

**Det hele, raske menneske
- udnyt anatomi og fysiologi**

Modul 4
Sæt sunde
grænser og gør
din krop
stærkere

Sæt sunde grænser og gør din krop stærkere

At sætte grænser er en vigtig – og rigtig svær ting. I Skandinavien har vi ikke så stor tradition for at tale højt og skilte med vores følelser. Det bliver i de fleste hjem tolket som det samme som at acceptere de andres meninger som værende vigtigst eller mest valid. Det er naturligvis ikke sandt. Vi har alle lige meget ret til at være i verden, og vi har alle lige meget ret til at blive respekteret.

De færreste af os har lært hjemmefra hvordan man sætter sunde grænser for andre mennesker, og vi er jo flokdyr, og befinder os sammen med andre mennesker hele tiden. Derfor er det vigtigt at kunne sætte sunde grænser for at skabe sunde relationer. Har vi sunde relationer til hinanden er det sjovere og rarere at være sammen, vi er gladere og vores helbred er bedre.

Derfor, træn din grænsesætning. Du kan øve dig hver eneste dag.

Lyt lydfilen igennem, her fortæller jeg dig om den passive, den aggressive og den assertive tilgang til at få sine grænser overskredet. Observer dig selv ærligt, og find ud af hvilken taktik du anvender i øjeblikket.

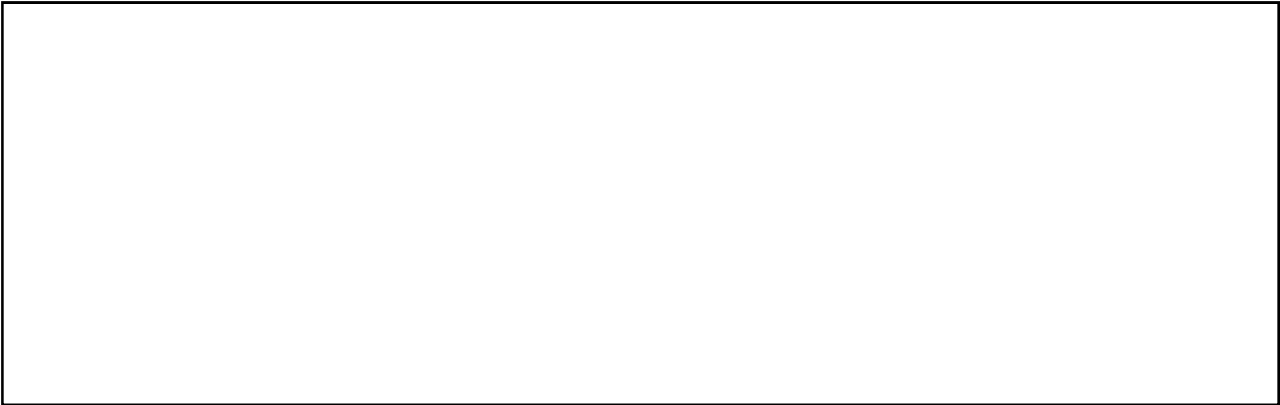
Det vil hjælpe dig både til at forstå din egen adfærd, men også til at fange hvornår du egentlig får dine grænser overskredet. Det er nemlig ikke altid vi opdager det.

Hvad frygter du sker, hvis du sætter en grænse?

Hvad sker der, hvis du ikke sætter en grænse?

Hvad vil du kunne tabe ved at sætte en grænse?

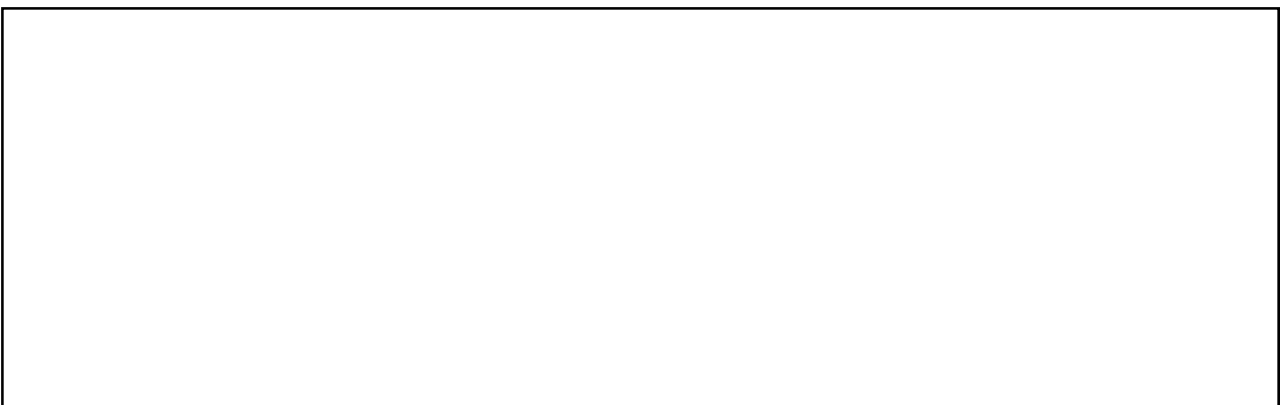
Tænk på et menneske du beundrer og ser op til. Sætter vedkommende grænser?



Hvordan bliver det gjort? Er det fx aggressivt, passivt eller assertivt?



Hvad kan du lære af det?



Tænk på et menneske du absolut ikke bryder dig om at være sammen med. Sætter vedkommende grænser?



Hvordan bliver det gjort? Er det fx aggressivt, passivt eller assertivt?



Hvad kan du lære af det?



På en mere praktisk facon, så handler den assertive tilgang om at reagere på en grænseoverskridelse med en erkendelse af at have hørt din modpart. Herefter kommer du med en beskrivelse af hvordan du forstår vedkommende. Fortæl herefter hvad det gør ved dig. Kom herefter med dit budskab.

Tænk på sidste gang din grænse blev overskredet. Beskriv situationen her, og gennemgå trinene herunder, så du kan øve dig i hvordan du håndtere en lignende situation i fremtiden.

Beskriv den grænseoverskridende situation.

Hvilke følelser havde du i den pågældende situation?

Hvordan kunne du have sagt nej eller fortalt at din grænse blev overskredet?

Hvad tror du at din modpart ville have sagt til dig, hvis du havde sagt fra?

Hvad ville du så have sagt?

1. Mærk efter hvordan du har det - er du vred eller ked af det? Du er ansvarlig for dine egne følelser og modparten er ansvarlig for sine egne følelser.
2. Sig det højt – fortæl at din grænse er overskredet. Kommuniker dit nej eller dit svar så klart som muligt og vær venlig og bestemt i processen. Lad være med at anklage eller kritisere modparten. Vis i stedet modparten at du har hørt vedkommende og forstået hvad han/hun siger.
3. Sig nej på en god måde – 'Tak fordi du tænker på mig, det er jeg rigtig glad for. Jeg kan ikke deltage til din fest'
4. Øv dig i at stå fast – når du har sagt nej behøver du ikke forklare hvorfor. Du behøver ikke komme med forklaringer eller undskyldte dine valg, meninger eller adfærd. Vær ikke bange for at gentage dig selv, hvis modparten ikke lytter eller forstår dit svar.
5. I behøver ikke være enige (og lad være med at forvente at i bliver det!) – man kan sagtens være venner selvom man ikke er enige. Bliv på hjemme hos dig selv. Lad være med at gøre dig selv forkert og lad være med at gøre modparten forkert.
6. Er det for svært at sige er det ok at skrive – husk altid at holde dig på egen banehalvdel, og husk at det skrevne ord kan virke voldsommere og meget anderledes end det sagte ord.
7. Det er aldrig for sent at sige fra – du kan godt ringe flere dage efter og fortælle at din grænse blev overskredet.

Eksempler

- Jeg kan godt forstå at du har det sådan og min erfaring er at...
- Det kan du godt have ret i, og jeg foretrækker at gøre det på den her måde
- Jeg kan godt forstå hvad du siger og vil helst ikke...
- Det er jeg rigtig glad for at du siger og jeg har det stadig sådan at...
- Jeg er på mange måder enig med dig og jeg siger alligevel nej tak.
- Det har jeg stor sympati for, og jeg vil hellere...
- Tak fordi du tænker på mig og svaret er nej.

OBS – ingen MEN!! Brug og :)

Rigtig god fornøjelse!