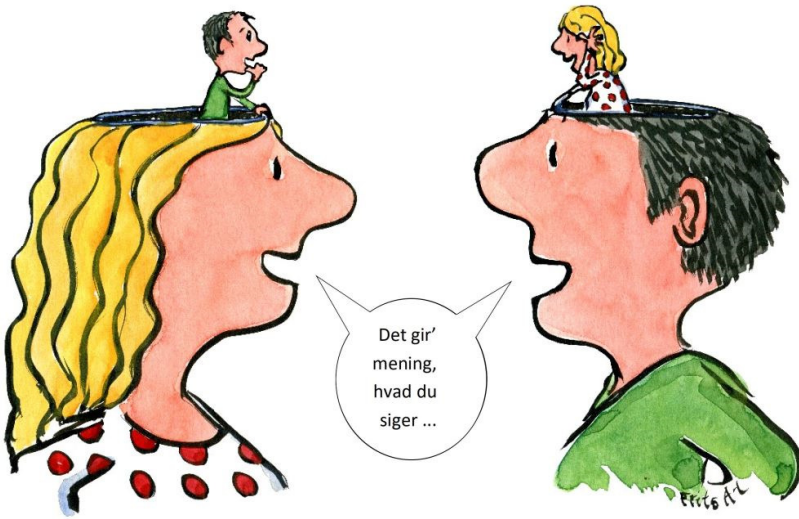


Den anerkendende dialog

(sådan bliver I begge hørt)



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 den anerkendende dialog, når én eller begge er oppe i det røde felt. Så aftal hellere en timeout og et tidspunkt, hvor I kan mødes igen og tage dialogen.
3. Aftal hvem der først skal være afsender.
4. Nu fortæller afsenderen på max 3 min., hvordan virkeligheden ser ud set fra hans / hendes side. Følg instrukserne på kortene nøje.
5. Når I er færdige med alle trinene på begge kort, 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.
7. Først nu kan I begynde at snakke om, hvad I hver især kan bidrage med for at løse de problemer, I har snakket om.
8. Aftal en forsøgsperiode med den nye adfærd og fortæl hinanden, hvordan I gerne vil mindes om det, hvis I ikke lever op til det, I har lovet.
9. Hvis noget går skævt i samtalen, så acceptér, at alt nyt er svært i begyndelsen. Og prøv så igen.

Frits Ahlefeldt

Fortæller-kortet

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:

- Hvad du føler (se evt. bunden af isbjerget). Fx: **Jeg føler mig såret / ked af det / magtesløs ...**
- Hvad der helt konkret er sket eller sagt, som har udløst din følelse (hvad ville et kamera eller en mikrofon opfange). Fx: **... når du kigger på din telefon, mens jeg siger noget til dig.**
- Hvad din indre tolkemaskine får ud fra det, der er sket eller sagt. Fx: **Så kommer jeg til at tænke, at du er ligeglad med mig og det, jeg siger ...**
- Hvad ønsker du? **Jeg ville blive glad og føle mig hørt, hvis du ville lægge telefonen væk, når jeg siger noget til dig. Eller sige, at du ikke kan lytte nu, men om 5 minutter.**
- Slut af med: "Nu er jeg færdig, vil du kunne genfortælle i store træk, hvad jeg har sagt?"



© Nils Lind Psykoterapi, www.nilsind.dk

Brug "jeg-sprog," fx	Undgå "du-sprog," fx
Jeg føler mig alene om ansvaret for opgaverne herhjemme. Jeg synes, jeg får rollen som den skræppe, når jeg skal bede dig om gøre ting. Jeg vil så gerne have, at vi sammen laver en aftale om, hvem der gør hvad.	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!

Lytter-kortet

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.

(mig selv,
min mening
min opfattelse
min sandhed)

1. Du må først sige noget, når du hører denne sætning fra din partner: "Nu er jeg færdig, vil du kunne 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?" Hvis din partner har tilretninger, så genfortæl også dem, indtil din partner siger, at nu er din genfortælling i "bull's eye".
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: "Hjælp mig med at forstå (...)"



© Nils Lind Psykoterapi, www.nilsind.dk

