

Klip de to kort ud langs de stiplede linjer

1. Læs begge kort, inden I går i gang.
2. Vælg et emne, som I begge siger ja til at snakke om. Det er vigtigt, at I begge er afslappede og åbne. Brug aldrig metoden, når én eller begge er oppe i det røde felt. Start blødt op med nogle mindre konflikter eller uenigheder, indtil I har prøvet metoden nogle gange. Aftal, at lige nu handler det om at lytte åbent og respektfuldt til hinandens følelser og syn på emnet, ikke om at finde frem til en løsning.
3. Aftal hvem der først skal være afsender.
4. Nu fortæller afsenderen om, hvordan virkeligheden ser ud set fra hans / hendes side. Følg instrukserne på kortene nøje.
5. Når I er færdige med alle trinene, bytter I kort og roller.
6. Når I er færdige med anden runde, så fortæl hinanden, hvad I sætter pris på ved den samtale, I lige har haft. Tag evt. en runde mere, hvis I begge er enige om det.

Se flere dialogværktøjer på www.nilsind.dk/nyheder-og-artikler/

Hvis noget går skævt i samtalen, så acceptér, at alt nyt er svært i begyndelsen. Og prøv så igen.



Retningslinjer for afsenderen

Du har "forkørselsret," og din lytter må ikke sende, før I vender skiltet om og bytter roller. Men til gengæld for dit monopol på at sende skal du overholde nogle spilleregler, som gør samtalen tryk for jer begge:

1. Tal kun i "jeg-sprog", dvs. fortæl, hvad det er for følelser og tanker, **DU** har. Undgå helt at sige noget negativt om din partner. Se eksemplet nederst i denne boks.
2. Tal kort (max 3 minutter) og konkret, dvs. fortæl, hvordan du har det med emnet, og hvordan du længes efter, at din partner handler anderledes end nu. Sig ikke noget negativt om din partner.
3. Fortæl hvilke positive følelser, du vil få, hvis din partner følger dit ønske: Fx: "Jeg vil blive glad, og så vil det være lettere for mig at komme dig i møde på andre områder."
4. Slut af med: "Nu er jeg færdig, kan du genfortælle i store træk, hvad jeg har sagt?"

Brug "jeg-sprog," fx

Jeg føler mig alene om ansvaret for opgaverne herhjemme. Jeg synes, jeg får rollen som den skrappe, når jeg skal bede dig om gøre ting. Jeg vil så gerne have, at vi sammen laver en aftale om, hvem der gør hvad.

Undgå "du-sprog", fx

Tror du, at du bor på hotel eller hvad? Du er super-egoistisk. Hvornår har du sidst gjort noget herhjemme af dig selv? Tag dog ansvar. Bliv voksen. Jeg er ikke din mor!



© Nils Lind Psykoterapi, www.nilsind.dk

Retningslinjer for lytteren

Din partner har "forkørselsret." Din opgave er at lytte åbent og nysgerrigt til det, som han eller hun sender til dig. Også selv om du hører noget, du ikke er enig i. Prøv så godt du kan at sætte dig selv i en parentes, indtil det bliver din tur til at være afsender.

1. Du må først sige noget, når du hører denne sætning fra din partner: "Nu er jeg færdig, kan du genfortælle i store træk, hvad jeg har sagt?"
2. Genfortæl det centrale i det, du lige har hørt: "Ok, du har fortalt mig, at ... Fik jeg rigtig fat i det?" Lyt til evt. korrektioner eller tilføjelser og genfortæl også dem, indtil din partner er tilfreds.
3. Fortæl, det, du kan sætte dig ind i, når du ser det fra din partners synsvinkel. Fx: "Når du oplever det på den måde, så kan jeg godt forstå, at du føler dig (...)"
Hvis noget ikke giver mening, så spørg nysgerrigt ind, fx: "Fortæl mig lige en gang mere, hvordan (...)."



© Nils Lind Psykoterapi, www.nilsind.dk