

FOKUS PÅ FAKTA

HVORNÅR OG MED HVEM KAN DU BRUGE DETTE REDSKAB?

Brug dette redskab, før du skal i gang med en svær samtale, eller når en relation er svær, for at hjælpe dig selv med at skelne mellem virkelighed og personlige fortolkninger.

Det vil hjælpe dig med at holde fokus på fakta, hvilket kan betyde, at du inviterer til mindre modstand hos andre og dermed opnår et bedre samarbejde eller en bedre dialog.

SÅDAN GØR DU

- 1 **Lav en liste over, hvad det er, den anden gør, som irriterer dig.** Ting, du ville ønske, vedkommende ville holde op med at gøre. (Sørg for, at du kun skriver ting, de gør, og ikke din egen fortolkning af det.)
- 2 **Beskriv, hvordan du fra din boks ser den anden,** når de gør disse ting. (Det, du har skrevet er dine fortolkninger, dit eget syn på den andens adfærd).
- 3 **Beskriv, hvordan du ville opleve den anden,** hvis du ikke var i boksen.
- 4 **Når du kommunikerer, skal du være opmærksom på, at de ting, du har skrevet på trin 2, blot er dine egne fortolkninger.** Hold fokus på de ting, du har skrevet på trin 1, og vær åben for alternative fortolkninger, du kunne have, hvis du var ude af boksen.

Bemærk: Når vi er i boksen, har vi en tendens til primært at kommunikere ud fra vores egne (over)fortolkninger. Vi mister evnen til at se, at vi taler ud fra egne fortolkninger, og at det ikke nødvendigvis er virkeligheden. Din kommunikation vil forbedres, i det omfang du kan holde fokus på observerbare fakta, der er enighed om, snarere end på dine egne fortolkninger af den.

1

Hvad de gør

2

Hvordan jeg ser dem

Når jeg er i boksen

3

Hvordan jeg ville opleve dem, hvis jeg ikke var i boksen

Hvad der faktisk sker

Min fortolkning af deres adfærd

Mulige fortolkninger, når jeg ikke er i boksen