

TYPISKE KOMMUNIKATIONSFEJL

1. Du insisterer på at definere virkeligheden – i stedet for at anvende ”Jeg føler...”-sætninger. (“Det kan du ikke være bekendt!” ”Du underminerer mig overfor børnene!”)
2. Du siger direkte eller antyder, at hele problemet skyldes den anden person.
3. Du benægter dine egne følelser. (Dvs. at du enten slet ikke siger noget om dine følelser eller påstår,
4. at du ikke er vred/irriteret, selvom du er det.)
5. Du udtrykker slet ikke dine behov.
6. Du lukker af, når den anden person bringer et problem på bane.
7. Du surmuler, stønner, himler med øjnene eller stormer ud af lokalet og smækker med døren.
8. Du erklærer dig enig i det, den anden person siger – udelukkende for at få fred.
9. Du forventer, at den anden person ved, hvad du føler, uden at du behøver fortælle ham/hende det.
10. Du går til modangreb ved at reagere på kritik med at give kritik den anden vej.
(Husk: Det, at den anden person også har begået fejl, udligner ikke dine fejl. Så det er en afledningsmanøvre at anføre, at den anden person også har gjort noget forkert. Det kan du bringe op senere eller en anden gang, hvis du vil, men det gør ikke dine fejl mere rigtige...)
11. Du kommer med ”gode råd” eller ”hjælp” i stedet for at lytte til den anden persons følelser.
12. Du benægter din egen rolle i problemet.
13. Du reagerer på kritik fra den anden person ved at modargumentere og insistere på, at du har ”ret”, og du nægter at indrømme, at du har nogen fejl eller svagheder.
14. Du hævder/antyder, at du er det uskyldige offer for den anden persons tyranni eller urimelige opførsel.
15. Du siger, at du tydeligvis er ”et forfærdeligt menneske”, så den anden person nu ikke har mulighed for at kritisere dig, men i stedet tvinges til at trække sin kritik tilbage igen.
16. Du anvender hårde eller sårende udtryk, så den anden person føler sig mindreværdig eller skammer sig – fx ved at kalde ham/hende en ”idiot”, ”taber”, ”uuelig”, ”håbløs” eller det, der er værre.
17. Du anvender sarkasme/spydigheder, eller din attitude/ord/stemmeføring virker nedladende.
18. Du siger/antyder, at den anden bør være på den måde, som du forventer. (Husk: Du kan ikke forvente, at andre mennesker indretter sig efter, hvordan du synes, de bør være. Men du kan få det bedre sammen med andre, hvis du er indstillet på at gå på kompromis – og se dig selv udefra.)