har vi arbejdet med vores pitch, vores mål og drømme, samtidig har vi indarbejdet enkle teknikker, der vil gøre til mere sikre og bedre talere for en gruppe mennesker.

Noter:

17 moduler / emner, hvor nogle vil være på samme dag og nogle vil være gennemgående.

Erfaringen viser mig, at der altid opstår noget i rummet, der kan forandre en session til et andet tema end planlagt. Dette vil der altid være plads til, men tråden igennem forløbet vil holdes. Der vil som udgangspunkt altid være lidt krop og bevægelse i hver undervisningsdag.

Målet er, at den enkelte deltager igennem indsigt og øvelser opnår en bevidsthed om egne styrker og hvad der forhindrer deltageren i, at nå sine mål og dermed opfylde sine drømme. En øget bevidsthed om egne værdier, behov, kompetencer samt forståelsen af hvad der kræves af sig selv for, at leve livet i balance mellem privatliv og karriere. Den enkelte vil ved afslutningen være i stand til, at fremføre en kort præsentation af sig selv, samt have en rimelig målsætning for de kommende valg i henhold til uddannelse og karriere.

Øvelser & tillægsbilag

Fortælle dage kan være med til at “holde gryden i kog”, når vi arbejder med en anerkendende dialog og frembringelse af kompetencer og ressourcer.

Med fortælle dage fastholder I fokus på den gode historie fra deltagerne og I får trænet en anerkendende dialog.

“gul Seddeløvelse”



Beskrivelse af øvelsen

Øvelsen er bygget op om, at gruppens medlemmer er i fokus på skift. Man bliver interviewet på skift af en fra gruppen om et bestemt emne, som gruppen selv har sat på dags- ordenen. Du kan fx fortælle om dine 1-3 bedste oplevelser eller historier fra arbejdspladsen om det udvalgte emne. Emnet kan fx være noget du har haft svært ved og alligevel er lykkedes med.

Intervieweren skal aktivt, anerkendende spørge ind til historierne. De andre i gruppen skal fungere som “ressource-spejdere”. Det vil sige, de skal tænke over kvaliteter og kompetencer ved fokuspersonen og skrive disse ned på gule sedler (post-it), sådan at hver kompetence har sin egen seddel.

Når interviewet er færdigt, tager hver ressource- spejder sine sedler og giver dem en efter en til fokuspersonen og forklarer samtidig, hvornår vedkommende selv har oplevet netop denne kompetence eller kvalitet ved fokuspersonen, og hvorfor man sætter pris på den. Derefter vælges en ny fokusperson indtil alle har prøvet at få gule sedler.

Øvelsen kan øge jeres bevidsthed om egne ressourcer og kompetencer, fordi I får sat ord på, samtidig oplever fokuspersonen hvordan andre oplever de udfordringer fokuspersonen har beskrevet ud fra en anerkendende vinkel. Desuden kan øvelsen hjælpe med at gøre det til en vane at give konstruktiv feedback og på den måde forbedre kommunikationskulturen.

Hvis du gør det, du naturligt holder af og nyder, så vil du blive lykkeligere. De resultater du ønsker vil følge efter, og tingene vil udvikle sig godt for dig.

Du vil lettere opnå resultater, hvis du nyder processen. Du vil ofte sabotere ting og handlinger du ikke nyder, fordi du ikke vil bruge tid på det. Derfor vil du ofte blive stresset og sårbar overfor forstyrrelser, og forstyrrelser er uundgåelige.

Når du føler dig godt tilpas, vil du lettere tiltrække mennesker og ting, som har positiv betydning for dig.

Øvelse:

- 1) Hvad foretager du dig i dit liv, som du nyder naturligt?

- 2) Hvad foretager du dig i dit liv, som du ikke nyder naturligt?

- 3) Hvis du skulle handle på det, der kommer naturligt til dig fuldstændigt og kun gøre det, du naturligt nyder. Hvad ville du så lave? Med studie – med arbejde – med hvad som helst.

livet er en gave – værdsæt det

- Livet er kort
- Det er umuligt at føle angst, når du er i en tilstand af taknemmelighed.
- Værdsæt dem/det du elsker NU. Lige så intens du vil savne dem/det hvis dem/det ikke længere var i dit liv.

Øvelse: 5 minutter at leve i

Skriv alt ned du kan komme i tanke om, som du er taknemmelig for:

Overbevisninger – Øvelse:

- 1) Hvilken enkelt overbevisning ville forbedre kvaliteten af dit liv, hvis du virkelig integrerede den?

- 2) Hvordan ville dit liv blive anderledes det næste år, om 5 år, om 20 år, hvis du levede efter den overbevisning hver dag?

Værdier og regler Handout

1 / Værdi

Regel 1	
Regel 2	
Regel 3	
Regel 4	
Regel 5	

2 / Værdi

Regel 1	
Regel 2	
Regel 3	
Regel 4	
Regel 5	

3 / Værdi

Regel 1	
Regel 2	
Regel 3	
Regel 4	
Regel 5	

4 / Værdi

Regel 1	
Regel 2	
Regel 3	
Regel 4	
Regel 5	

5 / Værdi

Regel 1	
Regel 2	
Regel 3	
Regel 4	
Regel 5	

6 / Værdi

Regel 1	
Regel 2	
Regel 3	
Regel 4	
Regel 5	

7 / Værdi

Regel 1	
Regel 2	
Regel 3	
Regel 4	
Regel 5	

8 / Værdi

Regel 1	
Regel 2	
Regel 3	
Regel 4	
Regel 5	

9 / Værdi

Regel 1	
Regel 2	
Regel 3	
Regel 4	
Regel 5	

10 / Værdi

Regel 1	
Regel 2	
Regel 3	
Regel 4	
Regel 5	

Beslutningsmodel - Light version

- **Succes strategi:** Vær bevidst om at du altid har et valg om, hvordan du bruger din energi, din tid og med hvem.
- **Succes strategi:** Gør det, eller lad være - tag et valg.
- **Succes strategi:** Lev ikke i evig reaktion på livet

Mål:

- A. Spørg: "Hvilken beslutning skal vi arbejde på? Hvad er den første valgmulighed, og/eller hvad ønsker du at opnå eller skabe?"
- B. Lav en brainstorm over dine muligheder. Vær kreativ.

Forhindringer:

(Hvad er der af negative konsekvenser ved valgmuligheden?)

- A. Brainstorm på og spørg: "Hvad er de negative konsekvenser ved at gøre/vælge denne valgmulighed?"
- B. Prioriter de 3 største

Motivation:

(Hvad er der af positive konsekvenser ved valgmuligheden?)

- A. Brainstorm på og spørg: "Hvad er de positive konsekvenser ved at gøre/vælge denne valgmulighed?"
- B. Prioriter de 3 største

**Alting er et valg
Det er livets største sandhed og sværeste lære.**

Bryd Mønstret:

Tag overbevisningerne/konsekvenserne én for én - og bed din klient være ærlig omkring dem. Spørg kun indtil du har fået afdækket det, du har behov for at vide for at kunne fastslå om overbevisningen er både sandsynlig og vigtig.

- A. Spørg: "Så hvad er sandheden om _____?"
- B. Evaluer: For hver overbevisning spørger du ind til sandsynligheden - bed gerne om en vurdering, fra 0-100% - og til vigtigheden af overbevisningen - prøv målbart 0-10 point.

Sandsynlighed:

- Vil valget få negative konsekvenser, så spørg: "Hvad er sandsynligheden-igen 0-100%- for at det, du frygter er forhindringen, vil ske?"
- Vil valget få positive konsekvenser, så spørg: "Hvad er sandsynligheden-igen 0-100%-for, at det du ønsker, altså den positive konsekvens, vil ske?"

Betydning:

- Spørg: "Hvor betydningsfuld er denne _____ overbevisning/konsekvens på en skala fra 0-10 i forhold til at skulle træffe din beslutning, nu da vi kender sandheden og er bekendt med alle de andre konsekvenser af alle valgene?"

Det ny alternativ: (valgfrit - men virkningsfuldt)

Se på de negative konsekvenser. Læs i listen over forhindringer der stadig er sande og brainstorm på nye alternativer, der kreativt reducerer dem.

- Brainstorm: "Hvad kan du gøre kreativt for at reducere denne negative konsekvens?" mentalt og/eller Fysisk.

Opsummer og Vippe

Reducer og afklar hvilke konsekvenser, der reelt er de afgørende faktorer for at træffe beslutningen:

1. Opsummer på et nyt stykke papir de sande og reelle konsekvenser, der er tilbage.
2. Lav nu en VIPPE på de konsekvenser, der stadig er tilbage ved at spørge din klient: "Hvad er vigtigst _____ læs alle de tilbageværende sande positive konsekvenser **ELLER** _____ læs alle de tilbageværende negative konsekvenser?"

**En beslutning måles på dine handlinger.
Handler du ikke, har du ikke besluttet dig endnu**

Styres din dagsform af SMS'er fra din kæreste?

Hvordan kan det være, at kvinder & mænd, der ellers er rimelig normale, selvstændige, stærke, handlekraftige og kender deres eget værd, lader deres dagsform styre af, hvad deres kæreste skriver i en SMS.



Hvor mange gange har du tænkt tanken: “Nej, hvor er det sårende og ufølsomt”, når du har læst en besked fra din kæreste?

Sikkert mere end 10 gange er mit bud.

Hvad er det der sker, når vi kommunikerer i den digitale dialogform?

Der findes mange analyser og meninger om dette. Her prøver jeg at give min, som jeg via en del interview, egne tanker og erfaringer, samt analyser er kommet frem til.

Har jeg en forventning om, at blive bekræftet, når jeg sender en sms med en sød besked, er det mig selv jeg i realiteten skriver den til.

Det vi kender og forholder os lettest til, den verbale dialog:

I en verbal dialog imellem 2 mennesker, der har et tæt forhold, er vi hurtigt afstemt med, hvad den anden mener med en udtalelse, for vi har alle sanserne med. Vi ser kroppens holdning, ansigtets udtryk og hører stemmens klang. Vi har nogle referencepunkter, som enten gør os trygge eller det modsatte. Vi får afstemt vores forventninger i dialogen i nuet. Så uanset om det er kærlighed eller vrede, der kommer fra den anden, ved vi hurtigt, hvordan vi skal forholde os til det. Vi er ikke i tvivl om, hvad der er følelsen bag ved beskeden.

Den udfordrende og til tider svære, skriftlige dialog:

I en skriftlig dialog i mellem 2 mennesker, der har et tæt forhold, har vi tid til at tænke tanker for den anden, imellem afsendelse og modtagelse af beskeder. Vi har oven i købet al den tænke pause tid, vi ønsker, inden vi svarer på den næste besked. Denne tid er farlig, for det er oftest her vi "tjekker" om vores forventninger opfyldes, vi dobbelttjekker og læser lige "tråden" igen, om der skulle ligge noget i en tidligere besked, der kan aflede, at vi måske ikke helt forstår den nye besked, vi netop har fået.

Hvis jeg kigger på min kæreste og siger til hende: "Jeg elsker dig", har jeg så en forventning om, at hun bekræfter mit ønske om, at hun fortæller mig, at hun også elsker mig?

Hvorfor siger jeg det?

Er jeg bare autentisk og siger det, jeg tænker og føler lige i dette sekund eller er der et behov i mig, der skal opfyldes?

Prøv at være helt ærlig over for dig selv i et kort øjeblik og tænk over, hvor mange gange du har sendt en sms eller lign. blot for at modtage en reaktion fra din kæreste.

Når du har reflekteret og fundet frem til de gange, du har gjort det, så tænk over, hvad der førte til dit ønske om en reaktion fra din kæreste.

Det er ofte der, hunden ligger begravet og der vi kan sætte ind, så vores dialog i det digitale medie bliver en oftere positiv oplevelse.

I vores samvær laver vi regler, f.eks. reglen om, at vi ikke går sure i seng og lægger os med ryggen til hinanden eller går ud af døren uden at kysse farvel, med ønsket om en god dag.

Regler kan være gode, hvis de er afstemte og medvirkende til, at vi altid løser nogle udfordringer, før de bliver til problemer. Har vi lavet regler for, hvad vi sender til hinanden på sms? Min opfattelse er, at det har vi ikke. For da vi mødtes, var vi himmelrygte og den der lille søde besked, der kom: "savner dig, lækre dig" eller "uff du var skøn i nat", var dejlige at modtage og sende.

Ikke at det bliver leverpostejns hverdag, men der kommer også en anderledes kommunikation ind i vores dagligdag. Praktiske beskeder, oplysende beskeder osv., som blander sig med de stadig søde og romantiske beskeder. Vi modtager et miks nu. Det kan vi godt forholde os til i den verbale dialog, for det har vi gjort fra barnsben, men i den skriftlige begynder vi at tolke, fordi "tag lige mælk med hjem", blander sig med, "skønne dig, vi skal bare rå kysse i aften".

Et eksempel på, hvad der kan ske:

Her sidder jeg så på kontoret, tænker på, at jeg skal skynde mig hjem, så jeg kan lave det lidt hyggeligt inden min kæreste kommer hjem. Hun elsker, hvis der dufter af frisklavet kaffe og stuen er optændt af enkelte stearin lys, så hun lige kan lande og puste ud efter lang dag på kontoret. Jeg sidder i bilen, lytter til P3 og nynner med på de populære

melodier. Jeg er i det romantiske hjørne. Pludselig tikker der en besked ind på min mobil. Da jeg holder for rødt, læser jeg den. "2 liter mælk"

Det var alt! Fuck tænker jeg. Her sidder jeg og fantaserer om massage, hygge i sofaen, en god film på dvd'en og så skriver hun bare 2 liter mælk. Hvad sker der, er hun sur over noget, hvorfor skriver hun ikke lige: "Hej skat, glæder mig til at se dig snart, gider du ikke tage et par liter mælk med hjem? Jeg tænker nu tanker for hende. Hvorfor er hun i sådant humør, hvad har jeg sagt, der gør, at hendes kommunikation skal være sådan? Hvorfor er hun ikke i et romantisk humør, har hun fundet en anden? Har jeg sagt eller skrevet noget, der har fornærmet hende? Alle de negative tanker jeg kan tænke, får plads til at komme til orde. Jeg lader min dagsform dale i takt med, at jeg spekulerer over "2 liter mælk"

Hvis ovenstående var sket i vort fælles hjem, f.eks. lige i de sekunder, jeg er ved at tage på arbejde om morgenen. Jeg kysser min kæreste farvel og gør klar til at smutte afsted og på vejen ud i entreen kalder hun: "Skat! tager du lige et par liter mælk med hjem på vejen i aften", havde 1) dialogen indeholdt kærlighedserklæringen "skat" og 2) jeg havde stadig duften af hendes parfume i mine næsebor, hendes kys på mine læber og ro i min sjæl. Så havde 2 liter mælk aldrig skabt så meget som en eneste negativ tanke i mit hoved, som den sms kunne skabe.

Er han/hun en ligeglad, mand/kvinde. Eller er det 'en selv, der har noget at arbejde med. Eller et mix? Hvor ligger hunden begravet.

Vi kommer ikke uden om, at den form for kommunikation i vores liv, sms'er og andre former for digital kommunikation imellem os, er kommet for at blive. Selvom jeg inderst inde ville anbefale alle inklusiv mig selv, at lade denne form for kommunikation leve et meget stille liv, ved jeg godt, at det køber ingen, eller ihvertfald meget få. Så hvad gør man?

Alle vil vi gerne have den der lille besked, der styrker vores tro på kærligheden. Den, der får os til at føle os som noget særligt og savnet. Omkostningen er desværre, at der ind i mellem de dejlige følelser, opfyldelsen af behov mm. også lander situationer, der giver det modsatte og meget ofte en ikke tiltænkt negativ energi.

"skat jeg var lige optaget, jeg har altså et arbejde at passe"

Når jeg oplever, at jeg igennem en kommunikation føler mig skuffet over resultatet af denne, kan med oftest kigge tilbage på, at det skyldes mine egne forventninger samt den kendsgerning, at jeg sender tvetydige beskeder afsted. Dermed sagt, at jeg ikke har afstemt forventninger med modtageren, samt at jeg ikke har været klar nok i mit eget budskab.

Jeg tror ikke på, at den person, jeg forlod om morgenen med et smil og et kys, i løbet af dagen skulle ændre indstilling til mig som person. Jeg tror på, at det er mine egen frygt for

evt. svigt, der skaber tankerne i mit hoved og dermed tolker jeg den sms jeg netop modtog negativt for at underbygge og bekræfte, at mine tanker er rigtige. Mit bud er, at her ligger mange hunde begravet!

Et eksempel kunne være: "Hej skat, jeg savner dig og trænger bare sådan til at være sammen". Svaret: "ja, jeg har også bare haft så travlt i dag, ses snart"

Regler! Kommer vi uden om regler, selvom vi ikke er tilhængere af regler, er det et af de værktøjer, vi kan benytte i vores tilgang til den digitale kommunikation.

Regler laves individuelt. Jeg tror ikke på, at vi kan opsætte et sms kodeks for privatlivets kommunikation. Sådanne tiltag kan vi udføre i vores erhvervsliv og der findes et utal af virksomheder, der har et kodeks for intern og ekstern kommunikation.

Der er også en anden udfordring i sms'er udover selve indholdet.

Jeg står i køkkenet og spørger, om vi skal gå en tur i biffen i aften, sådan rent impulsivt. Min kæreste står og er lige optaget af noget, så hendes tanker er et andet sted. Jeg gentager mit spørgsmål og gør mig umage for, at jeg fanger hendes opmærksomhed, så hun kan svare på mit spørgsmål.

Jeg sidder på kontoret og får samme idé, sender glad en sms afsted, med samme spørgsmål og har ingen anelse om, om min kæreste overhovedet er til rådighed i netop disse minutter. Hun kunne jo rent faktisk passe sit arbejde og ikke lige have sin phone ved hånden. Så sidder jeg der og venter, begynder at tænke tanker for hende. Hvis jeg skyder en sms mere afsted, med et "hallo skat, svar lige på mit spørgsmål", er der en rimelig sandsynlighed for, at jeg får svaret "skat, jeg var lige optaget, jeg har altså et arbejde at passe" og der kan jeg jo tydeligt læse, at jeg har sat hende i et dilemma omkring kommunikationen. Altså, hvis jeg tænker over det.

Jeg er af den opfattelse, at regler imellem parterne omkring, hvad vi skriver i en sms, er en god vej til at få elimineret disse opslidende misforståelser og dårlige energi, en lille digital besked kan give. Hvis det er vigtigt at sende information, som det jo kan være, hvis man f.eks. er forsinket pga. vejrlig eller andre forhindringer, så skal sms'en altid indledes med en aftalt sætning efterfulgt af den information, der skal gives i den pågældende situation. SMS'er bør kun indeholde positive tilkendegivelser. Når jeg sender en sms, har jeg ingen anelse om hvilken tilstand modtageren er i, jeg kan ikke se, høre, eller fornemme den psykiske tilstand og det er mit ansvar, som afsender af en besked, at sikre modtageren får den rigtige oplevelse af min hensigt med den. Jeg som afsender er den skyldige, hvis den kan misforståes eller hvis den er tvetydig. Jeg skal gøre mig umage, når jeg sender den.

Ligeledes mener jeg, at et simpelt regelsæt imellem 2 mennesker, der står hinanden nær, som tager hensyn til at vi hver især er væk fra hinanden, giver den forståelse for, at f.eks. mit arbejdsliv ikke lige giver plads til de lange og saftige beskeder og et "ok" er positivt, men at jeg måske skal øve mig på at skrive "ok, skat, den er jeg med på" selvom jeg måske ikke er det helt :-)

Hvad er det, som i virkeligheden går galt og hvor ligger udfordringen i vores kommunikation?

Jeg tror, at meget ligger gemt i vores tillid til hinanden. Taler jeg med par i 50-60 års alderen, som har været sammen altid, fået børn og nu børnebørn mv. så oplever de ikke disse udfordringer med, at dagsformen styres af deres partners sms'er. De kender hinanden så godt, de har afstemt forventninger i forhold til deres kommunikation og de har en kommunikation, hvor alt er i tale, dvs. ingen ukendte agendaer eller mangel på tillid til den andens følelser. De er ikke vokset op med denne form for kommunikation og de har ikke sammen afhængighedsforhold til at få de små søde, frække eller lirende sms'er fra deres partner. Deres fortsatte flirt kører på de mere naturlige dyder, såsom et kram, en buket blomster, en overraskende weekend tur til kroen på landet med wellness og golfrunden indlagt.

De har tillid til hinanden, de er mere jordnære og forstår ikke altid, at det er nødvendigt med de der sms'er. Som en af mine venner udtaler: "Hun skal jo nok få givet mig beskeden, hvis der er noget hun vil mig. Det behøver hun ikke sende en sms for, vi sidder jo over for hinanden ved middagsbordet i løbet af ugen"

Han har en god pointe, vi ser jo hinanden og er sammen, så hvad er det som er så vigtigt i vores kommunikation, som ikke kan vente?

Hvis jeg har et ubesvaret opkald på min telefon er min reaktion, at såfremt den, der har ringet virkelig ønsker at komme i kontakt med mig, vil personen forsøge igen. Jeg forholder mig ikke til det ubesvarede opkald, men lader det være op til den der foretog opkaldet.

Hvis jeg har en sms liggende fra en person, f.eks. hvor personen beder mig om noget, jeg skal gøre for denne, så er jeg nu sat i en situation, hvor jeg er nødt til at forholde mig til det og jeg får en fornemmelse af, at personen afventer mit svar. Jeg kan ikke mere lade det være det ubesvarede opkald. Nu er bolden smidt over på min banehalvdel.

Kommunikation mellem mennesker kan være en udfordring og vi har ofte en tendens til at gøre det sværere for begge parter, end det i første omgang var vores hensigt.

Hvad kan jeg gøre ved det i mit forhold, hvad kan du gøre ved det i dit forhold?

Fødevareministeren udtaler, at man ikke sender sms'er når man sidder for enden af bordet, eller det er statsministeren der sidder for enden af bordet. Hans arbejdsdag var blevet sådan efter han var blevet minister.

Jeg tænker, at jeg bør sætte nogle regler op, for mig selv i forbindelse med digital kommunikation.

1) Overveje min intention med en besked og skrive i specifikt sprog

Hvad vil jeg opnå med min besked og hvad er min forventning på den besked jeg sender. Er denne besked overhovedet nødvendig, kan jeg vente med at sige dette, til jeg ser den person, jeg sender den til?

Vær specifik som i f.eks.: “Hej skat, Jeg ved du har travlt og jeg skal ikke forstyrre dig, men jeg tænkte på, at hvis du får tid i løbet af dagen, så giv lige en melding på om, du skulle have lyst til at tage med i biffen i aften, vi kan evt. spise lidt på en nærliggende café inden. Hvis du er med på dette, vil jeg arrangere billetter så vi ikke skal tænke over dette senere, kys fra mig”

2) Tage den tid det tager, at give et ordentligt svar på beskeder

Jeg vil være meget bevidst og omhyggelig med mine svar og har jeg ikke ordentlig tid til et klart svar, vil jeg ikke svare, før jeg har tiden til det.

3) Være mere offline end online

Oplys min kæreste og andre i mit nærvær om, at jeg lægger min Phone væk og sjældent tjekker den, medmindre jeg virkelig venter en vigtig besked.

Hvordan kommer vi videre herfra?

Det kræver øvelse, det kræver samtaler med afstemning af forventninger, det kræver at vi i fællesskab opsætter vores regler i det fællesskab, vi befinder os i og at vi er tro mod de regler, vi sætter op. Følger dem og ikke igen lader andre styre, hvad vi skal bruge vores energi og tid på.

Det kan være en udfordring imellem 2 parter, at nå frem til en enighed om regler, fordi vi oftest har forskellige behov og derfor også forskellig tilgang til, hvad der er nødvendigt.

Benytter vi os af en kommunikation, der er så tæt på vores fysiske samvær i et afstemt regelsæt, så vil en besked som “2 liter mælk” ikke ændre ved dagsformen, der fortsat vil være som den var, da du gik ud af døren i morges.

Henrik Aundrup

Fra foredraget “Hold dagsformen i SMS dialogens udfordringer”

At sætte mål og nå dem (coaching)

Vi arbejder med dette værktøj i 2 personers grupper, så den ene er spørgeren og den anden klienten.

Det vi skal finde ud af er, hvad vil vores klient virkelig gerne opnå og hvad har han/hun brug for? Det gør vi ved, at dykke nogle spadestik dybere i de svar vi får, når vi spørger et andet menneske, hvad vil du gerne opnå?

Ved at gå lidt på opdagelse i svarene og finde frem til følelser og værdier, lærer lidt om motivation og interesseområder.

Vi skal lytte efter, hvad der forhindrer ham/hende, og lytte efter hvad han/hun har brug for.

Vi skal finde ressourcer, igennem at lytte til de overbevisninger der kommer frem

Dette er et af grundtrinene i den coach uddannelse jeg har taget og det har givet mig en god tilgang til andre menneskers mål og forhindringer, men har lært mig selv hvad det er jeg gør, når jeg lader mine mål svæve lidt og drømmene udsættes igennem overspringshandling.

4 Trin til at afklare målet

- Spørg: "Hvilket mål vil du gerne opnå?
(det skal være positivt og inden for egen kontrol)
- Afklar hvad der virkelig er målet, hvad er det som han/hun virkelig ønsker? (en følelse eller en værdi)
Spørg "Hvis du havde det, hvad ville det så give dig?"
Gentag indtil han/hun nævner en følelse eller en værdi to gange
- Beslut hvilket mål han/hun ønsker at arbejde med: (enten det første behov eller et underliggende behov, fremkommet under afklaringen.
- Specifik - Definer målstregen
- "Hvordan vil du vide, at du er i mål med dit mål?"

Noter

Forhindringsmodeller (coaching)

Vi arbejder med dette værktøj i 2 personers grupper, så den ene er spørgeren og den anden klienten.

Det vi skal finde ud af er, hvad er det reelt der forhindrer vores "klient" i at opnå sine mål. Det gør vi ved, at stille spørgsmål, der tvinger "klienten" til at reflektere over sine svar og dermed sine forhindringer.

1. Brainstorm

- a. Spørg "Hvad forhindrer dig? og hvad ellers forhindrer dig? (gentag) til forhindringerne er udtømt
- b. Modstand - Spørg "Hvis der var endnu en forhindring, hvad ville den så være?"
- c. Test for at sikre at der ikke er flere forhindringer ved at spørge: " Hvis vi fik fjernet alle forhindringer, ville du så opnå dit mål?"

2. Specifik

Hvad

Om nødvendigt spørg: "Hvad forhindrer dig i at _____? (overkomme denne forhindring)

Selvom

Eller spørg "Hvad forhindrer dig i at nå (målet) SELVOM _____ (denne forhindring eksisterer?"

Hvordan

Spørg "Hvordan er denne _____ en forhindring?"

Spørg "Hvordan forhindrer _____ dig i at nå dit mål?"

Uddybelse

Spørg "Hvad mener du med _____?" (hvis der er et generelt ord du ikke forstår) Tillægs spørgsmål for forståelsen af forhindringen.

3. Prioriter

Prioriter forhindringerne i en top 3

Noter

GIRAFSPROG

EMPATISK KOMMUNIKATION

Et Sprog fra Hjertet

Formålet med at tale Girafsproget er at skabe nærhed gennem en empatisk kontakt. Det gør det muligt, at løse konflikter på en fredelig og harmonisk måde, hvor alle parter, frivilligt og med glæde, møder hinanden i deres følelser og behov.

Verden er, hvad vi tænker, den er. Hvis vi vil skabe fred og harmoni i vores indre, i vore relationer og i verden, må vi kunne tænke fred og harmoni. Det gør det nødvendigt at have et sprog, der udtrykker fred og harmoni. Et sprog vi kan give videre til vore børn, så de kan vokse op som frie individer med evnen til at opnå nærhed og til at løse *deres* konflikter fredeligt.

Girafsproget, Empatisk Kommunikation eller Ikke Voldelig Kommunikation er et sådant sprog. Det er en kommunikationsproces og en konfliktløsningsmodel, som gør det muligt for os at udtrykke vore følelser og behov på en måde, så vi motiverer andre til at imødekomme os og det gør det muligt at lytte med empati på andres følelser og behov, i stedet for at høre analyse, dom, kritik og krav, som vi gør det på Ulve- eller Sjakalsproget.

Modellen har vist sig effektiv som et kreativt redskab til at løse konflikter på alle niveau-er, hvor konflikter opstår: På det personlige plan, i parforhold, mellem generationerne, i skolerne, på arbejdspladser, mellem etniske grupper og i internationale konfliktområder.

Girafsproget er udviklet af den amerikanske psykolog Marshall Rosenberg Ph.d. Han er grundlægger af Center for Nonviolent Communication i USA og rejser til konfliktområder over store dele af verden for at undervise i modellen.

Giraffen som symbol.

Sproget kaldes Girafsprog i modsætning til Ulve- eller Sjakalsproget. Marshall har valgt Giraffen som symbol, fordi den er det landdyr med det største hjerte - og Girafsproget er et sprog fra hjertet. Giraffen er blid og kraftfuld, bevæger sig med ynde og har overblik.

Noter

Ulvesproget er et sprog fra hovedet.

Når vi taler Ulvesprog analyserer vi, stiller krav, dømmes, kritiserer osv. Det fjerner vores fokus fra følelserne og behovene, der ligger bag, og udløser ofte vrede, aggression, skyld, modkrav - og skaber afstand.

Når det er os selv, vi taler Ulvesprog til, og vi dømmes, kritiserer og stiller krav til os selv, fører det til følelser af skyld, skam, depression og, hvis det fortsætter, eventuelt til udbrændthed og panikangst.

Girafsproget er et sprog fra hjertet.

Når vi taler Girafprog, reagerer vi på det, vi ser og hører i stedet for på tolkninger og vurderinger. Vi har vi fokus på og udtrykker vore følelser og behov, og vi har fokus på andres følelser og behov - uanset hvordan de udtrykkes. Vi beder tydeligt om det vi ønsker. Det skaber nærhed og øger muligheden for, at andre frivilligt møder os i vore egne følelser og behov.

Girafsproget hviler på følgende grundantagelser:

1. Det er en del af den menneskelige natur, at vi har lyst til at give og modtage. Vi har det bedst, når vi giver og modtager af egen frie vilje. Når vi giver af tvang, sender vi altid en "regning" senere.

Som Giraf ønsker jeg at udtrykke mig på en måde, så jeg stimulerer andre til at imødekomme mig frivilligt og med glæde – og jeg ønsker at lytte til andre, så jeg får lyst til at imødekomme dem frivilligt og med glæde.

2. Vore følelser udspringer af vore behov og af vore tolkninger af, hvad vi ser og hører - og vi er ansvarlige for dem.

Jeg føler ..., fordi jeg har nogen behov, der er blevet mødt, eller ikke er blevet mødt. Du føler, ... fordi du har nogen behov, der er blevet mødt, eller ikke er blevet mødt.

Vi er også ansvarlige for vore handlinger og for intentionen, der ligger bag – men ikke for hvordan andre tolker vore handlinger, og det vi siger.

3. I en konfliktsituation sammenblander vi ofte observationer med tolkninger, følelser, analyser, vurderinger krav og kritik. Det skaber forvirring og uddyber konflikten.

Girafsproget hjælper os til at sortere, hvad der er hvad.

4. Bag enhver aggression, dom og kritik er der et menneske med umødte følelser og behov.

Jeg kan vælge at have mit fokus på aggressionen, dommen og kritikken. Det fører ofte til, at jeg går i forsvar eller til modangreb eller, at jeg føler skyld, skam eller angst.

Jeg kan også vælge at fokusere ind bag aggressionen, dommen og kritikken, på mennesket bagved med de umødte følelser og behov. Så eksisterer der ingen aggression,

dom og kritik men et menneske med følelser og behov. Jeg behøver ikke at gå i forsvar eller til modangreb, for der er ikke noget angreb på mig. Jeg kan møde den anden med empati.

5. En forudsætning for, at vi kan mødes om holdbare løsninger er, at vi er mættede med empati.

Ved empati forstås, at jeg giver min fulde opmærksomhed og mit nærvær til den anden. At jeg følelsesmæssigt lever mig ind i den andens følelser og behov, uden selv at overvældes af dem - i stedet for at se den anden som forkert, eller som et offer jeg skal redde, eller en jeg skal forsvare mig imod.

Jeg behøver ikke at være enig i, eller at have sympati med de værdinormer, den anden udtrykker - men jeg kan give min empati til følelserne og behovene hos den, der udtrykker dem.

Empati har ingen skjult dagsorden. Når jeg giver empati, søger jeg bare at være med den anden i hans eller hendes følelser og behov. Jeg har ingen tanker og planer om at hjælpe og fixe den anden – at få den anden til at gøre noget bestemt – at få den anden til at forstå noget – at give den anden forklaringer og redskaber til at løse sine problemer etc.

Når jeg udtrykker empati verbalt, sker det ofte i form af et spørgsmål, hvor jeg spørger ind til den andens følelser og behov, som for eksempel: Er du ked af det, fordi du har brug for at blive hørt?

Jeg kan ikke vide, hvilke følelser og behov den anden har – men jeg kan gætte på det. Når jeg gør det, har jeg mit fokus hos den anden.

Jeg kan også udtrykke empati med et blik, et mmm, en hånd på den andens hånd eller lignende, hvor jeg uden ord viser, at jeg er med den anden.

Når den anden oplever at blive hørt uden dom og kritik, fremmer det også muligheden for efterfølgende at have en frugtbar samtale, hvor jeg kan redegøre for mine synspunkter, værdier, følelser og behov, og hvor vi sammen kan komme frem til holdbare løsninger, som begge kan have det godt med og går ind for.

Hvis jeg ikke har overskuddet til at give empati, fortæller det mig, at jeg selv har brug for empati.

Noter

De fire trin i Girafsproget:

Principperne i Girafsproget er meget enkle, men de er svære at efterleve, fordi de fleste af os er trænede i at tale Ulvesprog.

På Girafsproget er der fire ting, jeg udtrykker, og det er de samme fire ting, jeg lytter efter hos andre - uanset hvordan de udtrykker dem.

1. Første trin er, at jeg fortæller, hvad jeg observerer

Hvilken situation jeg taler om – og jeg tager udgangspunkt i mig selv her og nu.

For eksempel: "Når jeg ser, at du gør sådan og sådan...", eller: "Når jeg hører, at du siger sådan og sådan ..."

Jeg beskriver og refererer til situationen, for at gøre det klart for den anden, hvad det er for en situation, jeg taler om. Jeg gør det uden at analysere, kritisere, tolke, dømme eller stille krav.

En måde kommunikationen nogle gange går galt er, at vi sammenblander observation med vores tolkning, mening, vurdering eller analyse af situationen. Det udløser ofte, at den anden hører kritik og går i forsvar eller til angreb.

På Ulvesprog siger jeg for eksempel: *Når du er så upålidelig ...*, hvilket er let at høre som en dom og kritik.

På Girafprog ville jeg for eksempel sige: *Når jeg ser, at du kommer en time senere, end vi havde aftalt, ...*, hvilket er en beskrivelse af, hvad der hændte, uden analyse, kritik, dom eller krav.

2. Andet trin er, at jeg fortæller, hvad jeg føler i forbindelse med situationen, jeg beskrev i punkt 1.

En måde kommunikationen ofte går galt er, når vi forveksler følelser med analyse, og med hvad vi mener, at andre gør mod os. (Se forslag til ord, der udtrykker følelser, på side 10.)

På Ulvesproget siger jeg for eksempel: *Jeg føler, at det er forkert*, hvilket ikke er en følelse men en analyse og dom, som sikkert vil få paraderne op hos modtageren.

Hver gang jeg siger: *"Jeg føler at ..."*, er det en analyse og ikke en følelse.

For eksempel: *Jeg føler, at det er svært. Jeg føler, at det er vigtigt. Jeg føler, at det er sandt.*

Eller jeg siger: *Jeg føler mig svigtet. Jeg føler mig ignoreret. Jeg føler mig forbigået* - hvilket ikke beskriver en følelse, men hvad jeg mener, at andre gør mod mig.

På Giraf siger jeg for eksempel: *Jeg føler mig frustreret, fordi jeg ...; Jeg bliver ked af det, fordi jeg ...*, hvilket beskriver en følelse. Jeg udtrykker ansvar for mine følelser: *Jeg føler ..., fordi jeg ...*

3. Tredje trin er, at jeg udtrykker behovene, som mine følelser udspringer af. Jeg forklarer mine følelser ud fra mine behov. Jeg gør det uden at stille krav. Det giver den

anden mulighed for at lytte med empati til mine behov. Dermed er chancen for, at de bliver mødt langt større.

Behovene, jeg udtrykker, er almenmenneskelige, og dermed nogen alle kan identificere sig med. Når jeg udtrykker de almenmenneskelige behov, der ligger bagved og er årsag til mine følelser, giver det mulighed for, at den anden kan identificere sig med mig, således at et møde finder sted, hvor vi etablerer den empatiske kontakt.

Almenmenneskelige behov er for eksempel behov for respekt, tryghed, beskyttelse, orden, at blive hørt og set, at få omsorg, at få kærlighed, at bidrage, at give, etc.

På Ulvesprog siger jeg for eksempel: *Jeg vil have, at du respekterer mig.* Eller: *Du skal forstå mig.* Eller *Du skal komme til tiden.* Her udtrykker jeg mine behov som krav.

På Girafsprog siger jeg for eksempel: *Jeg har brug for respekt for de aftaler, jeg laver.* Eller: *Jeg behøver forståelse.* Eller: *Jeg har brug for hjælp.* Her udtrykker jeg, hvad jeg har brug for uden krav.

Behovene knytter sig ikke til en bestemt person eller handling. Det kommer i punkt fire, hvor jeg beder den anden om noget specifikt. (Se forslag til ord, der udtrykker behov, længere nede)

4. Til sidst fortæller jeg, hvad jeg specifikt vil bede den anden om at gøre for at møde mine behov.

Jeg udtrykker mig i aktivt handlesprog, så det er tydeligt, hvad jeg beder den anden om at gøre - så det er gørligt - og så det ikke fremstår som et krav. Dermed giver jeg den anden muligheden for frivilligt at imødekomme mine følelser og behov.

Jeg kunne for eksempel sige: *Vil du være villig til, næste gang vi aftaler at mødes, at komme til den aftalte tid eller ringe og ændre aftalen?* Eller: *Vil du sige mig, hvad du tænker og føler, når du hører mig sige det her?* Eller: *Har du lyst til at gentage, hvad du hørte mig sige, så jeg er helt sikker på, at du hørte, det jeg sagde.*

Det er muligt, at jeg med krav kan tvinge andre til at gøre noget for mig, og til at give mig det jeg behøver, motiveret af skyld eller angst - men som Giraf ønsker jeg kun at modtage det, som bliver givet frivilligt og med glæde. Alt andet har for store omkostninger.

Eksempler på at udtrykke mig på Girafsprog med alle fire trin.

Jeg har fået en ny computer, som jeg ikke ved, hvordan jeg betjener - og jeg føler mig helt magtesløs - fordi jeg har brug for hjælp til at få den til at fungere - så har du lyst til at komme forbi og hjælpe mig?

Når undervisningen starter klokken otte, og jeg ser, at du kommer klokken kvart over - så føler jeg mig frustreret - fordi der er meget, jeg gerne vil nå - så vil du være villig til i fremtiden at komme klokken otte til undervisningens begyndelse?

Når jeg tænker på, at du for fjorten dage siden sagde, at du ville sende checken, og at jeg endnu ikke har modtaget den - føler jeg mig frustreret - fordi jeg har brug for penge, så jeg kan klare mine økonomiske forpligtelser - så vil du godt sende checken i dag.

Jeg er tørstig - og har brug for noget at drikke – så vil du tage en cola med fra køkkenet.

Jeg har haft en hård dag på arbejdet - og jeg er træt - og har brug for at hvile mig. – så vil du godt lægge ungerne i seng?

Når jeg ser, at dit tøj ligger på gulvet og dine sko og dit skateboard i sengen, og din skoletaske ligger på gulvet lige inden for entredøren, og at opvasken, du sagde, du ville tage i går, står urørt - så føler jeg mig magtesløs - fordi jeg har brug for, at der er orden om- kring mig – så ville det være o.k. for dig at lægge dine ting på plads og tage opvasken?

Det første trin tjener til at skabe klarhed om, hvad det er for en situation, jeg reagerer på og taler om.

I trin to og tre skaber jeg muligheden for en empatisk kontakt, der motiverer til at imødekomme mig.

I fjerde og sidste trin skaber jeg klarhed om, hvad jeg vil bede den anden om at gøre for, frivilligt, at imødekomme mine behov.

Når jeg lytter med Girafører, lytter jeg efter de samme fire ting - uanset hvordan de udtrykkes.

Selv om den anden udtrykker sig meget aggressivt med dom, kritik og krav, ved jeg som Giraf, at der bag enhver dom og kritik er et menneske med umødte følelser og behov.

Som Marshall udtrykker det:

Enhver Ulv er en Giraf med et sprogproblem

Jeg kan lytte med Girafører og have mit fokus på det, der er levende i den anden og i mig selv – nemlig følelserne og behovene.

Det betyder *ikke*, at jeg *skal* opfylde den andens behov, men at jeg kan møde den anden med empati.

Indre Ulve.

De Indre Ulve er mine indre stemmer, der analyserer, dømmer og kritiserer mig, og som stiller krav til mig. Ligesom hos de Ydre Ulve ligger der bag analysen, dommen, kritikken og kravet, umødte følelser og behov.

Jeg kan fokusere på analysen, dommen, kritikken og kravet, og det vil føre til følelser af skyld, skam, depression, udbændthed og panikangst.

Eller jeg kan fokusere på behovene bagved. Det gør det muligt for mig at give empati til og møde behovene.

- 1. Hvad var det, jeg gjorde, som jeg fordømmer?**
- 2. Hvilke behov søgte jeg at møde ved at gøre det?**

3. **Har jeg søgt at få opfyldt mine behov på en måde, så jeg gik imod mine egne værdinormer?**
4. **Hvad er det for værdinormer, jeg har brug for at være i overensstemmelse med?**
5. **Hvordan kan jeg blive mødt i mine behov på en måde, der er i overensstemmelse med disse værdinormer?**

Jeg kan nu se de Indre Ulve som mine forbundsfæller, som prøver at gøre mig opmærksom på mine umødte behov og på mine værdinormer. Ulvene ved bare ikke, hvordan de skal udtrykke sig undtagen gennem analyse, dom, kritik og krav. Ord, der "mader" de Indre Ulve, er for eksempel: *Bør, skal, for dårligt, for svag, ufølsom, dum, er nødt til, kan ikke tillade dig, egoistisk, selvisk, du kunne nu godt etc.*

Om at være vred på Giraf.

Det er en almindelig misforståelse hos mange, når de først stifter bekendtskab med Girafsproget, at hvis de taler Giraf, skal de kun lytte og forstå andre, og at de så bliver vattede og uden grænser.

Det modsatte er tilfældet. Som Giraf har jeg klare værdinormer. Jeg er i kontakt med og udtrykker mine følelser og behov, som er baseret på disse værdinormer - og jeg gør det på en måde, så jeg tager ansvar for dem og med respekt for, at andre kan have deres værdinormer, følelser og behov.

Det er muligt, at den anden, hvis jeg er tilstrækkelig vred og aggressiv, ikke tør andet end at imødekomme mig. Men som Giraf ønsker jeg at udtrykke mig på en måde, så jeg motiverer andre til frivilligt og med glæde at imødekomme mig.

Det er ikke, at vreden er en forkert følelse. Men den kommer i vejen for den empatiske kontakt og for, at jeg bliver mødt frivilligt og med glæde - med mindre den anden har store Girafører på og hører de følelser og behov, der ligger bagved vreden.

Hvis jeg kun fokuserer på min vrede, hindrer det mig også i at komme i kontakt med det, der er levende i mig, nemlig de dybere følelser og behov, der ligger under vreden.

Jeg ved, at det der, stimulerer vreden, aldrig er årsagen til vreden.

Hvad der *stimulerer* vreden, er det, den anden gør. *Årsagen* til vreden er mine Ulvører - min tolkning, analyse og dom over den anden, og det han eller hun gør. Når jeg er vred, befinder jeg mig i skyen af analyse og dom.

Jeg er vred, fordi jeg har Ulvører på og dømmer den anden for at gøre noget, der går imod mine behov. Bag vreden ligger der umødte følelser og behov.

FØLELSER

(som udspringer af vore behov og vore tolkninger)

Når jeg analyserer og dømmer mine egne behov, leder det til følelser af skam, skyld, depression, udbrændthed og panikangst.

Når jeg analyserer og dømmer andres behov, fører det til irritation og vrede.

Når jeg er i kontakt med, og accepterer mine behov, leder det til følelser som for eksempel: glæde, angst, frustration, sorg, befrielse, lettelse.....

BEHOV

(som vore følelser gør os opmærksomme på)

Følelserne af skam, skyld, depression, udbrændthed panikangst og vrede fortæller mig, at jeg har tabt Giraførerne, har Ulvørerne på, og befinder mig i skyen af analyse og dom: **Skam og skyld**, hvis jeg analyserer, dømmer og kritiserer mig selv og mine behov. **Depression**, hvis der er mange af mine behov, jeg dømmer og tager afstand til, så jeg ikke finder veje til at imødekomme dem.

Udbrændthed, hvis jeg til stadighed dømmer mine behov som mindre vigtige og tilside-sætter dem for at tage mig af andres behov.

Panikangst, hvis jeg dømmer, kritiserer og tager afstand til mine behov i store og vigtige områder af min tilværelse.

Vrede og irritation opstår, når jeg analyserer, dømmer og kritiserer en anden for at have behov, der er forskellige fra mine egne.

Følelserne af skam, skyld, depression, udbrændthed og panikangst er altså meddelelser om, at jeg befinder mig i skyen af analyse og dom og lytter til mine Indre Ulve. Jeg kan så tage Giraførerne på ved at flytte mit fokus og lytte med empati til mine egne behov og værdinormer og de følelser, der udspringer af dem.

Bag enhver Indre Ulv er der en skjult positiv hensigt

Følelserne af vrede og irritation er meddelelser om, at jeg er i skyen af analyse og dom og dømmer en anden. Jeg kan så, også her, tage Giraførerne på og lytte med empati til den andens og mine egne følelser og behov, der ligger bagved dommen.

Når jeg træder ud af skyen og tager Giraførerne på giver det mig mulighed for at tage ansvar for situationen - at lære noget om mig selv - at ændre min måde at handle på - og at tage skridt til at få mine bagvedliggende behov tilgodeset.

Bag al vrede og aggression er der et menneske med umødte følelser og behov

Det er ikke nødvendigt at tale et formelt Girafprog.

I mange situationer i hverdagen er det både overflødigt og alt for omstændeligt at udtrykke alle disse fire trin. Det meste, af det vi kommunikerer, sker jo i alle fald nonverbalt. Når du kommer fra hjertet med fokus på følelser og behov, vil andre i de fleste tilfælde opfatte det.

Du kan på den anden side tale "klassisk" Giraf med de rigtige ord og den rigtige grammatik, men hvis du ikke kommer fra hjertet og søger en empatisk forbindelse, kan det alligevel være en måde at manipulere og "Ulve" andre på.

Det er vigtigt at holde sig for øje, at formålet med at tale Giraf ikke er at tale et formelt Girafprog, men at skabe en empatisk forbindelse, der giver plads til, at vi alle bliver mødt i vore følelser og behov, og at løse konflikter på en fredelig og harmonisk måde, så vi kommer frem til holdbare løsninger med respekt for begges følelser og behov.

Girafsproget er ikke de fire trin – men intensjonen om at skabe nærhed gennem en empatisk kontakt, og at skabe holdbare løsninger på konflikter, baseret på empati.

Girafsproget mere end kommunikation.

Noter

Forslag til ord, der udtrykker følelser.

Afslappet	Ked af det	
Angst	Kraftfuld	Skuffet
Bange	Kraftløs	Skyld
Bekymret	Lettet	Smerte
Beslutsom	Lidenskabelig	Spontan
Centreret	Lykkelig	Sprudlende
Deprimeret	Længsel	Spændt
Elendig	Magtesløs	Stille
Euforisk	Medfølelse	Stærk
Flov	Mismodig	Stresset
Fokuseret	Modig	Sur
Forbavset	Modløs	Svag
Forbitret	Munter	Sympati
Fortvivlet	Nedbøjet	Sårbar
Forundret	Nedslået	Taknemmelig
Foruroliget	Nysgerrig	Tapper
Forvirret	Opgivende	Tillidsfuld
Fri	Ophidset	Tryg
Frustreret	Opløftet	Træls
Gal	Overrasket	Træt
Genert	Overskud	Tung
Glad	Overstadig	Udmattet
Handlekraftig	Panik	Underdanig
Harmonisk	Panikangst	Utålmodig
Hel	Rasende	Veltilpas
Henrykt	Ro	Vred
Hjælpeløs	Rørt	Ydmyg
Indesluttet	Salig	Ærgerlig
Irriteret	Savn	Åben
Jaloux	Skamfuld	

Noter

Forslag til ord, der udtrykker behov

Accept		
Afslapning		
Anerkendelse		Selskab
Ansvar		Selvbestemmelse
Autoritet		Set (at blive)
Berøring	Klarhed	Skønhed
Beskyttelse	Kontrol	Sex
Betydning (at have)	Kommunikation	Spontanitet
Bidrage	Kreativitet	Struktur
Deltage	Kærlighed Latter	Støtte
Empati	Leg Lærdom Magt	Sundhed
Ensomhed	Medfølelse	Tid
Eventyr	Medleven Modtage	Tillid
Give	Morskab Motion	Tilstedeværelse
Glæde	Nærhed Næring	Trivsel
Familie	Omsorg	Tro
Forståelse	Opbakning	Troskab
Fred	Oplevelser	Tryghed
Frihed	Opmuntring Orden	Uafhængighed
Fællesskab	Plads Planlægning	Udfordring
Følsomhed	Påskønnelse	Udvikling
Hengivelse	Renlighed Respekt	Varme
Humor	Ro Samarbejde	Venskab
Hvile	Samvær	Viden
Hygge		Vildskab Ærlighed
Høres		Ømhed
Impulsivitet		Åbenhed
Imødekommenhed		
Inspiration		

Noter
