

Girafsprø

- Når din indre ulv angriber dine omgivelser

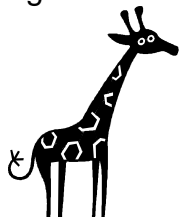
- Hvordan styrer jeg mit voldsomme temperament?
- Hvordan får jeg det sagt?
- Hvorfor har jeg svært ved at kræve min ret?

I stedet for at starte en konflikt – kan du måske nå at vælge en anden måde at agere på.

1. Ikke voldelig kommunikation – virker det?

Marshall B. Rosenberg har skrevet bogen "Girafsprø – ikke voldelig kommunikation" – og har givet navn til denne form for kommunikation.

Giraffen - med det store overblik, der samtidig har verdens største hjerte (målt i kg.) – er den analogi han har valgt. Bevarer du dit overblik og taler du med dit hjerte – vil du oftere nå dit mål.



Modsat anvender han "Ulven". Altså når du taler f.eks.:

- Aggresivt
- Nedladende
- Sarkastisk
- Dominerende



Om det virker at tale girafsprø? Jeg vil sige, at det kræver øvelse – hvis det ikke ligger naturligt for dig.

Girafsprø kan opleves som en meget "blødsøden" måde at tale på. Men Marshall B. Rosenberg pointerer, at netop det at man sætter ord på egne følelser vil kunne afmontere en spændt situation.

Hvordan taler man med sit hjerte? Du starter med at lytte til dine egne følelser og behov. Dernæst sætter du dig i den anden persons f.eks. – og overvejer, hvilke følelser og behov den anden person har. Du giver

altså både dig selv og den anden person empati. Det handler om ikke at krænke hinanden.

2. Hvordan gør man?

Forestil dig, at en kollega på et møde bramfrit udtaler, at du ikke har leveret den aftalte rapport til tiden. Du ved, at du har overholdt deadline. Du bliver rasende/ ked af det/ forvirret/ målløs/ vred/ etc.

Ja...hvad føler du egentlig? Hvilken følelse er mest tungtvejende?
Hvad kan du sige i situationen?
Hvordan vil du tackle det?

1. "En episode indtræffer"
2. Vent 2 minutter og tænk dig om!
3. Find ud af, hvilken/hvilke følelser du har
4. Find ud af, hvilke behov – du ikke får mødt.
5. Find ud af, hvad du gerne vil anmode den anden person om

Måske kunne du vente på en pause eller vente til efter mødet.
Gå hen til den anden person.

Og sig så:

- "På mødet sagde du at jeg havde afleveret rapporten for sent".
- "Det blev jeg lidt overrasket over, da jeg helt klart mener, at jeg har overholdt den aftalte deadline"
- "Jeg har brug for at vide om vi har samme opfattelse af, hvad der var deadline"
- "Gider du lige fortælle mig, hvad du mente?"

Ulven indeni dig kunne måske nok have lyst til at råbe:
"Hva' fanden mener du med det?" eller måske tænker din indre ulv "jeg skal nok give igen af samme skuffe næste gang".

En hurtig Giraf, ville nok straks sige: "Hva' mener du med det?"

Men er følelserne løs indeni dig – er det ofte sådan at vi ikke får det sagt, men føler os krænket. Følelserne raser rundt og du mister overblikket.

Og pludselig vokser en lille misforståelse sig til en større og større følelse af "dig kan jeg ikke li".

Så det handler om at få det sagt....hvis du ikke nåede at gøre det straks.

- A. Gentag nøjagtigt og objektivt det der skete eller blev sagt – så den anden person ikke kan være uenig.
- B. Sæt ord på din følelse – måske den følelse, der virker mest præcis i situationen. Måske kan du ikke sige "vred" – men bruge en lettere version.
- C. Sæt ord på det du har brug for – med den risiko, at den anden afviser at give dig det.
- D. Bed om et møde, et sekund, en uddybning, en snak – eller, hvad du mener, der skal til for at få en dialog i gang.

3. I hvilke situationer kan girafsprog bruges?

- Før og under skilsmisser
- I ægteskaber
- Ved samarbejdsvanskeligheder
- Når vrede kunder er aggressive
- Når chefer eller medarbejdere er dominerende
- Når naboen fjerner en fælles hæk

Ikke alle er ulve åbenlyst. Nogle er mest ulve overfor sig selv. De er nedladende, aggressive og sarkastiske overfor sig selv. Her kan det være en idé, at lære at være assertiv "Sig, hvad du mener", som Ann Dickinsons bog hedder.

4. Øvelse gør mester.

Hvis du går i gang med at øve dig i girafsprog, kan du med fordel øve dig i at blive mere tydelig overfor dig selv.

Hvilke følelser rør sig i dig? Og hvad fortæller de dig?
Hvilke behov har du? Og hvordan kan du oftere få dine behov præciseret?