

Välkommen till
Superkommunikatören[®]

– Kommunikation som fungerar –

En kommunikationskurs i 3 steg
Handledare - Niclas Agnesmed



Innehållsförteckning

Inledning	3
<i>Superkommunikatören – kommunikation som fungerar</i>	3
<i>Superkommunikatörens metodik</i>	6
<i>Alternativa underrubriker</i>	7
<i>Förmågor</i>	8
<i>Träningsprogram</i>	12
<i>Litteratur, referenser och tips:</i>	13
<i>Eget avtal</i>	14
<i>Stöd och stöttning</i>	15
Steg 1	16
<i>Motivation</i>	17
<i>Inläringstrappan</i>	17
<i>Processen och kreativiteten</i>	20
<i>Inre övertygelser</i>	22
<i>Dagbok</i>	27
<i>Livshjulet</i>	30
<i>Ekologi</i>	37
<i>sTEP-kontot</i>	38
<i>Frilansmodellen</i>	46
<i>Trafikljus-modellen</i>	47
<i>Drömmar</i>	49
<i>Mål</i>	51
<i>Planering</i>	54
<i>Livsteserna</i>	57
<i>Varför mål inte fungerar</i>	61
<i>Drivkrafter</i>	62



Steg 2	64
Representationssystemet	65
Skapa medkänsla	68
Frågor	71
Associationer	76
Ordtransformation	79
Submodalitet	82
Användningsområde	86
Steg 3	89
Sympati - Empati	90
Kort om komponenterna	91
Teser (enl. NVC/Marshall Rosenberg)	92
Nyckelskillnader	93
Empatiövningar	94
Observation eller tolkning	95
Känslor när våra behov inte är tillgodosedda	96
Känslor när våra behov är tillgodosedda	97
Känslor eller tankar	98
Behovslista	99
Att uttrycka behov	100
Att uttrycka önskemål	101
Förslag empatiövning	102
Empatiträning	105
Behov, engelsk version	107
Övning behovs/känslor-listor	108
Samtalsteknik	109
Du ansvarar för att budskapet når fram	109
Svåra budskap	112
Varför → Hur kommer det sig...?	113
Tankar om kommunikation	114
Jämförelser	115
Föreställningar och förväntningar	116
Sorg	117
De 3 livsgåvorna	118
Säga Ja och säga Nej samtidigt	119
Skifte	120
Träna känsloregistret	122
Avslut	123



Inledning

Superkommunikatören – kommunikation som fungerar

Anledningarna till att jag skapat detta program är många. Genom livet har konflikter och kommunikativa malörer följt mig som en röd tråd. Allt från barndomens skamvrå genom ungdomens uppslitande relationsdramer till vuxenhetens konflikter på jobbet och i övriga livet. Strategierna för att lösa dem har varit lika många som konflikterna, medelst djupa ärliga samtal till supande och ensamhet. De flesta fungerade inte men efter många års letande och testande har jag äntligen hittat en mängd med modeller och metoder som faktiskt fungerar för att få kontakt med mig själv och andra människor. Dessa vill jag dela med dig.

Arbetsboken som du just nu laddat ned är kopplat till en webkurs som jag f.n. har valt att lägga på YouTube och är helt gratis. Anledningen till att jag vill att det ska vara gratis är att jag tycker att vissa utbildningar är på tok för dyra samtidigt som jag har träffat många som inte har råd att lägga ut flera hundratusen kronor, som jag har gjort, och som behöver just det här kittet, en kraftfull grundutbildning i kommunikation.

Skriv gärna ut alltihop och sätt in i en pärm. Se till att du har tillräckligt med bläck i skrivaren och använd gärna hålat kopierings-papper. Som du ser finns det frågeställningar efter varje rubrik där du får möjlighet att reflektera över ämnet och hitta egna exempel i livet och på det sättet kommer du till slut att ha skrivit din egen kommunikationsbok. Du kan dessutom göra om ämnena till övningar i verkliga livet för att träna ditt lyssnande, tänkande och beteende för att skapa varaktiga förändringar i ditt liv.

Det ingår i Superkommunikatören att översätta andras uttryck till egna uttryck och bli din egen simultantolk. Hittar du felstavningar eller märkliga menings-byggnader kan du ta det som en övning att rätta dessa till ett språk som passar dig bättre och gör texterna mer förståeliga. Tycker du att ämnen eller stegen kommer i fel ordning ändrar du på det. Är något ämne helt irrelevant för dig river du ut det och slänger eller viker ett pappersplan. Saknar du något så lägger du till det. Det här är din undersökning och ditt lärande.



Detta program innehåller 3 steg och inspirerat av Neurolingvistisk Programmering, NLP, och Nonviolent Communication, NVC. Jag vet att det finns många som går omkring och funderar på vad de vill bli när de blir stora. De funderingarna har jag också haft tills jag gick min ICC-utbildning och fick lära mig hur jag kunde uppnå mina drömmar samt hämtat inspiration från en mängd olika föreläsare. Detta har jag sammanställt i **Steg 1**. **Steg 2** handlar om kommunikation enligt NLP och hur den är kopplad till våra sinnen och hur vi kan ta oss ur tvivel och misstro med tillhörande frågebänk. Min favorit, **Steg 3**, NVC lär oss kopplingen mellan känslorna och våra behov. Det här kan vi använda oss av i alla relationer och konflikter.

Vad kan du ha det här till? Stärka själv-förtroendet/tilliten/känslan, hitta nytt jobb, stävja mobbing, jobbintervjun, dejting, ta hand om HSP, hitta orden i svåra situationer, uppfostra barn, träna civilkurage, lyssna inåt och ta hand om dig själv, lära dig att be om hjälp och veta vad, bearbeta gamla som nya konflikter, flirta, säga ja respektive nej, bli en bättre lyssnare för du får veta vad du ska lyssna efter, tar reda på vad du vill i livet och nå dina drömmar, förberedelse för terapi eller coaching, fördjupa dina nära relationer, träna empati, roligare sexliv, skriva sms/mail, hantera stress, prokastinering, sluta älta, hantera energitjuvar. Ja, jag vet inte vad du inte kan ha det här till. Handlar det någonting om kommunikation i dig själv eller med andra finns det många tips i det här programmet.

Det viktigaste är att du **gör** övningarna och **upplever** skillnaden till hur du tidigare har gjort. *Om du gör det du alltid har gjort kommer du och få det du alltid har fått.* Det är inte därför du sitter med detta i din hand. Du sitter med detta för att du vill ha en verklig skillnad i ditt liv. Du skapar dina egna skillnader. Du skapar dina egna resultat. Om du bara läser det här får du ett resultat. Om du läser och gör övningarna ett annat och om du dessutom praktiserar dem får du ett tredje resultat. Gör du denna process tre gånger får du ytterligare ett annat resultat. Vilka resultat vill du ha?

Jag vill också lyfta fram att förändring är en process. Den tar sin tid. Ibland fastnar vi i tanken av att vi ska göra rätt men insikter kommer allt efter som så välj att prioritera processen och då kommer förändringarna också. Skriv gärna in i kalendern när du vill jobba med det här och över hur lång tid. Skriv datum med dag och år på övningarna. Eftersom detta är en lång inlärningsprocess, kanske flera år, som ger klarheter allt eftersom du både lär dig och upptäcker ditt liv, är det bra att kunna se när i tid du gjorde olika insikter. Blanda inte ihop gårdagens fadäser med dagens möjligheter.



Vilka förväntningar vi har är helt avgörande för hur länge vi håller på. Låt säga att jag förväntar mig en snabb transformation i form av en andlig frälsning och att omedelbart bli en upplyst person, då är risken överhängande att du blir rejält besviken och slutar för att det *inte funkar*. Är din inställning att dagligen jobba dig igenom materialet i tre år eller längre så kommer det att ge ett annat resultat. Tänk på att en besvikelse eller annan känsla kommer från ett resultat av det du själv skapat. Så beroende av hur mycket tid du prioriterar för din utveckling så får du också olika resultat.

Känns det trögt att komma igång och du behöver stöd? Försök hitta någon att göra det tillsammans med. Om ditt syfte är att förbättra några nära relationer så be om att göra det tillsammans med dem. Vill du hitta mer mening på arbetsplatsen kanske det finns någon kollega att samarbeta med eller varför inte, det kanske enklaste, fråga en god vän.

Nästa steg kan vara att ta hjälp av någon annan som kan lite andra saker och gärna av någon professionell person likt coach/psykolog/mentor eller varför inte välja flera olika samtidigt med olika inriktningar. Var noggrann när du väljer, vi har en mängd med inriktningar inom psykologin. Om du inte vet vad du ska ta eller vad du vill ha så var noggrann med att du får riktigt bra kontakt och känner tillit och förtroende för coachen/psykologen.

Till varje steg så finns det också tips på böcker för att fördjupa kunskapen och förändringen. Detta är böcker som jag läst under ett antal år och där jag hämtat en hel del inspiration. En del av materialet har jag gjort själv och jag vill uppmana dig, var kreativ och gör dina egna övningar.

En annan viktig sak som jag bör ta upp innan du kör igång är att du inte ska tro på mig utan att verkligen testa om det jag påstår fungerar. Det är genom praktik och upptäckter vi lär oss.

Välkommen till Superkommunikatören
och till Ditt beslut att förändra din kommunikation!

© Copyright 2018 – Niclas Agnesmed



Superkommunikatörens metodik

Bra dag – Dålig dag

Ja, hur fungerar egentligen Superkommunikatörens metodik? Det enkla svaret är: Den fungerar precis som du + ditt medvetande. Med medvetande om vad du tänker och hur du betar dig är skillnaden på när du mår "bra eller "dåligt".

Tänk dig att du har en **dålig dag**. En sån där som vi ibland, när *inget* fungerar och får sympatier på jobbet för. Dina tankar är mörka kroppen är tung, den hukar, hänger med huvudet och vill smita undan all mänsklig kontakt. Inget är kul.

Tänk dig sedan att du har en **bra dag**. En sån där allt klickar. Solen skiner oavsett om den gör det eller inte. Kroppen känns lätt och stark och du sträcker på dig och du känner dig nästan kär. Du har kontakt med alla och skojar med kassörskan på Vivo.

Att bli medveten om skillnaden är hela saken. När du nästa gång får en s.k. "dålig dag" så kan du själv härma dig vad du gör den bra dagen, och må bättre eller t.o.m. mycket bättre. Svårare än så är det inte. Det är vad Superkommunikatören handlar om. Så allt jag presenterar häri är sådant som vi gör bra dagar, skapar klarhet i våra beteenden och inre processer.

Låt mig göra en lite gissning då du läste dålig dag/bra dag. När du läste dålig dag så härmade du den tunga kroppen och sjönk ihop emedan du fick en något resligare kropp då du läste bra dag. Stämmer det? Ofta härmar vi/fortplantar sig den känslan i kroppen av det vi läser eller tar in från omgivningen.

Övning:

Skriv några enkla stödord om vad du gör på en bra dag som du sen kan härma och göra då du "drabbas" av en dålig dag. Vad tänker du en bra dag? Hur känns det i kroppen? Hur är din kontakt med omvärlden hemma, på jobbet, i matvarubutiken?



Alternativa underrubriker

Multikommunikatören

Din livsutbildning, din livsprocess och motivation genom hela livet!

Sanningen om livet

Min livsundersökning

Motivation genom hela livet

Hur jag skaffar mig tålamod gentemot andra och mig själv

Hitta mitt livssyfte, skapa mål och nå dem

Good Enough

Hur jag skapar mitt eget liv

Blir bättre på att dejta

Sov godare

Bli en närvarande förälder

Vårda mitt inre

Roligare liv med kollegerna

...och den fria viljan. Eller?

Min väg till drömlivet

Från kaos till ordning

Äntligen balans

De hemliga kommunikationsmekanismerna

Tid för reparation

Hela livet

Egen rubrik:



Förmågor att träna på

När jag coachade ett par för lite sedan fick jag frågan av mannen: - När kan jag det här då? Det korta svaret är väldigt enkelt, nämligen: Aldrig! Vi skulle kunna likna det kommunikativa kunnandet som att köra bil. Vi anser att vi kan köra bil men vi kan lika fullt göra oss skyldiga till en olycka, köra ner i diket, parkera fel eller kan någon annan köra på oss. Svaret – Aldrig! Vilket dessutom är en inre begränsande övertygelse alltså något som inte hjälper oss att utvecklas i den riktning vi skulle vilja. Då kan man ju fråga sig om det är ens lönt att försöka. Som bilisten behöver vi ständigt träna på en mängd färdigheter, dels det mekaniska körandet med att slå på blinkers, frikoppla och vrida på ratten men också rikta uppmärksamheten på de andra bilisterna och omgivningen. Därför skapade jag, med hjälp av en mängd förebilder, ett antal förmågor att träna på för att utvecklas inom kommunikationen.

De här förmågorna har jag skrivit för att inspirera och bli medveten om vilken potential och kraft det finns i kommunikationen. Du kan använda det som en del av träningen och portionera ut respektive förmåga över en 14 veckorsperiod. Det är ett bra sätt att utveckla din kreativa förmåga och observera hur kommunikationen fungerar. Gör dock hela Superkommunikatören minst en gång då du får en hel del tips på hur du kan gå till väga för att träna förmågorna.

1 Du betraktar kommunikation som en konst.

Det jag ger här i min arbetsbok skulle kunna liknas vid olika verktyg. Om jag använder konsten som metafor så har du en pensel, färg och målarduk och hur du ska måla ditt mästerverk är bara du som kan bestämma med kunskap, erfarenheter, färdigheter och allt det får du genom att träna dagligen på det.

2 Du leder och lyfter människor, i varje möte, till ett bättre välmående.

Den här förmågan utvecklar och utmanar mitt sinne för lyssnande. Vad är det de säger och hur kan jag hjälpa dem. Möter jag en som är ledsen kanske jag väljer att lyssna med empati och en glad muntergök stannar jag upp och känner glädjen och befäster den. Ofta hör jag Jantelagen göra sig påmind i de här sammanhangen när människor stannar upp och firar sina framgångar, tyvärr.

3 Du tar all kommunikation som feedback.

Det spelar ingen roll vad som händer. Du ställer dig frågor efteråt som: Vad kan jag lära mig av det här? Vad fungerade? Vad fungerade inte? Hur kunde jag gjort istället? Lägg märke till att det är du som äger frågorna med att använda ordet JAG. Med det kommer du att växa med varje kommunikation du tar dig för oavsett om du pratar med grannen, dejten eller reser dig och pratar på mötet på jobbet. Skulle du börja skylla på andra har du skapat ett skenbart växande. När du hör andra skylla ifrån sig väljer du att lyssna med empati.



4 Du lär dig av andra.

Det här handlar om att vara uppmärksam på vad andra gör rent kommunikativt och vad som fungerar och anamma det och vice versa det som inte fungerar. Jag kan ibland vara lite fyrkantig och tycka att jag borde klara av både de ena och det andra när det gäller kommunikation men jag är precis som alla andra och behöver hjälp och stöd jag också. Jag fick t.ex. lära mig av en kollega att det inte alltid räcker med att räkna ut handen en gång utan många gånger i en konfliktsituation. Jag kan ibland ha tänkt att nu har jag försökt prata med en specifik person och när inte hon velat det så har jag ansett mig gjort mitt. Men det kan vara värt att envisas om det är så att den personen är lika envis som jag.

Vidare kan du vara observant på vad andra gör som fungerar. Fråga dem om hur de gör för att få de resultat de får. Självt gjorde jag detta inför telefonförsäljning av mina tjänster. Jag har en gammal kompis som jobbat som säljare och frågade honom och fick en föreläsning som jag inte kunde drömma om. Fantastiskt roligt.

5 Du utvecklar din språkflexibilitet.

Vi lever alla i olika språkkulturer eller ska jag kanske kalla det för vokabulärkulturer och som om det inte är nog så lever var och en av oss i flera vokabulärkulturer. Tänk dig i din egen familj, på jobbet eller bland vänner. Du använder olika ord och uttryck med alla de här. Pratar du med tonåringarna hemma så låter du på ett sätt. När du pratar med barnen ett annat och med föräldrarna ett tredje och så håller det på. Det är förstås inte bara orden som gör skillnaden utan också tempot, röstläget och kroppsspråk. Jag minns som barn hemma och min mamma pratade med någon i telefonen så gissade jag och mina syskon på vem det var hon pratade med. Ofta hade vi rätt just för att hon använde vissa ord och ett speciellt sätt att prata med just den personen. Med medvetenhet och utveckla denna förmåga kan vi lättare få kontakt med andra människor. Det är väl värt att lägga möda på sin ordrikedom.

6 Du tar ansvar för att alla parter blir hörda i ett samtal.

Vi har ju ett ordstäv som säger "Jag är inte ansvarig för vad folk fattar". Jag håller inte med. Med en mängd smarta frågor så kan vi mycket enkelt komma längre med våra kontakter och det är nästan för lätt. Ta bara den här frågan: Har du förstått? Och byt ut den till: Vad hörde du mig säga? Jag lovar att det händer något helt annat i kontakten än tidigare.

7 Du utvecklar din fullständiga närvaro och autenticitet.

Den här förmågan hänger lite ihop med den här ovan. I min kommunikation kan jag längs samtals gång upprepa inom mig vad den andra säger. Om personen i fråga pratar mycket kan jag avbryta med att be att få upprepa vad jag har hört. Om personen inte känner sig hörd så får personen chansen att förtydliga sitt budskap.



8 Du utvecklar din kongruens, äkthet och ärlighet.

Skulle det vara så att du inte orkar lyssna eller att samtalet inte bidrar till dig så kan du vara ärlig med det. Om det sistnämnda infaller så kan det vara fler än du i samtalet som har den upplevelsen. Det kan ju bedömas som elakt att göra så men vem ska du ge upp på? Dig själv och stå ut för att vara snäll eller personen som egentligen talar för döva öron?

9 Du vet med vilken intention du säger saker.

Jag har faktiskt ställt den här frågan till folk ett par gånger och det har båda gångerna blivit tvärtyst. Vi är inte medvetna om varför vi säger det vi säger. I grunden vill vi ha kontakt men bakom frågeställningar kan det finnas tillrättavisningar, ironi eller gliringar. Vad längtar du efter med det du säger?

10 Du lever i sårbarhet.

Det är här det händer. Den för mig läskigaste förmågan av dem alla. Tidigare visste jag inte hur man gjorde. Jag försökte spela någon jag skulle vilja vara eller förtränga de känslor jag hade för att inte stöta mig med andra. Men det är här det händer där egentligen alla förmågor sammanfattas. Att leva med medvetenhet om mina känslor och hur de är kopplade till mina allmänmänskliga behov.

11 Du berättar ärligt hur människor påverkar dig.

Oavsett om det gäller uppskattning om hur de har bidragit till dig eller ursäkt för vad du gjort. Det är lite åt att be om ursäkt fast istället för att säga förlåt så berättar du om vad som pågick på insidan och med vilken intention du gjorde det du gjorde.

12 Du tar emot.

Det här handlar om att ta emot uppskattning och att transformera komplimanger liksom att ta emot hjälp. Det i sin tur är att ge uppskattning till den som gör det och som i förmåga nr 11 berätta om hur det påverkat dig.

13 Du firar dina framsteg.

Att lägga märke till skillnaden är A och O. Det du gjorde förr och det du gör idag vad är skillnaden? Hur gjorde du för fem år sedan och hur gör du idag efter kursen? Se att du över tid faktiskt har förändrat ditt sätt att kommunicera, lägger märke till det och firar det. Njut!

14 Du letar efter fler förmågor att träna.

Fram tills datumet för bokens skrivande är det just 13 förmågor jag hittat men jag uppmanar verkligen att använda den här boken kreativt, ifrågasätta och hitta nya vinklar. Det här är ett system som fungerar för mig och som jag hoppas kan hjälpa dig men lek med materialet. Om något verkar otydligt tror och hoppas jag det klarnar längst kursen då jag kommer berätta mer om hur vi fungerar och hur vi kan medvetet göra för att få kontakt. Ha kul!



Övning:

Ta en stund och fundera på förmågorna. Har du stött på det tidigare? Inspirerar dem? Vad är dina tankar kring dem, 1-14? Vilka vill du lägga till? Vilken/vilka använder du redan? Vilken/vilka kommer du att använda direkt? I vilka situationer kan du använda dem?



Träningsprogram

När kan man det här?

Denna kommunikations-process är lite komplext. Det är inte så att man kör den rakt igenom och så kan man det. Det är snarare så att du gör den om och om igen och därigenom får ett djup lika mycket som höjd som är svåra att nå utan förståelse och insikter som kommer till dig allt eftersom. Nu ska jag inte begränsa din tro på varken dig själv eller detta program. Jag vet ju inte i vilket inlärningsstillstånd du befinner dig i. Tiden för det här kan spänna allt från 6 månader upp till kanske 3 år. Om jag frångår att prata i tid så skulle jag vilja ge dig ett förslag på arbetssätt.

Första varvet: Skulle kunna vara att gå igenom hela Superkommunikatören i ett flöde där du kanske väljer att ögna genom texten, videoklippen och kanske skriver lite på övningarna.

Andra varvet: Nu har du fått en översikt och kan med din nya vetskap formulera hur mycket tid du vill lägga ner och hur ofta. I det här skedet börjar du fördjupa dig och lägga en plan för din inläring och gör övningarna grundligt. Ta också med dig övningarna i vardagen och praktisera.

Tredje varvet: Gå igenom all dina anteckningar och komplettera med dina nya erfarenheter samt läs de första böckerna under varje rubrik som jag rekommenderar i litteraturlistan.



Litteratur, referenser och tips:

Lifedesign:

1. Armlös, benlös men inte hopplös – Mikael Andersson
2. Ledare utan titel – Robin Sharma
3. 4 timmars arbetsvecka – Timothy Ferris

Neurolingvistisk Programmering:

1. Introduktion till NLP – Joseph O`Connor och John Seymour
2. Hypnotisörens hemligheter – Fredrik Praesto
3. Din gränslösa styrka – Anthony Robbins

Nonviolent Communication:

1. Ett språk för livet – Marshall Rosenberg
2. 42 Nyckelskillnader – Liv Larsson
3. Val efter din livssituation och intresse

NVC i praktiken 2.0 – Liv Larsson

Skapa kontakt genom medling – Liv Larsson

Led som du lär – Liv Larsson

Ilska, skuld och skam – Liv Larsson

Bemötandeproffs – Liv Larsson

Relationsbesiktningen – Liv Larsson

I nöd och lust – Liv Larsson

Föräldraskap – Inbal Kashtan

Frigör barnens potential – Agnetha Stagling Birgersson

Frihet från botten av chipspåsen – Liv Larson

Giraffen på jobbet – Marianne Nummela

Kontakt (inom omsorgen) – Mahina Chipumbu Havelius och Liv Larsson

Tacksamhet – Liv Larsson

NVC-böcker beställs på www.friareliv.se

Fler böcker och tips:

Konsten att hitta dina mentala Superkrafter - Henrik Fexeus

Coaching med NLP - Joseph O`Connor och Andrea Lages

Väck jätten inom dig – Anthony Robbins

Lyssna på: *Språket* Sveriges Radio (ladda ner pod) om ord och dess betydelser/ursprung.



Eget avtal

Så här inledningsvis kan det vara svårt att veta hur mycket tid och energi du är villig att prioritera. Allt beror ju på omständigheterna i ditt liv. Är du utbränd så rekommenderar jag ett långsamt tempo, kanske endast ett stycke i veckan och då utan att göra någon övning bara för att börja ändra dina tankar. Det ger också ett resultat på sikt. Är det så att du mår fantastiskt bra så kan du ta ett stycke om dagen eller flera. Frågorna nedan är ett sätt att bli medveten om tiden vi prioriterar till olika aktiviteter och områden i livet. Svara så gott du kan och märker du att du kan dra på mer eller vill sakta ner tempot så kan du ändra i efterhand. Skriv med blyerts eller skriv egna varianter i din egen bok.

Vad motiverar dig att göra Superkommunikatören? Vad vill du undersöka inom kommunikation och bli bättre på? (Bättre kontakt med familjen, arbetet, dejting eller annat)

Hur mycket tid kommer Du att prioritera på Superkommunikatören? Vad skulle kunna vara rimligt i förhållande till din livssituation?

När kommer Du att göra det? Skriv ner i kalendern när du kommer göra det.

Hur kommer Du att se till att Du har den tiden?

Varifrån kommer Du att ta tid ifrån (om det behövs)?



Stöd och stöttning

Vi kan i många fall vara starka och klara av en hel del själva genom livet. Oftast är vi uppåt och kan med lätthet hantera stressiga situationer men så finns också den andra sidan då saker och ting växt sig över huvudet. Relationen knakar eller något annat oönskat dyker upp som låter oss veta att vi lever. Då är det bra att veta att man har vänner och vara medveten om att söka stöd hos dem. Det kan såklart också innebära att söka stöd hos någon professionell person som terapeut, coach eller någon som du känner förtroende för.

Anledningen till att jag skriver om detta är att det ibland är svårt för mig när jag befinner mig känslomässiga lägen att komma på någon att ringa. Det är så jag fungerar och därför är det viktigt för mig att vara medveten om var hjälpen finns och det ganska snabbt. Så bli medveten om vart du kan vända dig om det kniper.

Skriv ner några namn på vänner, någon som kan vara din mentor, terapeut/coach eller någon jourhavande telefon som du kan ringa om du skulle må dåligt:

Namn:

Telefonnummer:



Steg 1

Superkommunikatören[®]

Keep on dreaming

”Det är farligt att leva längst ut på grenen
men det är där frukten finns!”

Robin Sharma



Motivation

Inlärningsstrappan

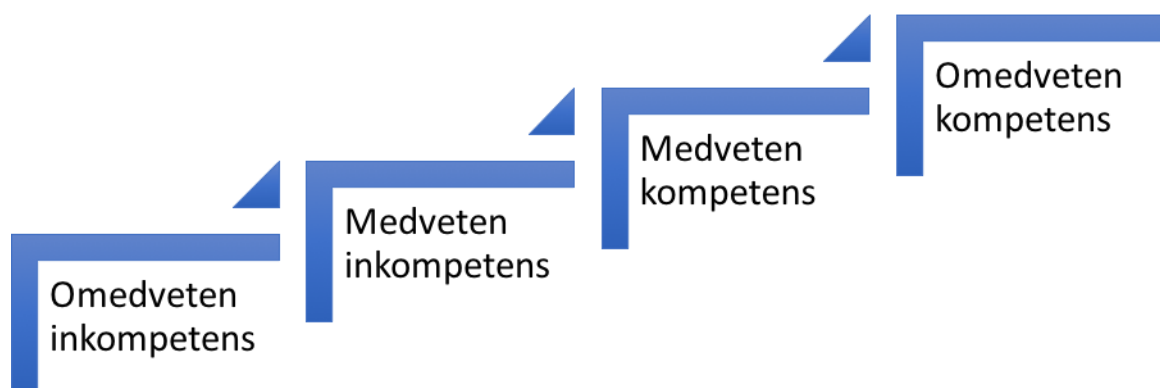
eller

Medvetandetrappan - Nyfikenhetsprocessen

Det här med medvetande tycker jag är intressant. I ett läge trodde jag aldrig att jag kunde bli hjälpt och lära mig kommunicera med andra. Än mindre få ordning på mitt känsliga inre och hantera det. Men tack och lov hade jag helt fel och inser att det finns så mycket mer att lära om kommunikation. Det tycks inte finnas några gränser.

Bara att försöka beskriva vad Superkommunikatören innehåller och hur det kan hjälpa människor har varit svårt. Ofta har jag fått höra hur bra det här är och att det är *många som skulle behöva det där*, men de kopplar inte det till sig själva. Allt handlar om hur vi tror att hjälp finns. Detta är en inre begränsande övertygelse om att vi redan kan allt som finns att kunna om kommunikation.

När jag fick veta om denna modell så gav det förklaring på varför jag begränsat mig i livet. Jag var inte medveten om att andra kanske hade kommit upp till trappsteg 4 för jag hade ingen aning om att det gick. Idag väcker jag min nyfikenhet just på det här sättet och ställer mig frågan om det kan vara så att vederbörande som säger något som låter helknasigt i mina öron kan ha nått några insikter som jag inte har. Det här har blivit ett sätt för mig att förhålla mig nyfiket till omvärlden.





KOMMUNIKATION & COACHING GENOM KULTUR

Som exempel kan jag ta om att cykla:

- T 1. Har jag ingen aning om att cykel finns eller att jag ens skulle kunna lära mig cykla.
- T 2. Vet jag om att cykel finns, har blivit medveten och cyklar med stöd hjul.
- T 3. Övar jag medvetet och cyklar med största koncentration
- T 4. Cyklar jag omedvetet och obehindrat. Cyklingen har blivit automatisk och behöver inte tänka en tanke på det.

Ytterligare exempel med kommunikation:

- T 1. Vet inte att det finns metoder för att utveckla min kommunikation. Har ingen aning om att jag kan lära mig att kommunicera på ett annat sätt än det jag redan håller på med.
- T 2. Får vetskap om att det finns något som heter Nonviolent Communication, NVC och Neurolingvistisk programmering, NLP och vet att jag inte kan det.
- T 3. Tar del av metoderna och övar medvetet detta nya sätt att kommunicera på. Känns kanske konstigt och obekvämt men får ibland nya hoppfulla resultat.
- T 4. När jag övat detta länge nog kommer det automatiskt.

Det här gäller för våra missbruk (distractioner/skiftesbruk) också. Röker vi så har vi förmodligen övat det till den grad att det blir automatiskt. Då får vi börja om och öva in det beteende vi vill ha istället. Vi har många kompetenser.

Just så här fungerar också inlärning av ny kommunikation. Fast nu går det ju inte alltid så här spikrakt uppför. För när vi kommit upp finns det en risk att halka ner också. Jag var med om ett empatisamtal telefonledes, som ingick i NVC-utbildningen. Kvinnan jag hade samtal har till uppgift att oavsett vad jag säger, bara lyssna till känslor och behov som finns bakom orden. Kvinnan som var mer van vid terapisaamtal ledde snabbt in på att det jag sa hade med barndomen att göra. Jag uppmärksammade henne på vad hon gjorde men det var inte så lätt samtidigt som jag envisades med att få bli hörd. NVC är ju en modell som kan användas för medling också och det var det jag fick göra för att vi skulle kunna avsluta samtalet med så många mötta behov som möjligt. Det gick och jag hade för första gången medlat och det var en härlig känsla.

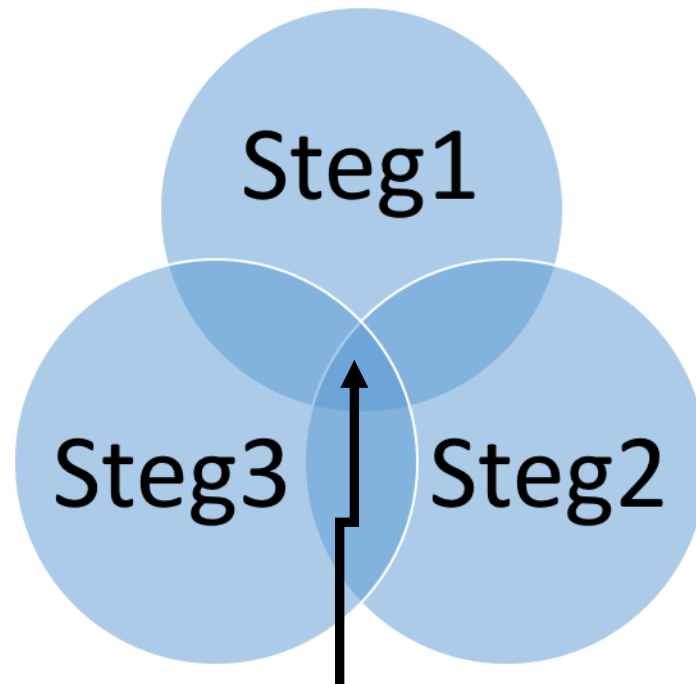


Dagen efter åkte jag glad ihåg till jobbet och mötte en kollega i T-banan och vi pratade glatt. När vi väl kom upp och skulle kliva ur stationen som ombads vi att INTE ta Jakobsgatan ner för de höll på med en filminspelning. Detta uppfattade jag som ett krav (tes 5) och revolterade så klart och gick Jakobsgatan ner som jag alltid hade gjort varpå filmteamet fick ta om scenen.

Vad var det som hände? Ena dagen var jag uppe på T4 och nästa på T1 och så kan det vara. I en situation klickar allt och i nästa... Ja, det hela kändes ju grymt pinsamt och skammen hängde över mig som ett mörkt moln den dagen. Jag fick leta efter självempati tills skifte uppstod (mer om det i steg 3). Så med denna lilla historia vill jag berätta att det går lite upp och ner så ge inte tappt.

På det här sättet reflekterar jag då jag stöter på något som låter märkligt i mina öron. Jag betraktar och lyssnar då på andra som om de nått ett annat medvetande än jag och väcker så min nyfikenhet.

Vad är dina tankar kring trappan? Hur reflekterar du över inlärnings/medvetande-trappan/nyfikenhetsprocessen? Hur gör du när du gör dig nyfiken? Vilken/vilka metoder har du?



Kreativitet

Processen och kreativiteten

Med den här bilden vill jag illustrera det som är viktigast i Superkommunikatören, nämligen kreativiteten. Jag vet att vi allt som oftast söker svar på de frågor vi har om livet. Vi läser allt som oftast hur vi kan gå ner snabbt i vikt och andra liknande tips och råd. Jag vill här fokusera på **processen** i livet och varför du vill göra det du vill göra.

Jag tror att alla har förmåga att skapa sitt eget liv på sitt alldeles speciella sätt men faller ofta omedvetet till föga för de omständigheter vi omger oss med. Jag hoppas att du med Superkommunikatören blir medveten om detta och ser på tillvaron utifrån processen och kopplar metoderna från de olika stegen och hitta samband och ta hjälp från de styrkor du har till de svagheter som kan hjälpa dig till det liv du längtar efter. Kreativiteten och leken är A och O så varför inte kalla det för Kreativileken.

Vi kan alltid jobba linjärt och det gör vi väl allt som oftast. Men här handlar det om att jobba cirkulärt för att sedan koppla stegen och metoderna till din livssituation och använda det som ger skillnad. Det blir som Mindmapping där vi sätter ihop modeller efter situation. Om jag tar en liknelse så skulle kommunikation liknas vid en konstart. Jag tillhandahåller med färg, duk och penslar vilket motsvarar modeller och tankar i Superkommunikatören.



Din uppgift som konstnär är att måla din tavla. Du väljer vilket motiv och färger. Sen gäller det att hitta en ordning att utföra målningen så du får det resultat du vill ha och välja storlek på duk och penslar samt färger och teknik för önskat resultat. För detta krävs det träning och lägga märke till de skillnader du får beroende på vad du medvetet gör. Det här är **kreativitet**.

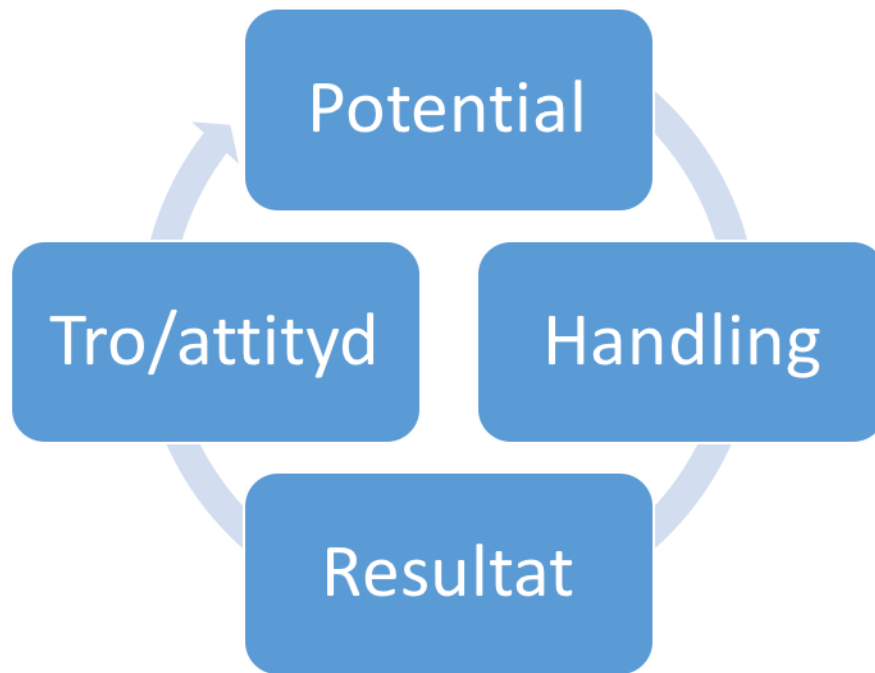
Övning:

Vad är dina tankar kring kreativitet?

Vad är dina tankar om process? Uppskattar vägen lika mycket som målet?

Hur kan du använda det i vardagen, jobbet, i familjen?

Vad kommer du att göra konkret?



Antony Robbins, *Din inre styrka*

Inre övertygelser

Gör det du tror på – Tro på det du gör

Med denna figur vill jag beskriva processen varifrån våra tankar och beteenden kommer ifrån och hur vi låter det prägla oss. Jag vill mena att när vi vet hur tankarna är kopplade till beteendet och vice versa så kan vi göra medvetna val.

Alla har vi en *potential*. Vi har våra tankar om oss själva. Vad vi klarar och vad vi inte kan **just nu**. Vi kanske kommer på något vi vill göra och går till *handling*. När vi väl gjort det får vi ett *resultat*. Utifrån detta ger det en *tro* på oss själva. Antingen tror vi mer på oss själva eller betvivlar vi oss själva.

Är det så att vi skapat resultat som ger känslor av besvikelse så kallar vi ofta det för misslyckande. När vi sedan berättar om detta för oss själva och andra manifesterar och befäster vi både misslyckandet och känslorna och då har vi skapat en begränsande övertygelse. Vi har börjat tro på våra begränsningar med de belegg vi har och de kommer bli helt sanna för oss så småningom. Men vad händer om vi gör så här istället...



Övning 1:

Här kommer jag nu att be dig plocka fram någon begränsande övertygelse/tankar som du kanske har. Ibland tillskriver vi åldern vissa begränsningar som nödvändigtvis inte behöver vara sanna som t.ex. att det är svårare att lära sig saker när vi blir äldre. Tror vi på det så kommer vi göra allt för att bevis att det är så. Bara ett sådant uttalande som "Ja, man blir ju inte yngre" påverkar oss. Vad finns det för tanke som begränsar din framgång i livet. Vilka bevis har du för att du inte ska lyckas och gå framåt. Möjligen har du hittat något under tiden du gjort Superkommunikatören och sagt till dig själv: men det går ju inte, jag har ju inte... (Du kan använda livshjulet för att ställa dig frågan vad som begränsar dig att inte ha kommit längre med ekonomi, relation etc.)

Mina begränsande övertygelser är:

Jag är en sån som alltid:

Jag är för gammal för att:

Annat jag säger till mig själv är:

Mer som jag upptäckt som begränsar mig:

Ytterligare tankar som begränsar mig:



Kraftfulla frågor:

Användes då vi är i vår fulla (begränsande) övertygelse om något som är helt omöjligt att uppnå och vi därtill anser oss ha både erfarenhet och argument som vi ältar tills lögnen blivit helt sann för oss. Förmodligen har du tänkt olika saker om din förmåga under livets gång och då kan det vara bra att lyfta fram de olika tänkesätten. Före händelsen respektive efter. Vi fokuserar på tidsaspekten.

När började du tänka så? Fanns det någon speciell händelse? Var det någon som sa/gav dig begränsningen?

Hur tänkte du innan? Hur tänkte du när du var liten?

Hur länge vill du tänka så? Japp, jag vill faktiskt påstå att det är du som bestämmer över dina tankar och hur du vill tänka. Har du en sådan tanke att du inte bestämmer över dem så är det en begränsning och då går du tillbaka till första uppgiften och skriver in den och gör allt i fallande ordning.

Det är du som bestämmer dina tankar och hur du vill ha det så...
Hur kan du tänka i stället?



Känns det svårt att tänka om så fantisera och låtsas att du kan det.
Om du kunde tänka annorlunda hur skulle du tänka då?

Fantasifrågan (om det fortfarande inte lossnar):

Men OM du kunde... vad skulle du göra då? Var envis. Ge inte upp. Ställ frågan tills du har ett svar. Så... om du var den smartaste i världen hur skulle du göra/tänka då? Tänk på en person som du beundrar och inspirerar dig, hur skulle han eller hon göra i ditt ställe?



Övning 2:

Det vi gör när vi har en begränsande övertygelse är att vi manifesterar och befäster den känslomässigt (misslyckande, skam) varje gång vi säger den och det finns ingen lösning på den då men med detta enkla knep börjar vi söka nya möjligheter med orden: ...just nu! Exempel: Jag klarar inte det här... **just nu!** Testa först med att säga Jag klarar inte det här! Jag klarar inte det här **just nu!** Vilken skillnad fick du?

Övning 3:

Ta de här övningarna med dig till jobbet eller pröva på familjen och se vad som händer. Du kommer då att öva ditt lyssnande på hur begränsande övertygelser låter och därmed har du lättare att observera dina egna. Du kommer också att hjälpa din omgivning att bli mer lösningsorienterade och det är förmodligen sådana människor du vill umgås med. Lycka till och ha kul!

Vad är dina reflektioner om begränsande övertygelser?

Hur var det att lyssna på andra? (övning 3)

Hur kändes det att hjälpa andra med frågorna?



Dagbok

Här presenterar jag 5 olika sätt att dokumentera dina framsteg. Syftet är att bli mer medveten om dina tankar och dessutom skapa riktning mot det som bidrar till ditt liv. Du blir mer medveten om vilken vokabulär du har och vad du fokuserar på. Det främsta syftet är att du ska uppleva skillnaden på hur det har varit och hur det är nu. I och med det blir du friare att välja vilka resultat du vill ha i livet.

1. **Journal.** För att dokumentera allt du kommer fram till så rekommenderar jag att du köper dig en anteckningsbok i A4-storlek med blanka blad som du fyller med dina drömmar och idéer. Det blir som din alldeles egna personliga arbetsbok och du kan göra övningarna som finns här i Superkommunikatören där. Då blir de ännu mera dina egna övningar. Fördelen med en sådan dokumentation är att du blir av med idéer och skriver ner dem för att sedan fylla på med nya. Du kan göra allt i Mind-Mapping (tankekartor) så det blir än mer levande för dig.
2. **Bra, Tack, Hjälpdagboken.** En dagbok du reflekterar över den gångna dagen enligt rubrikerna. Du skriver vad som känts bra för dig under dagen under rubriken **Bra. Tacksamhet** är en viktig sak i livet. När vi fokuserar på den känner vi mer mening i tillvaron. Skriv ner tre saker du är tacksam för varav tacksamhet som du själv skapat. **Hjälp**, hjälper oss att bli medvetna om vad vi önskar hjälp och stöd för i livet.
3. **Transformationsdagboken.** Är du en person som för tillfället känner oro och tänker mörka tankar om morgondagen? Det här är lite av en tvärtom-dagbok där du skriver förskönande om morgondagen. Om du tänker tankar som "usch, i morgon blir det jobbigt, mina kolleger fattar ingenting..." så ska du nu skriva tvärt om "I morgon blir en härlig dag. Jag vaknar och är strålande pigg. Jag åker till det jobb jag älskar och träffar mina härliga kolleger. Jag lyssnar nyfiket och intresserat på dem och berättar passionerat om mina tankar..."

Är det så att det är en bestämd situation som du oroar dig för så kan du skriva på just det här sättet och så småningom förändra dina farhågor för morgondagen. Det kan ta emot lite i början och rent av locka fram illamående men ge inte upp, det blir bättre på alla fronter så småningom. Du blir mer medveten om vilken vokabulär du använder och hur dina närmaste uttrycker sig och vad som sen blir skillnaden.

Om du vill ha en liten rolig tvist på det här så kan du först skriva som du brukar uttrycka dig. Ta tre sidor i en dagbok eller 3 A4 sidor. Skriv sedan som du normalt brukar uttrycka dig. Sedan skriver du en förvärrad version då du uttrycker dig som värre än värst. Låt det flöda. Avsluta sedan med en förskönande historia och känn skillnaden. Vad gör de olika versionerna med dig och hur vill du uttrycka dig? Ha kull!



4. **LISTA-modellen** Är en modell för att observera, sammanfatta och utvärdera lärdomar i livet, på kurser, föreläsningar, workshopar m.m. och tycker den är användbar på många sätt. Det är så lätt för oss att hitta "fel" på saker och ting i vardagen och denna modellen styr oss till ett konstruktivt tänkande.

LISTA-modellen datum _____
(skapad av Andrea Lages och Joseph O'Connor)

Lärande:

Vad är det viktigaste jag lärt mig idag?

Insikt:

Vilka viktiga insikter har jag gjort idag?

Styrka:

Vad har jag sett/hört/upplevt som kommer göra mig starkare som människa?

Tillämpningar:

Vad av dagens innehåll har jag redan tillämpat?

Användning:

Vad av dagens innehåll kommer jag att använda mig av?



- 5 **Dagbok för bättre självförtroende.** Det här handlar om att bli medveten om mig och min självbild och uttrycka exakt vad jag menar mot mig själv vad gäller förtroende, tillit, acceptans o.s.v. (se vidare behovslista steg 3). Detta är något vi kan stärka oss själva med och vara medveten om då livet känns lite motigt och kanske behöver göra stora förändringar.

Själv-dagbok

datum_____

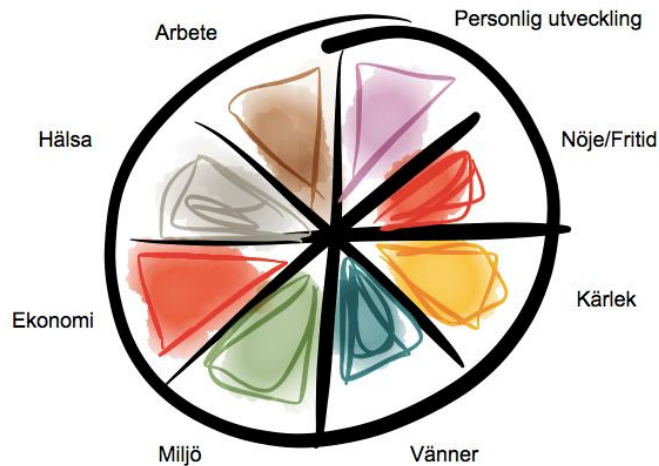
Vad av dagens innehåll stärkt mig och min tro på mig själv (självförtroende)?

Hur har jag stärkt min självtillit?

På vilket sätt har jag stärkt min självdisciplin? I hur hög grad håller jag vad jag lovat mig själv?

Vad har tillgodosett min självacceptans? Hur accepterade jag mig själv idag?

Hur tillgodosåg jag min självuppskattning? Hur har jag uppskattat jag mig själv idag?



Livshjulet - det kinestetiska mätverktyget

Livshjulet ger oss möjlighet att bli medveten om hur många områden det finns i livet, perspektiv och hur vi kan få ett bättre liv omedelbart med bara 3 frågor.

Användningsområde 1

I detta hjul ser du 8 olika livsområden eller tårtbitar om du hellre vill kalla dem för det. Med denna metod får vi en omedelbar överblick över livet och vilka delar som finns i det och ta reda på hur det står till i livet, hur nöjda vi egentligen är med saker och ting samt få en omedelbar förändring. När jag skriver omedelbar förändring menar jag egentligen en liten förändring som gör skillnad och i ekologisk samklang med livet i stort. En omedelbar förändring behöver inte vara särskilt stort men som gör skillnad.



Användningsområde 2

Som första uppgift i Steg 1 så får du skriva ner dina drömmar och framför allt dina livsdrömmar. När du väl gjort det och kanske önskar fler drömmar som ligger lite närmare till hands i vardagen då kan du välja ett livsområde och drömma om det. Några exempel:

Miljö: Vilken miljö vill du ha omkring dig? Vill du bo i skogen eller i en storstad? Lägenhet eller villa?

Vänner: Vilka umgås du med? Är det dem du vill umgås med? Hitta nya vänner som gagnar dina drömmar?

Hälsa: Mår du som du förtjänar eller finns det något som du drömmer om vad gäller hälsa fast du inte tagit tag i det?

Användningsområde 3

Jag har haft klienter som kommit med både kaos och panikångest i livet inklusive mig själv. Då är det bra att kolla igenom livsområdena och konstatera var kaoset och panikångesten finns. Klienten som hade kaos i "hela sitt liv" kunde börja se att det inte gällde i alla områdena som hon först trodde utan kunde avgränsa det ganska kraftfullt till sin egen firma och få ordning där som skapade harmoniska känslor.

Som jag redan berättat fick jag panikångest över alla de spam-mejl med krav på betalning. Den här känslan spillde snabbt över på alla andra livsområdena men genom att gå igenom hela hjulet kunde jag isolera ett område, arbetet (min firma) och specifikt jobbmejl. Genom att då inte låta all energi gå åt till att hålla allt ifrån mig, som jag försökte en tid, så tog jag istället itu med det genom att lära mig att blockera den typen av mejl med konsekvensen till mer harmoni i tillvaron.

Det är lätt att låta känslor spilla över till alla livsområden och tro att allt är kaos fast det i själva verket bara är en liten del. När vi kan se det är det oftast ganska enkelt att hitta strategier som tar oss ur de känslorna och istället ger oss kontroll med harmoniska och rofyllda känslor som följd. Har du dessutom gjort både drömmar och mål enligt användningsområde 2 så blir det ännu enklare att hålla spåret och fokus mot dina livsmål och därmed också balansen.

Användningsområde 4

Detta är en uppgift som kommer i steg 3 och ber dig då att kategorisera och dela in behov i olika områden för att det lättare ska bli överskådligt. Detta återkommer jag med i steg 3.



Användningsområde 5

Är du intresserad att utveckla ett särskilt område så plocka ut det och bryt ner till de moment som området består av. Här är några exempel att inspireras av.

Arbete:

Utveckling
Affärsidé
Resultat
Marknad
Försäljning
Produktion
Organisation
Fysisk omgivning

Hälsa:

Mat
Dryck
Beroenden
Rörelse/motion
Inre Värderingar
Fysik
Umgänge
Fysisk omgivning

Som du ser har jag satt fysisk omgivning i både Arbete och Hälsa då det kan betyda olika saker. Kanske du jobbar eller bor på ett ställe med dålig ventilation, knapphändig belysning, mögelskador eller en skön miljö nära naturen.

Företag:

Telefonkontakt
Möte
Kollegor
Ekonomi
Schema
Resväg
Mejl
Kundkontakt

Kärlek (nära relation, behov):

Samarbete
Kommunikation
Tillit
Omsorg
Närvaro
Sex
Ordning
Mysterium

Under Kärlek så har jag radat upp behov som vi har i en relation. Du kan plocka fram behovslistan i Steg 3 och komplettera och dra ifrån eller göra fler egna hjul. Vad mysterium beträffar så tänkte jag att det kunde motsvara flirt och överraskningar.

Pensionär:

Hälsa
Extra arbete
Hobby
Föreningsliv
Kärlek make/maka
Far/mor-föräldraskap
Nära relationer
Vänner

Egen lista:

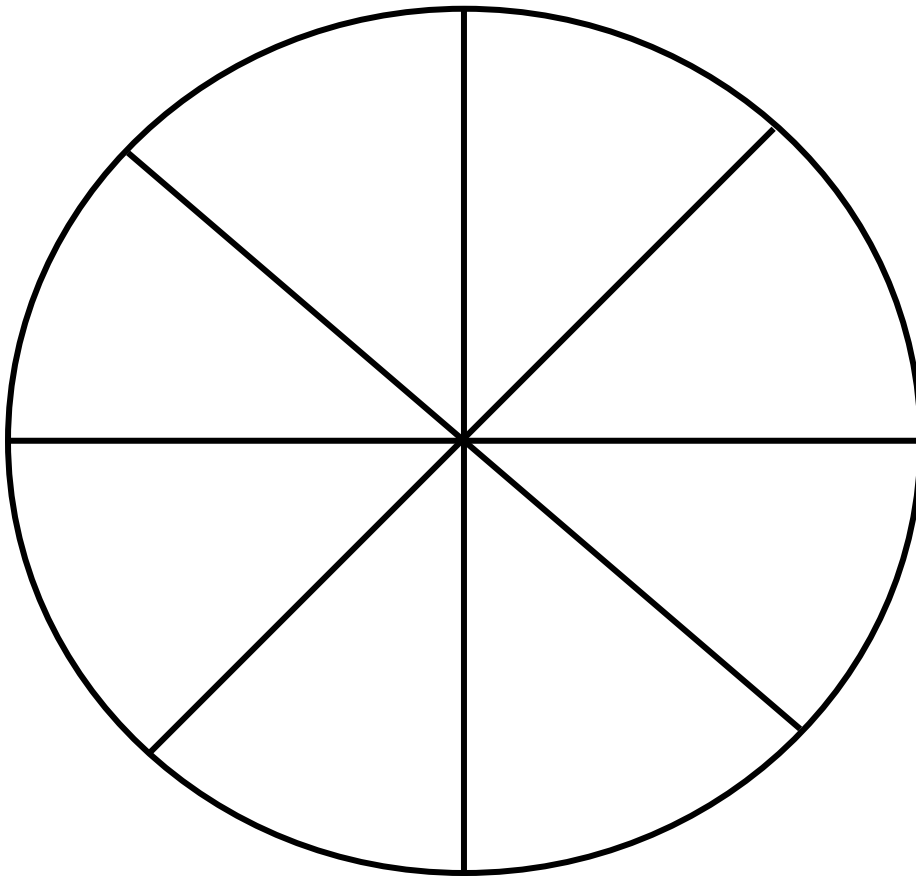
Befinner du dig i en annan del av livet, som pensionär kanske, kan det ser ut så här. Känn dig fri att hitta på olika områden som är viktiga för dig och ha kul!



Övning:

Livshjulet:

Datum: _____



Nu ska du få göra livshjulet. Välj vilka områden du vill behandla och undersöka. Har du aldrig gjort det här rekommenderar jag de grundläggande områdena och placera dem vid tårtbitarna.

Personlig utveckling

Nöje och fritid

Fysisk omgivning

Hälsa

Arbete

Vänner

Kärlek

Ekonomi



När detta nu är gjort så tar du en penna av valfri kulör och sätter spetsen i navet. Följ kanten upp och stanna där du känner dig nöjd med frågan:

1. Hur nöjd är du med (tårtbit/område) i ditt liv?

När du är nöjd så skär du av biten till andra kanten och får då oftast en mindre tårtbit än den som är ritad från början. Detta upprepar du i varje tårtbit med samma fråga tills hela tårtan är ifylld.

Betrakta nu helheten. En gissning är att du fått några ojämna tårtbitar d.v.s. områden du är mindre nöjd med i ditt liv och säkert andra större tårtbitar som du är nöjd med. Detta är bara en kartläggning av ditt inre och en uppdelning av områdena, en observation av ditt inre helt enkelt. Vi ställer så nästa fråga:

- 2. Vad är du nöjd med i varje tårtbit?** Skriv några stödord hur det kommer sig att du är nöjd med tårtbiten.
- 3. Vad är det som saknas för att du ska vara mer nöjd i varje tårtbit?** Skriv några stödord för det.
- 4. Vad är det minsta du skulle kunna göra i ett område, nämn en sak, som får de andra områdena att växa?** (Hävstångseffekt)

Ta den frågan, upprepa för varje område och gå igenom hela hjulet. Ta tid på dig, det är inte alltid det är självklart.

Så vad är det minsta du kan göra vad gäller pengar? Vilken utdelning skulle det ge i hälsa-området, kärleken, personliga utvecklingen o.s.v.?

Nu gissar jag att du har fått fram ett svar och så enkelt är det att förbättra livet.

Jag gör själv livshjulet lite då och då när jag tycker jag kört fast i livet och inte kan se riktigt klart. Som jag nämnde så delas livet upp i områden och skulle jag vara i affekt med sorg, ångest eller t.o.m. vara kär så hjälper strukturen mig att isolera känslan till ett område och då blir det mycket lättare att hitta lösningar och hantera situationen vilken den nu än är.

- 5. Vilken ekologi blir det i ditt liv?** Behöver något plockas bort för att det ska vara genomförbart? Hur blir det för dina nära och kära?

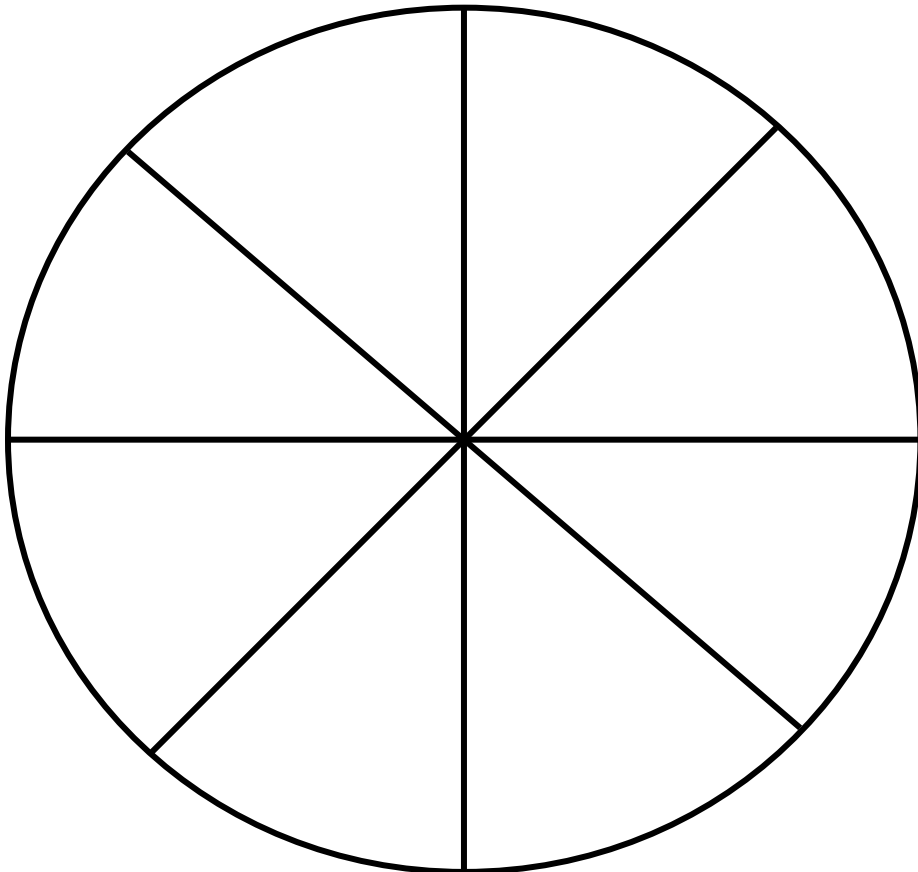
När du nu kommit fram till vad du kan göra för att förbättra ditt liv kommer vi till den viktigaste frågan som handlar om balansen i ditt liv. Det är lätt att bli fartblind av en riktigt bra lösning men vad tycker vår omgivning om det? Hur drabbas våra nära och kära? Hur drabbas jag av det? Utbrändhet är ju något vi vill undvika och kanske är det så att det är något i livet som ska bort? Detta är en snabb coaching där vi ser till den närmaste framtiden och den långsamma coachingen är livslinjen i steg 1 som du lägger med drömmar och mål och då har du nytta av ekologin.



Jobbar du med en coach så kommer hon eller han att kunna anpassa frågeställningarna mer precist men det här ger en bra början. Gå gärna vidare och experimentera med andra områden eller behov. Ha kul, be crazy!

Företagshjulet

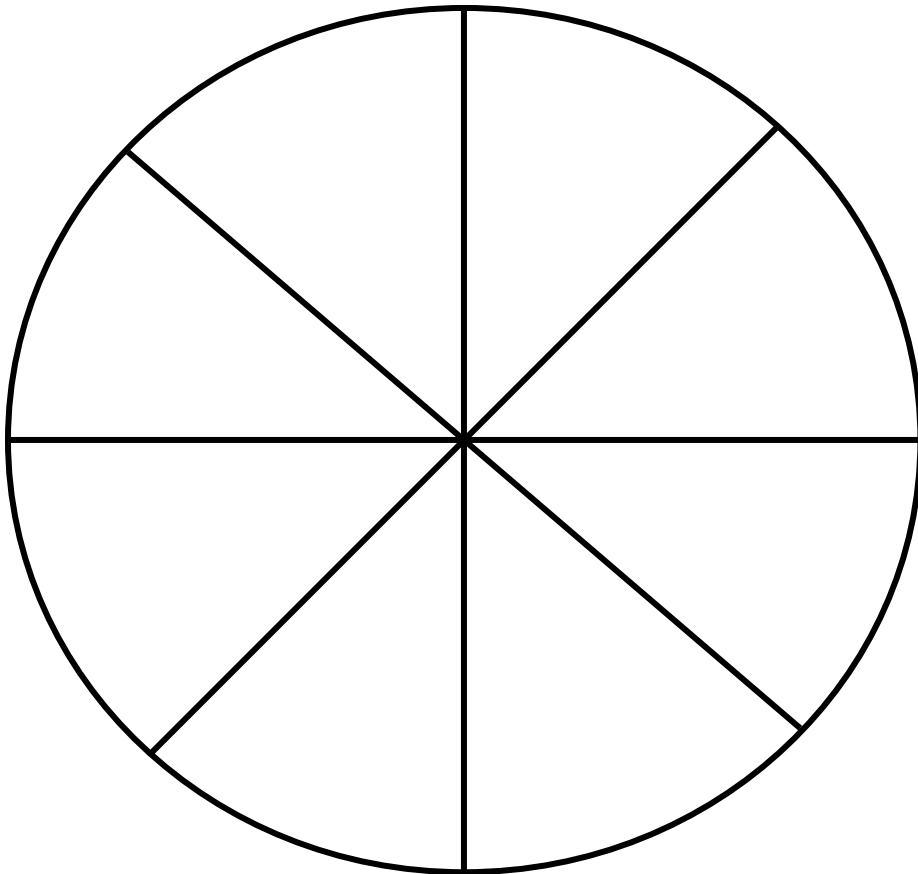
Datum: _____





Pensionärshjulet

Datum: _____





Ekologi

Anpassning, balans, konsekvens, del av process, samband, prioritering, hinder

Ekologi är ett ord som jag gillar. Det har en helt annan klang än konsekvens, hinder och undvikande av situationer och känslor. Ordet syftar till att få samband och samklang mellan livsområdena, att jag äger dem och därmed kan påverka dem och därigenom får balans och mening i livet. Jag skulle säga att det är en förlängning av livshjulet där vi zoomar ut och tittar på helheten. Om jag ska vara självkritisk är detta den punkt som många coacher glömmet och andra med för den delen vad gäller att skapa ett nytt liv. Det skapar också förståelse för de förändringar som jag kanske måste genomgå för att komma dithän jag vill och längtar efter. Vill jag lägga ner den kraft som behövs eller vill jag något annat?

Balansen i livet är viktig för vår hälsa, både fysiskt och psykiskt. Jag lägger märke till att vi ofta vill ta ett litet piller med förväntan att allt ska ordna sig utan att vi gör något själva. Med piller menar jag olika i form av dieter, pulver, nikotinplåster m.m.

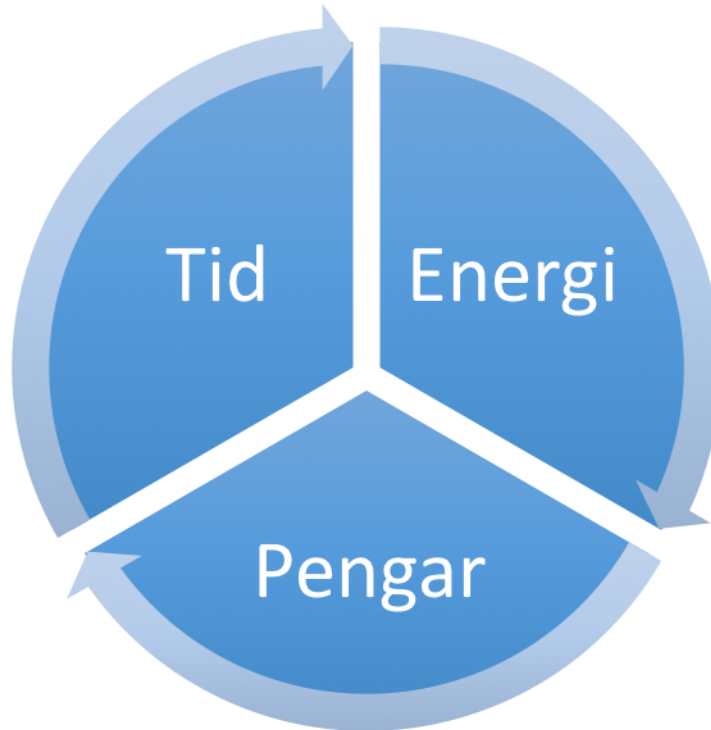
Vi kan också tänka på de målsättningar vi satt upp åt oss själva och fråga vad det gör med min familj, hur påverkas de? Är det i så fall värt det målet om familjen kommer i kläm. Kanske måste jag då göra om målet så det harmonierar med familjen. Kanske har du som jag gjort mål av dina drömmar som skapar mening i ett livsområde men blir till hinder i ett annat.

Mina personliga tankar om ekologi är att jag ska jobba på ett sådant sätt att jag aldrig behöver en paus, semester eller gå i pension. Jag ska inte heller uppleva det som ett jobb utan som en semester. När jag lyckats med det då har jag uppnått ett ekologiskt liv. Detta är kanske något jag får ändra i framtiden beroende på vad som händer i livet. Livet rör alltid på sig och allt kan hända.

Övning:

Vad är dina tankar om ekologi? Vad är dina tankar om konsekvens? Vad är balans för dig? Vad är anpassning för dig? Vad är prioritering?

Hur kan du använda dig av det i ditt liv just nu och i framtiden?



sSTEP-kontot

Anledningen till att jag skapat sSTEP-kontot är just att bli medveten om andra värderingar än just pengar och lyfta fram dem som lika viktiga och kanske till och med viktigare för att inte glömma bort mig själv, mina värderingar och behov som berikar mitt liv och skapar mening. Mitt livssyfte i detta resonemang är mycket viktigt då det snabbt avgör vad jag vill tacka ja respektive nej till i livet.

sSTEP-konto står för tre viktiga valutor/värderingar i livet. Tid, Energi, Pengar är tårtbitarna och syftet navet i helheten. sSTEP-kontot är mer eller mindre en filosofi i sig, ett sätt att resonera och komma fram till välgrundade beslut, stora som små. Det här har jag lärt mig från b.l.a. TV/data-spel, livs-utformning och tids-anpassning i en härlig kombination och som dessutom balanseras av mitt syfte i livet. Jag jämför ibland mitt liv med just TV-spel eller snarare använder mig av det som en metafor. I rutan finns det staplar som berättar hur det går för mig, hur mycket pengar jag har, hur mycket tid jag har på mig att utföra en uppgift och t.o.m. hur jag mår. Så här fungerar det också i verkliga livet men inte fullt så tydligt så då behöver vi ägna en stund, gärna varje dag, och sätta oss ner och ta reda på det.



sSTEP-kontot kan också liknas vid en balansplatta och för att något ska vara värt att göra något måste båda fötterna vara på två av de tre tårtbitarna eller två plus + om du hellre ser det så. Har du bara en fot där (ett +), låt bli att göra det. Det kan handla om ett jobberbjudande eller vad du funderar att lägga tid, pengar eller energi på.

Fråga 1 är alltid om det du tänker tjäna ditt livssyfte. Gör det inte det behöver du inte ens resonera kring sSTEP-kontot utan kan säga nej till vad det nu är. Andra orsaker att tacka nej är om det ger mycket energi + men tar mycket tid - och ger väldigt lite pengar - så innebär det att du bara har en fot på balansplattan d.v.s. ett + och två -. Då är det bara att tacka nej till det erbjudandet också.

Skulle det vara så att du ändå tackar ja så finns det en överhängande risk att du kommer känna dig utnyttjad, d.v.s. gett upp på dig själv, och har då tagit ett steg närmare utbrändheten.

Exempel: För en tid sedan insåg jag min dators begränsningar och bestämde mig för att köpa ny dator. Då kom sSTEP-kontot väl till pass i resonemanget för att välja det som passade mig bäst. För det första: Tjänar en ny dator mitt syfte? Ja, jag har skrivit den här boken på den nya datorn och kan därmed gå vidare i resonemanget. Vilken dator ska jag ha? Jag vill ju ha enkelhet i livet och inte behöva lära mig datorn om hur jag lägger in program och sådant samtidigt så ville jag att den skulle vara billig men då behöver jag gå kurser och lära mig hur systemet fungerar vilket ger konsekvensen att det skulle ta mycket tid och energi men bli billigt emedan den andra varianten var att köpa en dyrare som innehåller allt så jag skulle slippa lägga ner tid och energi men å andra sidan betala desto mer. Så för att få behovet enkelhet tillgodosett så utföll valet på den dyrare datorn och jag känner mig mycket nöjd. Helt enkelt: Tar lite tid att lära + ger energi + kostar mycket -.

Som du ser så hade jag ett behov inblandat här, enkelhet. Saker vi gör är en strategi för att tillgodose ett behov. Om jag haft behov av utveckling och utmaning hade nog utfallet varit den billigare datorn då jag fått gå en kurs och lära mig hur den fungerar. Mer om detta under Steg 3.



Att resonera kring Tid

Väl använt är livet lagom långt!

Här kommer lite tankar att resonera kring om tid och hur vi kan ta hand om den. Tidshantering/tidsplanering, eller Time-Management som det heter på engelska, att planera arbetsordning så att så lite tid som möjligt går åt. Vilken ordning vi gör saker har betydelse för effektiviteten liksom det sparar energi. Jag gissar att du redan gör det i ett område i livet t.ex. då du handlar mat. För du går ju inte först och köper en mjölk för att sedan gå hem med den och sen tillbaka för att köpa frukten. Det blir mycket tid av det och istället handlar du alla matvaror samtidigt.

I ett annat område i livet, upptäckte jag att det gick åt mycket tid till internet. Jag gick flera gånger om dagen in på mejlen, sociala medier och spelappar. Istället för att göra detta spontant som jag gjort valde jag att dels göra mig av med det som inte bidrog till mitt livssyfte och dels planera in mejlen, när jag svarar och läser på specifika tider under veckan. Detta gjorde att jag fick mer tid och energi över till det jag verkligen ville prioritera och känna lugn kring. Det här kallas för *batching*, lånat från engelskan.

Det är ju väldigt vanligt att resonera utifrån pengar och vad saker och tjänster kostar. Mer sällan funderar vi på hur lång tid det tar att tjäna pengarna som vi sedan spenderar vidare. På jobbet omvandlas tid till pengar. Under min period när jag skriver den här boken så jobbar jag också som personlig assistent. Jag hade tuggat sönder en lagning i en tand och bokade tid för att få det fixat. Jag visste då att det skulle kosta ganska mycket, 2200 kr närmare bestämt. Om jag översätter det till den tid det tar att jobba ihop dem så blir det 20 h. Det var vad det kostade i tid att få tanden reparerad. Därtill gick det ju åt energi för att skapa pengarna. Totalt kändes det rätt dyrt men prioriterade min hälsa.

På det här sättet kan vi få en djupare relation och mer respekt för oss själva med vår tid, energi och pengar. För mig har det tagit några år att hitta den här balansen att uppskatta tiden och energin lika mycket som pengarna. Det har räddat mig från utbrändhet och depression och framför allt hjälpt mig att säga nej till arbeten som suger energi.

3 Tips att hantera tid:

1. Tidsplanering. Eller snarare planera aktiviteter så de gagnar dig och dina prioriteringar i livet.
2. Att göra saker som ligger i linje med dina drömmar, mål, livssyfte och ekologin i ditt liv. Kan innebära att stryka vissa aktiviteter.
3. Delegera ut jobb, så du får mindre att göra.



*International
Coaching Community*
COACH

KOMMUNIKATION & COACHING GENOM KULTUR

Frågor kopplade till tid:

Hur använder du tiden? Hur mycket tid vill du lägga på att vara sjuk?

Tidsperspektiv, vad är fördelen på kort respektive lång sikt?



Att resonera kring Energi

Denna tårtbit består av flera olika behov och drivkrafter som ger energi. Mening, passion, erfarenhet, färdighet, utveckling m.m. Kanske är det så att du lägger mycket tid på sådant som tar energi ifrån dig som jag nämnde med spelappar och annat. Likaså händelser vi inte valt, kan vara vad som helst, i mitt fall var det en massa skräpmejl från olika avsändare med samma budskap om obetalda räkningar som trillade in under lång tid. Detta skapade mycket oro i mig för att inte benämna känslan som ångest. Jag har personligen haft lätt för att välja strategin **fly** istället för att gå in och lära mig hur jag kan göra istället och därtill tyckt att livet är orättvist som ger sig på en hygglig kille som mig och vill inte veta av det. Jag försökte hålla det ifrån mig men gav sig inte förrän jag började söka på nätet efter en lösning och lärde mig där att det gick att spärra dessa adresser liksom det går att spärra telefonnummer i telefonen. Med ångesten i halsgropen betade jag av och blockade ett 30-tal adresser och efter det ebbade just den här typen av mejl ut. Jag återfick energin.

Saker och ting händer och drabbar oss oavsett vad vi tycker och tänker. Det är vad vi gör av det som gör skillnaden. Jag hörde en sommarpratator för några år sedan (Henrik Hjelt, tror jag) som pratade om saker som drabbar oss ur ett militärt synsätt. Har militären gjort en plan om anfall och ta ett landområde och fiende redan intagit den mark planen avsåg, har man helt enkelt en ny situation. Då det är dumt att gå på den utsagda planen med risk för de egna att bli dödade, för hög kostnad av mänskoliv. Min dator brakade ihop och 2500 bilder, massa musik och skrivna texter försvann. Jag kunde blivit förbannad och gett en massa energi med dålig sömn och nedstämdhet som följd. Istället betraktade jag händelsen som en ny situation som jag ville hitta en lösning på. Iväg och reparera eller köp ny och börja om. Det besparar mig mycket energi att se på livet just på det här sättet.

3 Tips att ha och behålla energi:

1. Om en sak bara tar 5 minuter att göra, gör det med detsamma.
2. Tar det lång tid, planera och skriv in det i kalendern. Det som blir nedskrivit blir gjort.
3. Betrakta plötsliga händelser som en ny situation.



*International
Coaching Community*
COACH

Frågor kopplade till energi:

Vad gör dig motiverad? Vad bidrar till ditt liv? Vad får du energi av?



Att resonera kring Pengar

Pengar är ett ämne som jag är lite ambivalent inför. Dels är det ju bra att ha och kunna betala räkningar med men å andra sidan samtidigt kan det ställa till skada om jag exempelvis köper produkter tillverkade på ett icke miljömässigt sätt. Det är en nödvändighet i vårt samhälle och vårt system. Pengar kan göra ont när jag tror att jag måste tjäna dem och då kopplat till att jag måste jobba (om jag då har ett jobb jag inte trivs med). Det här blir en kedjereaktion och måstena har blivit en fix idé och ett ekorrhjul jag tror mig inte kunna ta mig ur. Kan jag istället se pengar som en resurs som berikar med medvetna val/köp skapar det ett skifte i mig. Resurser har vi många av. T.ex. kan jag coacha och vill du ha den resursen ger du mig av en annan resurs vilket kan vara pengar eller något annat jag behöver.

Jag tänker också på värdering och påverkan i flera led. Låt säga att jag köper en besprutad banan. Giftet som den besprutats med skapar infertilitet hos arbetarna som utför uppgiften. När jag köper den stöder jag alltså sjukdomstillståndet hos arbetarna med den kunskapen har jag indirekt valt att öka produktionen av besprutade bananer med öka infertilitet som följd. Jag köper så klart ekologiskt så våra vänner mår bra på andra sidan jordklotet. Det går då åt lite mer pengar men jag känner mer empati och skapar då en bättre värld.

Anledningen till att jag skapat sTEP-kontot är just att bli medveten om andra värderingar än just pengar och lyfta fram dem som lika viktiga och kanske till och med viktigare för att inte glömma bort mig själv, mina värderingar och behov som berikar mitt liv och skapar mening. Mitt livssyfte (steg 1) i detta resonemang är mycket viktigt då det snabbt avgör vad jag vill tacka ja respektive nej till i livet.

3 Tips som balanserar pengar med tid och energi:

1. Köp endast det som är kopplat till dina drömmar, mål och livssyfte.
2. Köp ekologiskt. Syftar både på den miljömässiga yttre ekologin så väl som på den inre ekologin i ditt liv. Bli medveten om hur dina pengar påverkar i flera led.
3. Laga din egen mat. Förbered matlådor.



*International
Coaching Community*
COACH

Frågor kopplade till pengar:

Vad är din relation till pengar? Hur använder du pengar? Hur mycket lägger du på utveckling eller de andra livsområdena? Hur dina inköp ut i balans med ekologin?



Övning:

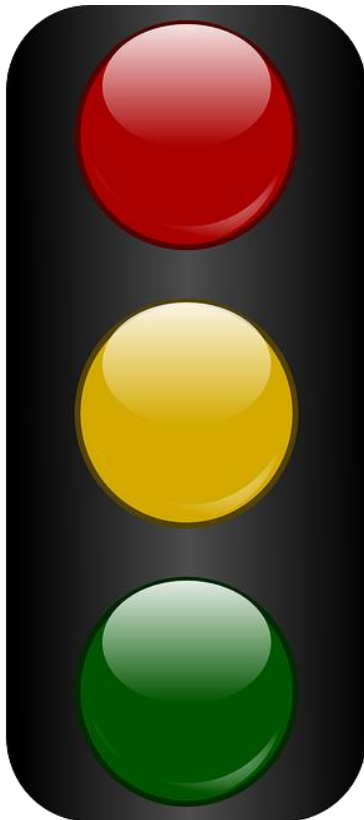
Vad är dina tankar om sTEP-kontot? Har du någon annan variant? Hur kan du förbättra sTEP-kontot?

Hur kommer du att använda dig av sTEP-kontot?

Frilansmodellen

Ett litet kort inpass här av en annan variant. Jag fick den här av en inom musikbranschen frilansande kollega och fick därför namnet frilansmodellen som en variant av sTEP-kontot. Det är tre frågor som ska besvaras med minst två JA för att genomföras. Jag tar med den här för att ge dig fler roliga alternativ och som kanske bättre passar dig. Vi gillar ju olika saker.

- 1 Är det kul?
- 2 Är det bra betalt?
- 3 Kan det leda någon vart?



Har jag all fakta jag behöve
för att ta beslut?

Trafikljus-modellen

När jag vid olika tillfällen satt och pratade med kompisar fick jag då och då höra att de tyckte jag skulle skaffa hjälp. Jag blev lika ofta fundersam på det, då jag tyckte att det var bra som det var. Det ingick ju i min livsundersökning, fast det visste ju inte de om och inte var jag direkt medveten om det heller för att förklara det. Jag funderade lite över när det kan vara viktigt att söka hjälp medelst terapeuter eller coacher och skapade då ett slags frågeformulär som kom att heta *Trafikljus-modellen*.

Det hela går ut på att ställa sig frågor för att komma fram till var jag står i förhållande till att be om hjälp. Det kan ju finnas en förklaring till varför jag inte söker hjälp. Jag lät trafikljusets färger vara symboler för var jag står. Grönt står för att allt är frid och fröjd och jag klarar mig alldeles utmärkt utan hjälp. Orange för att det behövs lite mer klarhet i frågan samtidigt som ämnet intresserar och utvecklar mig.

Jag väljer då att undersöka situationen själv med böcker och internet som hjälp. Rött, ja då har jag inte ens lust med att ta itu med det själv och då är det läge att ta hjälp. Jag tar ett litet exempel ur mitt eget liv då jag utvecklade min coaching-verksamhet.

Till min hjälp tog jag företagshjulet för att ha koll på de olika områdena ekonomi, annonsering, utveckling och klienter. Det finns visserligen fler men det är som sagt ett exempel. Vad känner jag då inför de olika ämnena? Jag låter känslorna styra vad jag vill.

Ekonomi, det innebär att jag behöver sköta bokföring och inför det känner jag obehagliga känslor då jag inte kan något om det. Vill jag då lära mig det? Svar: Nej! Därmed hamnar ekonomi i det röda fältet och anlidade en redovisningsfirma som skötte allt och jag kunde sova gott om natten.

Vad tänker jag om annonsering då? Nja, inte så kul men det går an och utvecklar delvis på det sättet att jag lär mig hur jag når ut på det sätt som människor förstår. Det blir således en gul markering.



Hur känns det med klienter och att utveckla kurser då? Ja, roligare kan det inte bli och inte mer grönt än så heller. Jag älskar att klura på smarta modeller och lösningar.

Som du ser har jag en frågeställning som håller trafikljuset och det är: Har jag all information och fakta jag behöver för att ta beslut? Vid flera tillfällen har jag missat viktig information eller varit helt ovetande om mina rättigheter och därmed tagit beslut som gett vissa konsekvenser i livet. Vid ett tillfälle studerade jag KomVux på distans, 100%, och bestämde mig efter omständigheterna att slå av på studietakten. Jag ringde då till kontoret men de hade inga möjligheter att förändra den utan fick vända mig till studievägledaren som kanske kunde hjälpa mig vilket gick. Jag hade ingen aning att hon kunde göra det och fick därtill mer nödvändig information om utbildningen som jag kunde ta beslut efter. Så det jag lärde mig av detta var att fråga flera experter om råd. De kan ha olika information som jag/du behöver.

Var i ditt liv kan du dra nytta av denna modell och använda direkt? Leta upp ett område som du inte kunnat besluta dig om tidigare.



Drömmar

Spåna fritt och hämta upp dina djupt dolda drömmar. Låt dem se ljuset och överdriv dem gärna. Inga begränsningar, full frihet. Ha kul!

Frågor för att komma igång:

Vad skulle du göra om du kände dig fullkomligt trygg i livet vad som än hände?

Var skulle du vara om du inte var förhindrad av livet? (Om du nu upplever det så.)

Vad skulle du ha och vilja om inte...?

Om du vann 50 miljoner, vad skulle du göra då?

Vilket drömjobb skulle du vilja ha?

Ta olika livsområden från livshjulet och dröm kring. Dröm specifikt om t.ex. hälsa, familj eller något annat.

Vem i världen har den bästa hälsan som inspirerar dig?

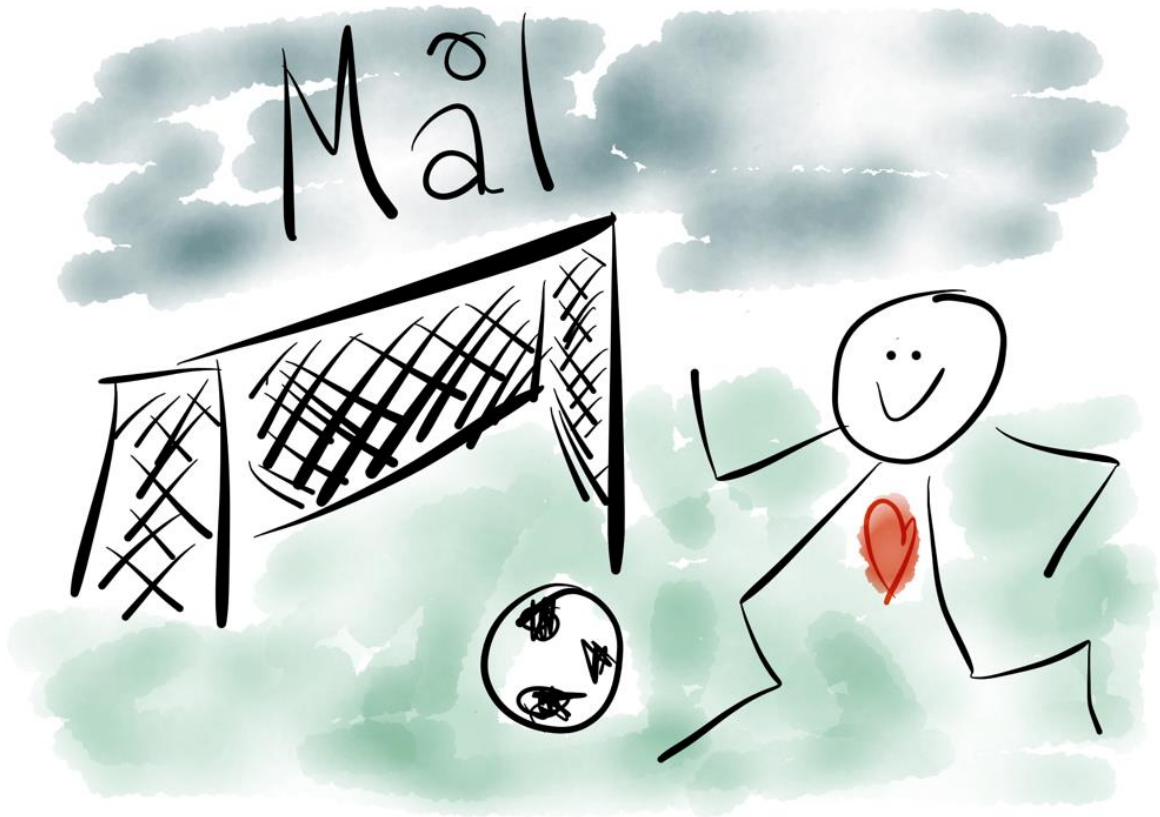
Vem har ett fantastiskt familjeliv?



*International
Coaching Community*
COACH

KOMMUNIKATION & COACHING GENOM KULTUR

Du har nu uppnått den aktningsvärda åldern av 100 år. Du sitter och filosofera på den plats du älskar mest och omges av dina närmaste vänner som bara ser det goda hos dig. Du ser tillbaks på livet. Du konstaterar att **alla** dina drömmar slog in. Livet kunde inte varit bättre. Du fick de relationer du önskade. Din drömtillvaro fick du uppleva hundrafalt. Du upplevde mening och betydelsefullhet. Vad du än tog dig för kände du trygghet och fick stöd av din omgivning. Vad har du upplevt?



Mål

Ta en dröm som du vill göra om till mål och skriv ner den. Bestäm ett ungefärligt tidsspänn när du vill att den ska vara uppnådd. Exempelvis mellan 1–10 år eller vad du tycker skulle vara passande för just denna drömmen.

Ställ sedan frågan:

Vad gjorde jag precis innan du nådde målet?

Här har du skapat dig ett delmål.

Vad gjorde du precis innan du nådde delmålet?

Fortsätt sedan med dessa frågorna tills du når dagens datum vilket blir ditt första steg.

Nu kan du redigera och gå från början. Kolla att delmålen är realistiska, ekologiska och justera dem till görbara mål om det behövs. Ta en i taget och i ordning.



*International
Coaching Community*
COACH

Delmål 10 år:

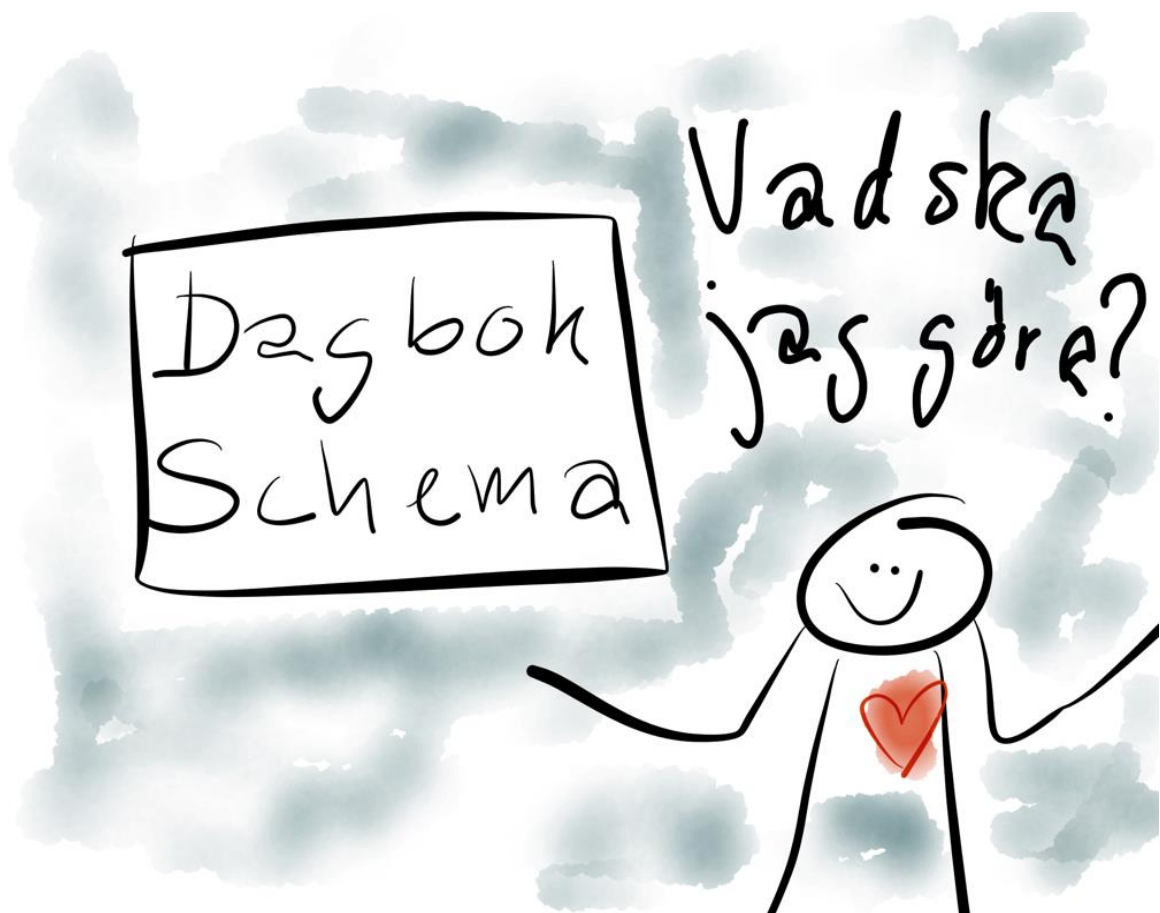
Delmål 5 år:



*International
Coaching Community*
COACH

Delmål 2 år:

Delmål 1 år:



Planering

En dag är som ett helt liv i miniatyr!

Nästa moment är att få in målen i vardagen eller på något annat sätt prioritera dem. Ta dig tid och skapa ditt ultimata schema. Hur skulle en perfekt dag/vecka se ut? Vad vill du lägga till/dra ifrån? Hur ser en månad ut? Vill du jobba med målen över tid Kan du skriva dem över kvartal istället.

Som jag påpekat och skrivit tidigare så kommer du få anledning att återkomma och bearbeta schemat allt eftersom du lär dig mer om dig själv och om hur du vill ha livet samt balansera det ekologiskt så du får plats med allt och alla du gillar. Förmodligen finns det också en del att prioritera bort. Det kommer att klarna längs vägen vad som är viktigt och inte. Men börja här och nu med drömschemat.



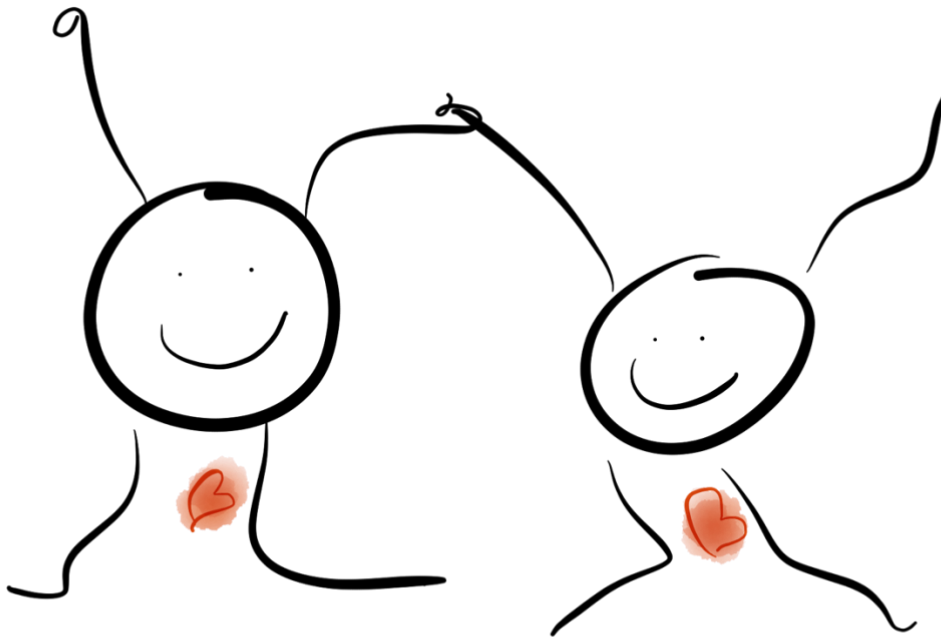
En dag i världsklass:

05.00
06.00
07.00
08.00
09.00
10.00
11.00
12.00
13.00
14.00
15.00
16.00
17.00
18.00
19.00
20.00
21.00
22.00



Månads/Kvartalsplanering:

Januari	Februari	Mars
April	Maj	Juni
Juli	Augusti	September
Oktober	November	December



Livsteserna

Vad är då en livstes? Ja, en tes för det första är en teori om något som går att försvara med flera argument men likaledes ifrågasätta den. Vad gäller argument i det här fallet så handlar det om upplevelsen och hur det skapar ett skifte i mig då jag blir medveten om min inre process. På just det sättet har jag använt mig av vad jag kallar livsteserna. Dessa fungerar som bollplank för att hålla reda på vad som händer i mig och bli medveten om det för att kunna skapa nya och andra resultat i livet. Det är ju gärna så att vi upprepar oss i både beteende och tankar och på så vis skapar samma oönskade resultat. När jag då sätter mig ner för att analysera mig, mitt beteende och mina tankar kan jag enkelt få hjälp med att medvetet ringa in problematiken för att därmed skapa en lösning.

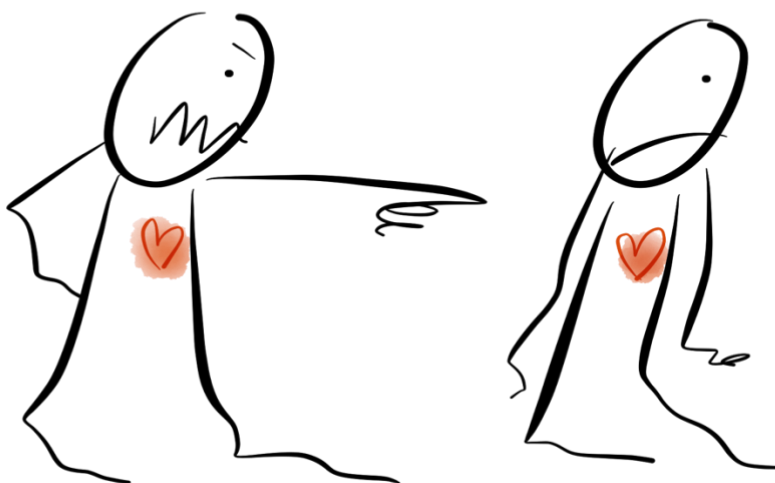


Vi gillar dem som liknar oss

Den här tesen använder vi när vi ska skapa kontakt med andra genom rapport (uttalas rappår) och det kan vi göra på flera sätt. T.ex. genom att klä oss likadant, härma tempot i talet och kroppsspråket m.m. Om det är så att jag uppmärksammar mitt inre och lägger märke till en föreställning om någon så kan det vara så att den personen inte liknar mig eller inte beter sig som jag förväntat mig. Omvänt är det så att om jag beter mig som den personen eller någon jag vill komma i kontakt med så gillar vi varandra lättare.

Den här tesen förklarar också varför det kan vara svårt att utvecklas åt ett visst önskvärt håll. Låt säga att du är rökare och har bara rökande vänner. Du har kommit fram till att du vill sluta. När du är med dina rökande vänner så liknar du dem inte längre och därmed blir du inte gillad lika mycket och kanske känner dig besvärad över det och tar till en cigarett för att råda bot på det och vips, blir du mer gillad igen. Det här kallar vi normalt för gruppsyck så med detta i medvetande betyder det att vi i vissa fall behöver hitta likasinnade som kan stötta mig i min nya utveckling.

Tankar om fördomar och föreställningar om andra människor hör till den här tesen. Ser vi någon som vi inte liknar sker en signal i kroppen som kan påminna om t.ex. rädsla och vi stöter ut vederbörande medelst mobbning och liknande företeelser.





Vi gillar det vi känner igen

Med denna tes kan vi utveckla förra exemplet. Om jag nu kommit så långt att jag hittat nya kamrater som stöttar mig i mitt nya liv kan det ändå kännas annorlunda och nästan besvärande med mitt nya liv att jag tar till gamla beteenden för att känna igen mig själv. Alltså skapa en slags rapport med mitt gamla jag genom att göra gamla saker. Om jag t.ex. var väldigt stressad över jobbet kunde jag ställa mig och sjunga när jag kom hem för att det var något jag kände mig hemma i då jag var sångare tidigare i livet.

För många år sedan gick jag i terapi och märkte att så fort jag mådde bättre fick jag ångest. Min förklaring till det var att jag gick till något nytt i livet och det var besvärande för det var till något jag inte visste hur det skulle bli. Kan vara förklaringen till varför det tar emot att utvecklas i vissa fall. När jag väl lärt mig denna tesen har jag kunnat vara uppmärksam på det och enklare gå vidare.

Det här är också min förklaring på "comfort zone". Det är helt enkelt tryggare att vara kvar där man är, för det känner jag igen. När jag blir tillräckligt trött och "fed up" på det så gör jag något åt det. Naturligtvis med en trygg framtidsplan jag förklarar hur du bygger upp i steg 1.

Vi är alltid riktade

Du har nog hört eller kanske rent av sagt orden: Men jag har ju gjort allt och det gåår inte! Mjaha, säger jag och ställer frågan: Har du gjort allt eller kan det vara så att du saknar fantasi och behöver påfyllning av kunskap och idéer? Vid fantasilöshet så kan det vara bra att ta hjälp av någon annan som kan lite andra saker och gärna av någon professionell person likt coach eller psykolog.

Ursprunget till den här tesen var att jag tittade på en hypnosshow där publiken ombads att rita något på en liten papperslapp och fick då *välja* att rita *vad som helst*. Papperslapparna samlades in och hypnotisören ombad en i publiken att plocka upp och ett antal lappar som hon fick beskriva vad det föreställde varpå han ritade de beskrivna på ett stort ark. När han ritat ca 15 saker så visade han upp det. Det föreställde scenbilden med vad som fanns där. Några hade ritat en blomkruka som stod på scenen, några en tavla och andra en stol. Vi har ingen fantasi. Vi gör det som ligger närmast till hands.

Den här tesen kan då hjälpa oss när vi kört fast att faktiskt medvetet expandera vårt tänkande och vara uppmärksam på våra upprepningar som vi gör. Om jag verkligen har gjort allt kan jag ställa mig fråga: Har jag fantasi nu? Om inte, är det dags att fylla på med mer kunskap.



Naturen fungerar på det sättet. Jag tänker på hur gräsandsungar får lära sig att hitta föda och det gör detta genom att härma och bli som sina föräldrar. Det ger en snabb inlärning och kostar minimalt med energi och tid. Det behöver vara så annars dör de. Ofta gör vi likadant. Vi härmar våra föräldrar med intressen och yrken eller som det heter i ordspråket: Äpplet faller inte långt ifrån trädet, som det sägs.

Så för att ta oss ut detta ekorrhjul krävs lite klarhet och tydlighet om våra tankar och beteenden samtidigt som vi kan dra nytta av den och veta när vi tillåtit oss att vara här. Den hjälpen får du i Superkommunikatören, med metoder och övningar så du vet varthän du ska i livet.

Vad tänker du om respektive tes? Gav det klarhet om livet eller kanske rent av en specifik situation i ditt liv? Har vi någon fri vilja? Skriv och berätta fritt.



Varför mål inte fungerar

Mål vi inte uppnår eller som tar längre tid än vi tänkt kan bero på någon av teserna.

I vanliga fall så kämpar vi förtvivlat att gå ner i vikt vilket kan påminna om fotboll. Vi dribblar och gör vårt bästa. När vi känner oss trötta passar vi bollen till någon annan som stöd i vår strävan. Efter många om och men så har jag då äntligen skjutit bollen i mål och gått ner mina 5 kg. Vad händer då? Jo, det står ju en målvakt där och skjuter ut bollen igen och jag går upp mina 5 kg igen och plus 1 kg därtill. Det är här kreativiteten kommer in: Klipp hål på målvaktsnätet och skjut bollen till nästa fotbollsplan där de spelar en högre nivå. Detta innebär att du kanske tar med dig en del av dina medspelare, d.v.s. dina kamrater som är på din linje, de andra får tyvärr vara kvar. Det kan handla om människor så väl som beteenden såsom rökning och andra *skiftesbruk* som hindrar dig från att nå dina drömmar.

Sedan finns det förstås ytterliggare klargöranden. Bland annat de inre begränsningarna som jag nämnde tidigare. Sedan umgås vi med människor som pratar på samma sätt och påminner oss om hindren. Det kan kännas också kännas ovant att helt plötsligt befinna sig på väg i livet. Vi känner inte igen oss och det beror på tes 2 *Vi gillar det vi känner igen* och hoppar snabbt tillbaka till det gamla livet med de gamla beteendena. Därmed tar utvecklingen kanske längre tid än vi tänkt.

För många år sedan då jag gick i terapi lade jag märke till att jag alltid fick ångest då jag mådde bättre och tror att det kan vara av denna anledningen. Jag växte och blev mer medveten om mig och omgivningen som jag egentligen inte kände igen. Samtidigt var det olidligt och gå tillbaka till det som varit då det inte gav mig någon livslust. Jag säger inte att det kommer bli så här utan berättar bara om mina erfarenheterna och tankar om hur jag upplevt min egen utveckling så du kan vara mer beredd på vad som händer i dig och vara förberedd för framtida drömmar och mål.

Vad är dina erfarenheter av utveckling? Vad är dina tankar? Har du nått platåer du "ramlat" ned från?



Drivkrafter

Nu ska vi titta på och uppleva drivkrafterna bakom drömmarna och få lite klarhet om det. Jag ser syftet som en ledstjärna som finns på himlavalvet vare sig jag kan se den eller inte. Rent metaforiskt finns den där även de molniga dagarna när det känns lite trögare. *Syfte, är ett abstrakt uttryck av ett konkret handlande.* Det beskriver helt enkelt vad jag ska göra respektive tacka nej till som inte bidrar till syftet. Livet blir med det enklare. Jag har många gånger, då jag fått frågan om olika jobb, ställt mig frågan: Har det här med mitt livssyfte att göra? Jag kan eventuellt ta sTEP-kontot till hjälp och resonera hur det skulle se ut i vardagen.

Hittar du någon **vision** på dina drömmar och syfte? Vision skulle kunna vara som det ultimata målet för din längtan. Vision är inte uppnåeligt och ger kraft att sträva efter den. Det kan vara en bild av hur du vill ha ditt liv.

Mission, vad vill du bidra med till din omgivning? Vad vill du göra i livet som du inte kan låta bli att göra, vad som än händer? Vad hör du dig själv berätta om?

Passion: Vad brinner du för? Vilka drömmar får ditt hjärta att hoppa? Vad gör det härligt att leva?



Övning:

Det har väl tagit mig ganska lång tid att hitta mitt syfte och mina drivkrafter och dessutom formulera dem så de är lätta att komma ihåg när det behövs. Ett bra sätt är att skriva ner dem i din personliga arbetsbok så du ser dem dagligen och påminns vart hän du är på är i livet.

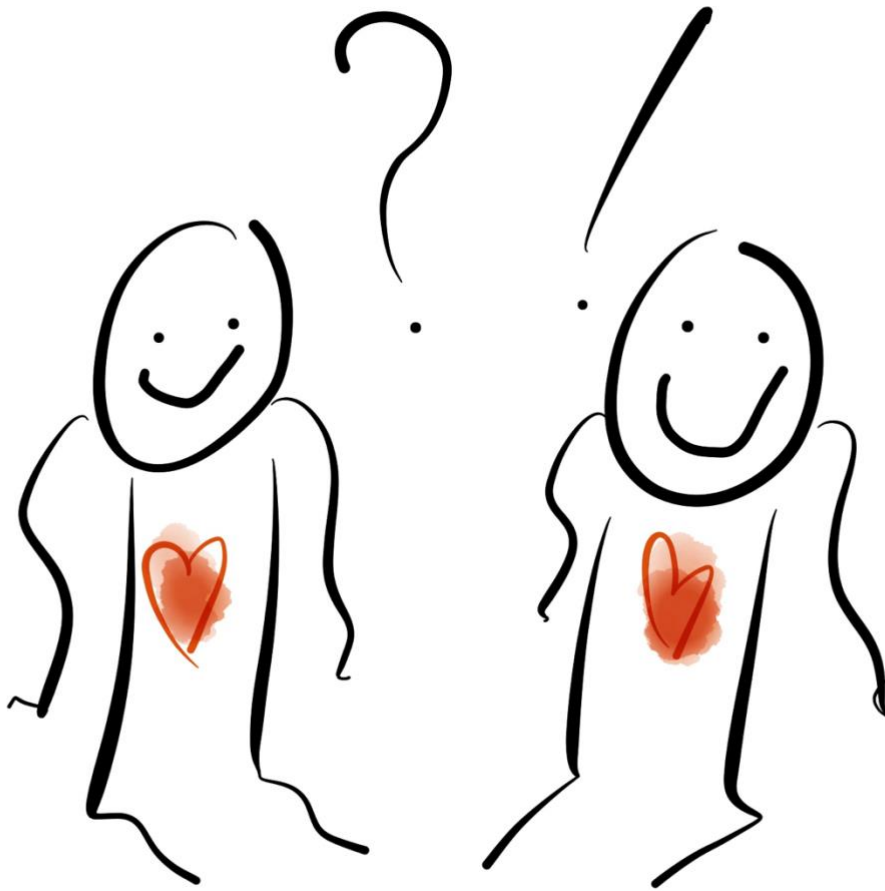
Ta en stund och titta igenom dina drömmar och mål och se vad du kom fram till där. Finns det en röd tråd någonstans? Hur kan du uttrycka det så att du alltid vet hur du ska välja i livet? En vision eller syfte kan vara väldigt abstrakt uttryckt för en utomstående men tydligt för dig. Det behöver inte bli helt korrekt från början, du får hur många gånger som helst på dig att återvända och uppdatera din bok.

Vilket är ditt livssyfte?

Hur ser din vision ut?

Vad vill du missioner om? Hur låter det?

Vad brinner du passionerat för? Hur känns det när du gör det du längtar efter?

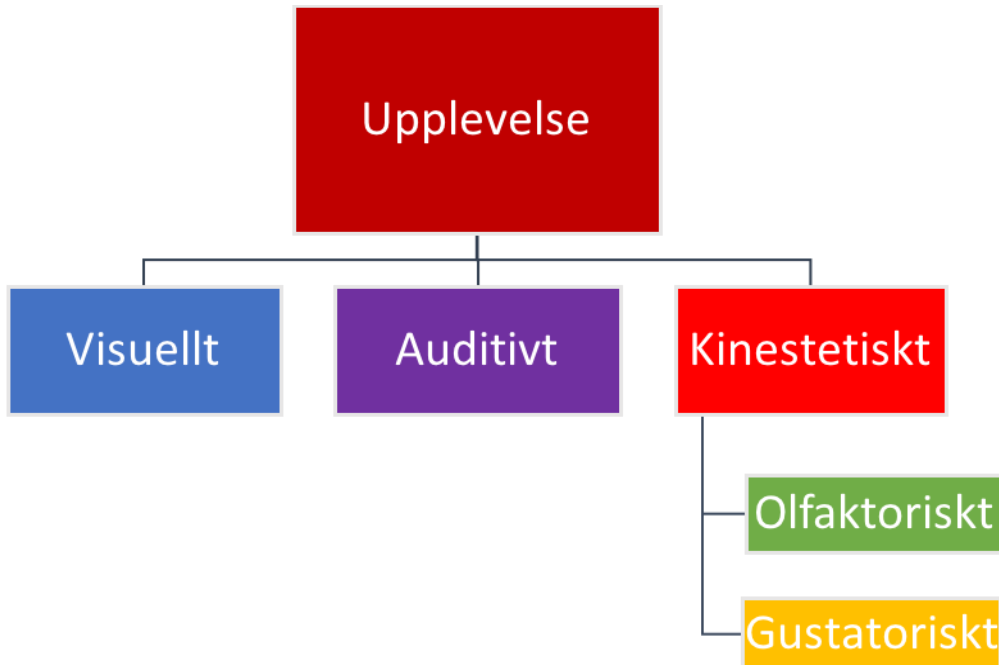


Steg 2

Superkommunikatören[®]

- Kommunikation som fungerar

Det är våra sinnen som talar...



Representationssystemet

Med representationssystemet menas med de sinnen som vi upplever världen igenom. Enkelt uttryck upplever vi livet med våra ögon, öron, kroppen, näsan samt med våra smaklökar. Med dessa sinnen uttrycker vi våra upplevelser i livet och därigenom beskriver vi våra verkligheter med olika ord förknippade med sinnena. Var och en domineras ofta av ett sinne. En person tänker i bilder, en annan i ljud och en tredje kinestetiskt med den fysiska kroppen.

Om vil låter tre personer med dominans i vart och ett i representationssystemet gå på konsert är det sannolikt att de kommer att beskriva samma konsert på olika sätt.

Den visuella: - Vilken fantastisk ljus show och pyrotekniken var outstanding.

Den auditiva: - Vilket ljud. Trummorna dånade underbart.

Den kinestetiska: - Jag kände basen dunka i bröstet och golvet vibrera, men vad det osade om röken.

Detta är något som ofta används för att beskriva en upplevelse av något som du inte vet t.ex. vin. Vill du ha ett kryddigt och mustigt vin eller bärigt och mjukt? Även bostäder beskrivs på det här viset. "Huset ligger i ett naturskönt och barnvänligt område med gångavstånd till kommunala färdmedel" Har du lagt märke till att vid visningar luktar det ofta nybakta bullar?



Ord förknippade med respektive representation:

Visuell: Titta, fokus, insikt, blänka, ögna, visa, avslöja, granska, reflektera m.m.

Auditiv: Säga, rytm, ton, ord, ljud, döv, ringning, hörbar, fråga, lyssna, berätta m.m.

Kinestet: Beröra, hantera, kontakt, knuffa, varm, kall, hålla, fatta, tung m.m.

Olfaktorisk: Doftande, unken, snokande, rökig, väldoft m.m.

Gustatorisk: Sur, smak, bitter, salt, söt m.m.

Neutral: Bestämma, tänka, uppleva, meditera, förstå, metod, behov, lära m.m.

Uttryck enligt representationssystemet:

Visuella:

Jag *inser* att du har rätt.

Vi träffas *öga mot öga*.

Ta en hastig *blick*.

Kasta ett *getöga*.

Auditiva:

På samma *våglängd*.

Musik för mina öron.

Högt och tydligt.

Kinestetiska:

Jag *tar kontakt* med dig.

Jag *fattar* inte.

Ta dig samman.

Olfaktoriska:

Osa katt.

En *doft* av den fina världen.

Det *stinker*.

Gustatoriska:

Hon är *söt*.

Segerns *sötma*.

Bitterljuv.



Frågor för respektive sinne (representation):

Visuellt

Hur *ser* du på det här?

Vilka är dina *reflektioner*?

Vilken *insikt* gav det här dig?

Audiellt

Vad *hörde* du mig säga?

Hur *låter* det här för dig?

Vill du *berätta* med egna ord?

Kinestetiskt

Vad/hur *känner* du för det här?

Vad kommer du *konkret* göra för din förändring?

Hur kan du *hantera* detta?

Olfaktorisk:

Hur/vad *doftar* det?

Gustatorisk:

Hur *smakar* det? *Bittert, sött, surt* m.fl.

Vill du *smaka* den här? (med en knuten näve hotandes käke)

Allmänt/neutralt

Hur *upplever* du det?

Vilka *tankar* får du?

Kan du beskriva ytterligare?



Skapa medkänsla

rapport/allians/spegelneuroner

Med representationssystemet som bas kan vi nu göra något som vi kallar för rapport, vilket uttalas rap-på-år. Det innebär att helt enkelt att härma den andra personen och detta sammanfattar de tre första teserna. 1 *Vi gillar dem som liknar oss.* 2 *Vi gillar det vi känner igen.* 3 *Vi är alltid riktade.*

Fundera på det här: Vilka umgås du med? Hur ser de ut? Vilket språkbruk har de? Jag gissar att de som du gillar påminner ganska mycket om dig själv. Den här färdigheten skulle jag säga är en mycket viktig förmåga för att kunna kommunicera med andra och framför allt i konflikter där det är viktigt att bli hörd. Användningsområdet är enormt och jag vill påstå att de infinner sig i all kommunikation. Allt från nära relationer, genom spontant prat i mataffären till dejting, skrift, jobbintervjun m.m.

För några år sedan berättade en kompis hur de pratade i sin relation. Hon kunde säga: - **Ser** du vad jag menar? medan han svarade: - Ja, jag **hör** vad du säger! De pratade helt klart utifrån olika perspektiv. Hon genom det visuella och han det auditiva. De är inte tillsammans idag tyvärr.

Rapport skapar vi med hjälp av representationssystemet. Visuellt sett så klär vi oss lika. Låt säga att du fått Nobelpriset, då kommer du i balklänning eller frack. Jobbar du på ungdomsgård gissar jag att du matchar ungdomarnas klädstil. Ska du på jobbintervju eller dejt så gör du en gissning av vilken klädkod som är gällande vilket innebär att du försöker skapa likhet utan att veta om det. Men nu när du vet det kan du göra det medvetet och få mer kontakt och därmed bli mer gillad.

Vidare kan vi matcha röstläge och kroppsspråk. Pratar någon med hög röst så kan vi höja vår egen och därtill använda den andres ordförråd (ordrapport). Om jag vinnlägger mig om att känna det någon annan känner så härmar jag andningen och kroppsställningen och får bättre förståelse för i vilket känslotillstånd min kamrat är i. Detta kan jag sedan koppla ihop med NVC som kommer i steg 3 och använda mig av i samtal i relationer för att få bättre kontakt och visa min sårbarhet.

Innan jag går igenom det hela steg för steg, vill jag poängtera och ber dig samtidigt reflektera över din *intention* med att använda rapport. Vill du ha riktig, genuin, autentisk kontakt eller vill du manipulera? Det är något som jag funderat på när det ringt telefonförsäljare som använder sig av den här metoden. Även mig själv när jag skapat rapport men inte vill ha kontakt egentligen, men gjort det för att vara snäll för att bli gillad. Jag kommer gå igenom lite mer i steg 3 om vad som händer på vår insida. (Ordet *manipulation*, vill jag tillägga, betyder egentligen *förflyttning* men används oftast som ett negativt ord.)



Ögonrörelser, avslöjar hur och på vilket sätt vi tänker. Tittar vi uppåt tänker vi i bilder. Vi försöker plocka fram gamla bilder för att minnas bättre eller skapar vi nya. Detta har du redan gjort i livslinjen när du skapat mål av drömmar, det vi kallar målbilder. Vi kan med denna kunskapen prata i bilder och på det sättet får bättre kontakt.

Tempo, berättar också om vilket sinne som är dominant för den personen. En visuell person pratar väldigt snabbt då hon byter bilder snabbt. En auditiv lite långsammare och den kinestetiska väldigt långsamt för hon känner efter och väger orden noggsammare. När jag skriver stavar jag ofta fel då jag tänker snabbare än vad jag hinner skriva. Om någon säger att jag ska dyka upp på jobbet kl 15 (femton) och jag samtidigt antecknar det, skriver jag kl 51 eftersom jag hör ordet **fem** först i ordet femton. Jag är således en bildmänniska.

Röstläge, affekt och intensitet, kan säga en del om i vilket sinnestillstånd personen är i. Ett högt röstläge kan vara för att personen är nervös och lågt, lugn. I alla lägen vad gäller rapport så gäller det en ansatts till att härma. Om jag träffar någon som pratar gällt emedan jag har en basröst och försöker komma upp i samma tonläge mottas det snarare som ett hån.

Kroppen, som jag här ovan nämnde så kan jag härma kroppsspråket. Detta kan göras på två sätt, spegla och matcha. När jag *speglar* härmar jag som min egen spegelbild d.v.s. lyfter hon sin högerarm lyfter jag min vänsterarm. När jag *matchar* tar jag också högerarm. Låt det dock gå några sekunder emellan annars kan det uppfattas som hånfullt eller liknande.

Andning, pejla in hur snabbt den andre andas, du får då en god uppfattning om i vilket sinnestillstånd personen är i. Andas hon snabbt och i övre luftvägarna kan vi gissa på stress eller nervositet. Långsamt och i magen gissar vi på lugn och trygg. Detta har dock sina begränsningar liksom det övriga. Jag är en person som har stora lungor och möter jag då en person med små lungor under rapport, så slutar det med att jag svimmar. Allt bör göras med måtta.

Språkbruk, vilket ordförråd har personen? Vi kan härma även detta, dock gäller ju som allt annat vid rapport att det får göras till den gräns att det blir förlöjligande av den andre. Det skulle inte låta särskilt autentiskt om jag lade mig till med ungdomsslang och inte heller vice versa. I det här läget kan jag hellre härma kroppsspråket och ändå likna personen lite mer än annars och få bättre kontakt. Vi kan alltid efterlikna på något sätt.

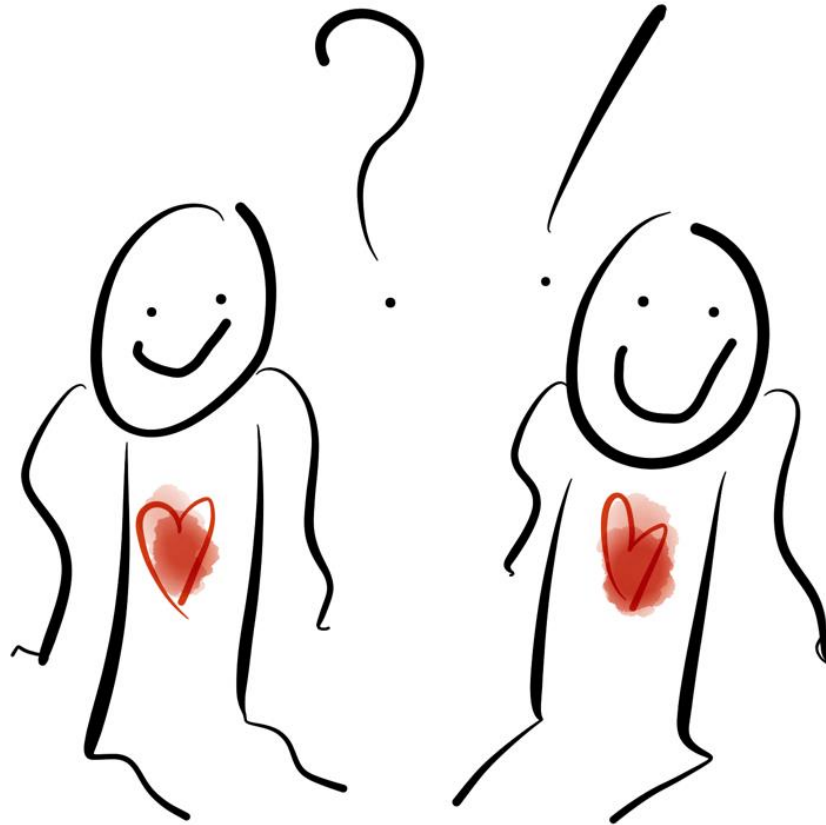


Övning:

Du som vill öva och experimentera med detta, börja med att härma kroppsspråket med en fördröjning på ca 5 sekunder. Matcha andning, röstläge och hastighet. Naturligtvis kan det gå till överdrift då vi har vissa begränsningar. Härma med en antydning om rapport och att du **genuint** vill få bättre kontakt med personen.

Vad upptäckte du?

Hur kommer du att använda dig av detta framöver?



Frågor

Byt frågor så byter du fokus och får nya svar!

Frågor är mig ett kärt och aldrig sinande ämne. Jag förundras hur förlösande en rättplacerad fråga kan vara. Frågor är en del av vår inre dialog och våra tankar. De för livet antingen framåt eller får oss att stanna upp och älta. En fras som ofta används är: *Om vi gör det vi alltid gjort kommer vi att få det vi alltid fått.* Detta gäller även frågeställningarna. Ställer vi samma frågor kommer vi att få samma svar och samma resultat som vi alltid fått. Det snabbaste sättet att få en skillnad i livet är att ställa nya frågor. Frågor kan vi i huvudsak dela upp i två kategorier. Den ena är stärkande och utvecklande som leder framåt och som kallas för öppna frågor som manar till beskrivning av tankar t.ex. vad, hur och när. Vi kan också ställa upp om-scenarier för att drömma större och eliminera oro och skapa strategier för framgång. Jag kallar det för A nedan. Den andra kategorien är bakåtsträvande, icke utvecklande frågor som ja och nej-frågor, varför-frågor och frågeställningar som bara ger vanmakt till svars. Vilket utgör B.



KOMMUNIKATION & COACHING GENOM KULTUR

Nu kommer jag att stoppa in ett ord som kommer att förekomma några gånger under steg 2. Ordet är *transformation* och är en omskrivning eller översättning till något annat som ger nya och andra resultat. Som t.ex. **Varför?** Där svaret oftast är: **Därför!** och kan uppfattas provocerande och som sällan leder till något konstruktivt. Istället transformerar vi ordet Varför? → **Hur kommer det sig att....?** Frågan manar då till beskrivning av t.ex. tankar och upplevelser.

Så när vi ställer de vanliga frågorna så behöver vi omformulera dem till något som öppna upp snarare än stänger. Intentionen är ju såklart att lösa problem för andra men utan att vi är medveten om det så stänger vi deras möjligheter till lösningar. Känn och uplev de här frågorna som följer. Jag inleder alltid med B-frågor som vi vanligtvis säger i vårt vardagliga liv för att sedan översätta till öppna och beskrivande A-frågor.

Kontrollfrågor:

Har du förstått? (ja/nej, sluten fråga)



Vad har du hört mig säga?

Vill du berätta med egna ord vad du hörde mig säga?

Slutna frågor:

Hur mår du?

Vill du städa ditt rum? (intentionen viktig här, annars förvillande lik ett krav)



Öppna frågor:

Beskriv din situation?

När vill du städa ditt rum?

Vanmaktsfrågor:

Varför kan jag inte lyckas? (Därför att jag är korkad!)

Varför drabbar det här mig? (För att jag alltid har otur!)

Varför är livet så orättvist?



Egenmaktsfrågor:

Hur kan jag dra nytta av det här?

Hur kan jag som följd av det här bidra till andra människor?

Hur kan jag göra istället?

Problemorienterade frågor:

Varför är det inte någon som tycker om mig? (För att jag är full!)

Varför är jag inte lycklig?



Lösningsorienterade frågor:

Vilka tycker om mig?

Hur kan jag förändra mitt tillstånd så jag blir lättare att tycka om?

Vad är jag lycklig över?



Bedrägliga frågor:

Detta kännetecknar de fraser som till synes skulle skrivas med ett frågetecken efteråt men snarare skulle få ett utropstecken då intentionen egentligen inte är att få ett svar, dock värt att observera.

Jag förstår inte att hon inte förstår?!

Hur kan han bara...?!

Hur vågar han...?!

Frågebank

Mål:

Vad är det du vill och längtar efter?

Hur vet du att du är på väg mot målet?

Hur vet du att du nått målet?

Hur ska du nå dit?

Vad kan du göra redan i dag?

Vad behöver du för att nå målet?

När i tiden når du målet?

Vad blir ditt första steg för att nå ditt mål?

När ska du nå ditt mål?

Vad vill du egentligen?

Beskriv ditt mål med en mening?

Vad njuter jag/du av att göra och mår fantastiskt bra av?

Hur mycket njuter jag/du att göra det?

Hur kan du njuta mer av det du gör? Lägga till något ytterligare? Ändra mål?

Vad engagerar dig?

Hur kan du drömma större?

Vilken konkret ny handling ska du göra idag för att närma dig ditt/dina mål?

Vilka nya vanor behöver du för att nå dina mål?

Vilka är dina personliga mål?

Vilka är dina professionella mål?

Hur vill du växa?

Hur väljer du att vara idag?

Vilka är dina styrkor?

Värden:

Vad kommer det att ge dig när du når målet? Vilka/vilken känsla?

Vad betyder målet för dig?

Vad är viktigt för dig?

Hur viktigt är målet för dig?

Hur kommer det sig att du vill du nå ditt mål?

Vilka positiva effekter ger det dig att nå målet?

Vilka positiva effekter ger det dina relationer när du når/nått målet?

Vad kan du göra mer/mindre/ annorlunda för att öka värdet?



Motivation:

- När känner du dig motiverad?
- När vet du att du är motiverad?
- Vad betyder motivation för dig?
- Hur behåller du din motivation?
- Hur kan du öka din motivation (respektive minska)?
- Vilka situationer ger dig motivation?
- Hur motiverad är du på skalan 0-10?
- Vill du verkligen göra det?
- Är det ditt mål eller någon annans?
- Hur mycket vill du göra det på en skala?
- Vad behöver du för att hamna på max?
- Finns det någon vinst med att inte göra det?
- Vad är det minsta du kan göra i den här situationen för att få något gjort?

Glädje:

- Hur kan du använda glädje som en resurs?
- När känner du glädje?
- Vad betyder glädje för dig?
- Hur ofta känner du glädje?
- När vill du känna glädje?
- Vad kommer du göra för att få mer glädje i livet?
- När kommer du att välja glädje i livet?
- Hur lyckades jag göra det där?

Självförtroende:

- När tror du på dig själv?
- Hur gör du när du tror på dig själv?
- Vad känner du dig mest stolt över?
- Vad förändrades hos dig då det inträffade?
- Vad förändrades i relation till andra?

Hinder:

- Vad kan eventuellt hindra dig från att uppnå ditt mål/syfte?
- Hur kan du eliminera det?
- Vem kan du söka stöd hos?
- På vilka andra sätt kan du tänka?
- Ytterligare några sätt?
- Slipper du en konflikt, rädsla för negativa resultat eller något annat genom att inte göra det?
- Hur vill du ändra inställning för att ändra resultatet?



Övning:

Vad var upplevelsen när du läste B- frågor i förhållande till A-frågor?

Hur kommer du att kunna dra nytta av frågeställningar i framtid? Vilka situationer?

Vad är dina tankar kring det här? Har du andra frågor som du föredrar, vilka?



Associationer - Ordens betydelse

Vad betyder egentligen ord? Det skulle ju kunna tyckas att betydelsen är väl vad det är, men så är inte alltid fallet. Över tid så har ords betydelse förändrats på grund av lingvistiska parametrar. Detta gör språket väldigt rikt och flexibelt över tid. Ta bara hur Astrid Lindgren använder ordet *knepig* om Emil i Lönneberga då han tar hand om slagsmålet i Backhorva med en brandspruta. Idag betyder ordet mer som en person som är svår att förstå sig på emedan Emil då var smart. Ett annat exempel är ordet *suverän* som förr betydde fri och som nuförtiden betyder något bra. Jag hörde på SR P1 Språket och fick veta att det finns mellan dialekter också. Ordet *artig* betyder i Blekinge någon som är dum eller som i övriga Sverige är snäll, beskedlig. Grina på skånska är gråta i Stockholm.

Ja, vi säger inte alltid det vi säger till någon annan. När vi sedan kommer till associationer så blir det nästa nivå av förståelse eller oförståelse. När vi står och pratar tror vi att den andre syftar på samma sak för att vi använder oss av samma ord. Ibland kan det naturligtvis vara så men helt plötsligt så har vi missförstått varandra utan att vi ens förstår hur det kom sig och detta beror på våra associationer med ett visst ord.

Här har vi en källa till konflikt som vi kan vara uppmärksam på. Inte så att det blir slagsmål men i alla fall så vi kanske hajar till men inte gör något åt det eller ens vet hur vi ska göra det. Det här är också en del av ord-transformationen till oss själva. Vi använder oss av ord som inte serverar oss. Det är mycket användbart för att bearbeta oss själva och hjälpa andra. Jag återkommer till det under ordtransformation.

Nedan har jag gjort en associationslek för att du ska bli medveten om vad som händer då du nämner ett ord. Du får mina associationer också så kan du jämföra hur vi tänker i ett samtal när vi pratar om det. Gör du detta tillsammans med någon så välj ett ord som ni tror att ni är överens om. Jag väljer ordet *pengar* och skriver ner mina associationer på nästa uppslag så du inte ser.

Skriv ordet *pengar* i mitten och 8 stycken associationer kring det.



Associationsleken



Mina associationer av pengar är:
grönt, jobbigt, måste, behöver, frihet, orkeslös, krav, system.

Så vad var dina associationer när du jämför?

Vilka olika känslor finns bakom dina respektive mina associationer? Redan nu börjar jag smyga in steg 3 för att vänja oss vid att våra tankar också är kopplade till våra känslor. Lägg gärna märke till det fram över också.

För mig känns det ledsamt och deppigt att se vad jag förknippar pengar med och det gör livet lite jobbigare så därför har jag gjort en transformation av associationerna till vad jag vill förknippa dem med. Då har jag skrivit som innan pengar i mitten och skrivit hur jag skulle vilja associera och några ord fanns det som kändes bra.

Pengar: grönt, frihet, lätthet, många, möjligheter, rinnande, finns, till mig.

Det här skapar helt andra känslor och plötsligt har jag ett annat förhållande till pengar.

Det här kan du göra själv, med andra ord som inte lockar fram det bästa av dig och laborera med ditt eget språk och hur du uttrycker dig.
Nya associationer – ny syn på livet.

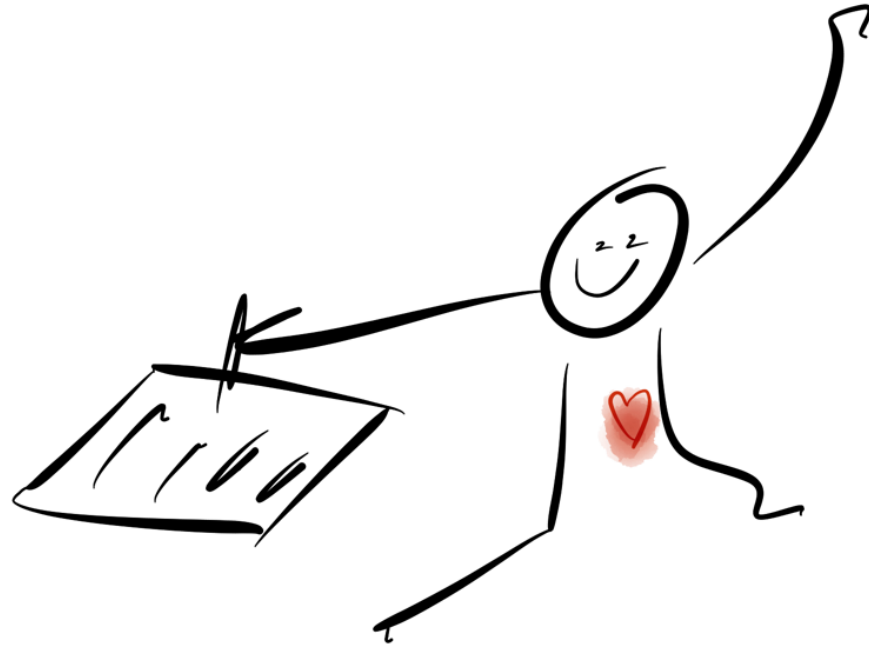
Vilka ord vill du ändra associationerna och ha sköna känslor kring? Gör associationsleken och upplev skillnaden. Först de associationerna du har just nu och sedan vilka du vill ha.

Kris –

Konflikt –

Makt –

_____ –
_____ –
_____ –
_____ –



Ordtransformation

Att förändra sina associationer är ett sätt att förändra hur du upplever ditt liv. Att göra en ordtransformation är en annan väg att gå för att få en förändring av ditt ordförråd och språk och därigenom också få förändring på känslor och lösningar. Ordtransformationer handlar om att byta ut ord med negativ klang för dig till ord med positivt dito som i sin tur skapar känsla av hopp och förändring. I alla fall så att det blir lättare att förändra ditt tillstånd av vanmakt till egenmakt. Vi använde tidigare ordet pengar som övning och satte nya associationer till det. Skulle vi göra ordtransformation kanske vi väljer att använda synonymer till ord istället eller hitta på ord. Pengar → slantar, makt → ansvar, kris → utveckling o.s.v.

Här nedan följer ordtransformationer av känslor som också de fått en transformation till handlingssignaler. Känslor får ju dig att agera så ordet handlingssignaler är på så sätt en bättre beskrivning av vad som pågår på din insida. Är du hungrig kommer du att handla genom att äta. Man skulle kunna kalla känslor för emotioner också, som det görs i olika sammanhang. Engelskans (e)motion visar att det finns en rörelse i ordet. Känsla är mer en statisk bedömning.



Övning 1:

Se exemplen nedan och gör några egna.

Jag känner mig...

arg → desillusionerad

ängslig → bekymrad

deprimerad → lugnet innan handling

besviken → underväldigad

rädd → vetgirig

svartsjuk → överälskande

hemsk → annorlunda

sjuk → hälsopotential

o.s.v.

Transformera ord som ligger i vägen och skapar hinder för dig. Leta nu på några handlingssignaler du skulle vilja hantera på ett nytt sätt och döpa om dessa. Vill du ha en extra push på dina nya ord så kan du koppla ihop detta med associationsövningen. Ha kul!

Jag känner mig...

_____ → _____

_____ → _____

_____ → _____

_____ → _____

_____ → _____

_____ → _____

Övning 2:

Vill du ha en extra boost till förändring kan du skriva en berättelse som den nedan där jag visar och transformerar ordet misslyckande → resultat. Välj någon av dina transformationer och skriv en berättelse. Det här blir som en slags kombination med förskönande dagboken. Från gamla ord som skapar ledsamma känslor till en framtid med konstruktiva lösningar, kreativitet och innovationsförmåga. Njut av förändringen!



Övning 3:

Inspirerad av Tony Robbins

Stryk över alla "misslyckande" och ringa in alla **resultat**.

Från misslyckande till resultat

Hur är det egentligen med ordet misslyckande? Hur ofta tänker vi det och framför allt, hur länge vill vi tänka så? Vad är ett misslyckande? Ja, egentligen skulle man väl bara kunna säga att det är ett resultat av en mängd beteenden som lett fram till något som jag inte var nöjd med. Vi kan ju jämföra med matematiken som ofta ger olika resultat beroende på vilka tal som följer på varandra i kombination med ett räknesätt. Exempel: $1+3+5+4+2=15$ Talet 15 i det här fallet är ju inget misslyckande utan ett resultat av siffror och räknesätt.

Talen och räknesätten motsvarar i livet olika beteenden som vanor, ovanor, tankar och vilka resurser vi lägger på dem. Ibland får vi resultat som vi inte är nöjda med och kallar dem för misslyckanden. I andra fall får vi ett resultat som vi är nöjda med men glömmer ofta bort det och framför allt glömmer vi bort att ta reda på hur vi gjorde för att lyckas med det resultatet.

Så hur kan jag göra för att oftare få ett förnöjsamt resultat? Leta efter en situation som du kände dig riktigt nöjd med. Njut av resultatet. Fundera sedan hur det kom sig att det kunde bli så. Vad hände precis innan? Vad hände innan dess? Vad kände du i situationen? Fortsätt så med de frågeställningarna tills du kommer till starten av den processen. Nu har du rätt ut hela ekvationen från början till slut och vet vad du gjorde för att få ett resultat som du ville ha.

Ex: Jag gjorde först A och kände B och sen gjorde jag C och kände D och fick då ett resultat jag var nöjd med. Förenklad ekvation: $A+B+C+D=\text{Resultat}$

Gör nu samma sak med en situation som du tyckte att du misslyckades med, leta efter en situation. Vad kände du? Vad gjorde du precis innan du hamnade där? Vad gjorde du precis innan dess? Fortsätt så tills du kommer till början av processen. Nu har du hela uppställningen klar och fick därmed ett resultat du kanske inte var så nöjd med.

Ex: Jag gjorde A och kände B och sen gjorde jag C och kände D och fick ett resultat som jag var missnöjd med. Alltså samma ekvation: $A+B+C+D=\text{Resultat}$

Med denna modell kan du nu gå tillbaka och förändra det som inte fungerade och göra det på det sättet som ger det resultat du önskar. Ha tålamod du kanske behöver göra det flera gånger. Se varje resultat som intressanta undersökningar. De ger dig värdefulla erfarenheter som du kan dela med dig av till andra i samma situation.



Submodalitet

Nu går vi på djupet och skapar förändringar på ytterligare ett sätt. Vad är det som pågår i våra hjärnor mer än ord och känslor. Jo, tankar, bilder, sensationer och upplevelser som blir till fobier och metaforer som antingen hjälper eller stjälper oss. Ibland upplever jag att jag kommer till trösklar i livet och att de är lite höga för att komma över vilket i sin tur gör mig modfälld. Vad kan jag då göra åt detta mer än de transformationer jag redan talat om?

Vad gäller tröskeln så är svaret ganska enkelt: Hyvla ner den! Det är själva principen för förändringen av submodaliteter. Vi förändrar helt enkelt bilden och därmed upplevelsen. Så min känsla av modfälldhet förändras till hoppfullhet att jag kan ta mig vidare i livet. En metafor som jag har för mina mål i livet är att jag är ett stort lastfartyg som är byggt av solitt stål och som stadigt tar sig fram i oceanen mot målet. Men som du kanske vet eller kommer märka så måste ibland målet justeras så det passar mina omständigheter och då behöver jag snabbt styra om kursen. Till en början med hade jag en inre övertygelse att det skulle vara svårt och ta lång tid men ändrade det till att det var lätt och gick snabbt. Vid dom tillfällena som jag skulle styra om fartyget lät jag byta det tunga stålet till frigolit för det gick snabbare då att ändra kurs och så fort jag siktat det nya målet lät jag fartyget återta det tunga stålet.

På en workshop jag hade bjöd en kvinna på sitt exempel. Hon hade haft en upplevelse på en resa i Spanien. Det var en pittoresk by. Solen sken och allt var idylliskt. I byn fanns det också ett slakthus och förbi for en lastbil med grisar. Kvinnan reflekterade över detta och doften som stannade kvar hos henne förknippade hon med döden. Det var en inre bild som fanns mitt framför henne och besvärade henne alljämt samtidigt som den motiverade henne att vara vegan. Jag bad henne visa var den var och bad henne samtidigt att flytta den någon annan stans där hon fortfarande hade den kvar men inte besvärade henne lika mycket. Hon valde då att flytta den bakom sitt huvud där hon inte kunde se den men plocka fram den vid behov. På det här sättet kan vi ta skriva om våra upplevelser och få nya resultat. Andra submodaliteter kan vara våra talesätt. Svårt att flytta gamla katter. Alla bär sin rygsäck o.s.v.

De här tangerar en lättare form av hypnos. Du kommer att kunna förändra din situation lika lätt som du kommer kunna ta tillbaks det om det tjänar dig, liksom kvinnans bild tjänade ett syfte för henne. Hypnos väcker ju många associationer till hypnosshower där deltagarna utför allehanda aktiviteter till vår förtjusning. Faktum är att vi hela tiden försöker påverka varandra med just hypnos. Min mamma t.ex. satte mig i skamvrån så fort jag gjorde något som hon ansåg vara olämpligt. Vi kanske talar om för någon hur dum han eller hon är eller tvärt om, hyllar och prisar henne för att få personen att göra mer av det som önskas. När vi blir medvetna om det här kan vi handla annorlunda och få andra resultat. Nedan följer en lista på hur submodaliteter kan se ut och upplevas samt övning:



Submodaliteter - Checklista

Inre bilder:

- 1 Spelfilm eller stillbild
- 2 Panorama eller inramning (om inramad, vilken form?)
- 3 Färg eller svartvitt
- 4 Ljusstyrka
- 5 Bildens storlek (naturlig, större, mindre?)
- 6 Storleken hos föremål(et) placering?
- 7 Associerad – dissocierad
- 8 Bildens avstånd från dig själv
- 9 Det centrala föremålets avstånd till dig själv
- 10 Tredimensionell eller ej
- 11 Färgintensiteten (eller svart/vitt)
- 12 Graden av kontrast
- 13 Rörelser (om sådan finns, snabb eller långsam)
- 14 Fokusering – skärpa (vilka delar – tydlig eller otydliga)
- 15 Genomgående eller periodisk fokusering
- 16 Bilden sedd ur en annan synvinkel
- 17 Antal bilder eller scener
- 18 Belägenhet
- 19 Övrigt?

Inre ljud:

- 1 Ljudstyrka
- 2 Förlopp (kontinuerligt eller avbrutet)
- 3 Rytym (regelbundet eller ej)
- 4 Betoningar
- 5 Tempo
- 6 Pauser
- 7 Tonhöjd
- 8 Klangfärg (kvalitet, varifrån ljudet kommer)
- 9 Ljudkvalitet (skrapande, dovt, diskat o.s.v.)
- 10 Rör sig ljudet i rummet?
- 11 Varifrån kommer det?
- 12 Övrigt?

Inre känselintryck:

- 1 Temperatur
- 2 Konsistens
- 3 Vibration
- 4 Tryck
- 5 Rörelse
- 6 Varaktighet
- 7 Stadig/oregelbunden
- 8 Intensitet
- 9 Tyngd
- 10 Täthet
- 11 Belägenhet
- 12 Övrigt?

Smärta:

- 1 Pirrande
- 2 Het/kall
- 3 Muskelspänning
- 4 Skarp/molande
- 5 Tryck
- 6 Varaktighet
- 7 Med avbrott (pulserande)
- 8 Belägenhet
- 9 Övrigt?



Submodalitetsövning:

Välj en upplevelse, bild eller fras som triggas dig och som loopar i tanken. Du kan ta något som känns relativt lätt så här till början med. Några exempel: Kanske går du in i väggen ibland. Ramlar ner i en grop. Livet blir svart eller en ljus upplevelse som du blir glad av och vill återuppleva. En låt som bara mal på.

Skriv kortfattat om upplevelsen:

Beskriv submodaliteterna:

Är det en film eller stillbild? Ser du bilden från dina ögon (associerad med upplevelsen) eller ser du på dig själv utifrån (dissocierad)? Nära eller långt ifrån? Färg eller svart/vitt? Stor/liten bild? Ser du på dig inifrån eller utifrån? Om det finns, beskriv ljuden och dess kvaliteter? Nära/långt ifrån? Beskriv hur det känns? Tungt/lätt? Vilket material? Använd gärna listan för fler submodaliteter.

Önskat läge av submodaliteterna:

Ovan har du gett din beskrivning av hur du upplever submodaliteten. Nu ska du få beskriva hur du skulle vilja ha den. Vad är drömmen? Är det en film eller stillbild? När eller långt borta? o.s.v.

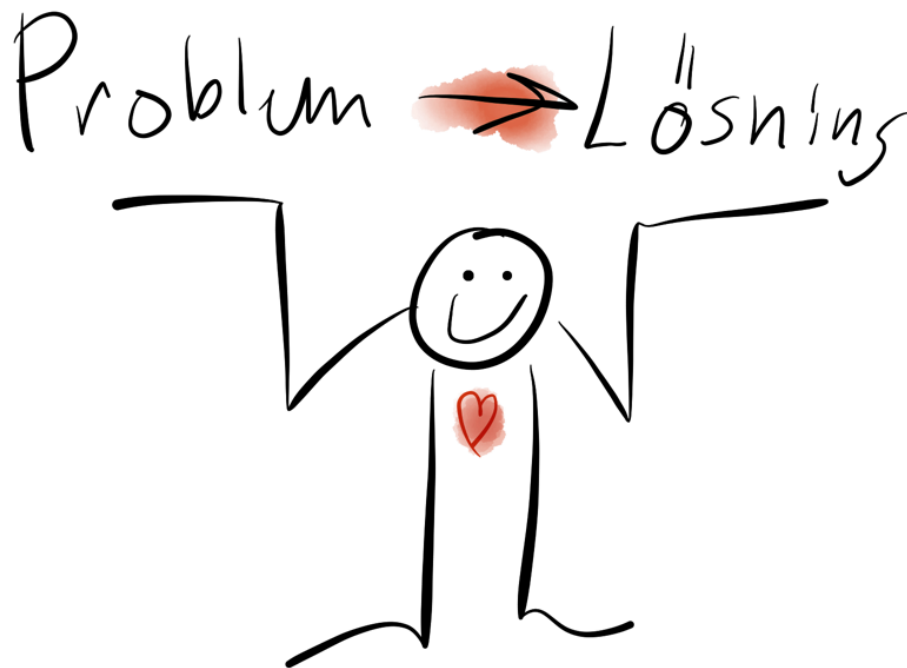


Förändring av submodaliteter:

Nu har du en beskrivning av dagsläget och hur du vill ha det. Nu är det dags att bearbeta din upplevelse. Ta samma lista och gå igenom och upplev förändringen. Är du associerad, ställ dig så du ser på dig själv, dissocierad. Om färgerna är skarpa, vrid ner till svart/vitt. Om ljusen är klara, gör dem dova. Om någon skäller ut dig, låt personen skälla ut dig med en Kalle Anka-röst. o.s.v.

Hur upplevde du det här?

Hur kan du använda dig av det här i vardagen?



Användningsområde

När vi bara får det här uppställt för oss så kanske det behövs några tips. Jag vill ju också att det ska bli en undersökning för dig hur det här hänger ihop i ditt eget liv. Jag vill ju att du ska få en skillnad, som jag beskrivit tidigare. I ordlistan skriver jag högst kortfattat om betingning och steg 2 är just en beskrivning av hur det kan gå till. Det mest kända exemplet av betingningar är Pavlovs hundar. Det hela gick kortfattat ut på att han ringde i en klocka då det var matdags för hundarna. När hundarna fick se maten (och förmodligen även kände doften) så ökade salivtillförseln. Hundarna kopplade då klockljudet till mat med salivutsöndring som följd. Pavlov tog då bort maten och ringde bara i klocka och saliven rann till. En betingning var född.

Så fungerar även vi människor. Vi kopplar yttre företeelser till inre associationer, submodaliteter och handlingssignaler. Vi har ju det berömda talesättet: "Det sitter i väggarna." Detta uttryck används ofta som en negation av något som vi inte tror går att påverka. Innan jag var medveten om detta så använde jag uttrycket om min förra arbetsplats.



Jag var riktigt trött på jobbet och när jag kom dit så påminde miljön om allt jag inte ville ha. Det här hävdar jag är en del av utbrändheten. Med denna vetskap kunde jag skapa andra associationer och få nya känslor kring jobbet. Det värsta är att om det är flera som uttrycker det här så stöttar och påminner vi varandra om eländet och att det sitter i väggarna och att vi inte kan göra något åt det.

I min ungdom så var jag kär i en som hette Anna. Många ljuvliga associationer dyker upp i mig då jag tänker på henne. Så när jag stöter på någon idag som heter Anna så kommer det per automatik härliga känslor. Sen har jag varit kär i ganska många Annor så ni som heter det ligger alltid bra till.

Detta är något som vi *gör*. Är det så att vi har ångest så är det händelse som är kopplat till våra känslor. Låt säga att du känner ångest för att gå ut med hunden. Förra gången blev du skrämmd av några ungdomar. När det skedde så var det mörkt och kallt ute. Nu är det snart dags igen att rasta hunden och du börjar tänka på det. Du upprepar då din tidigare starka upplevelse med ångest som följd. För av de tusen gånger du varit ute med hunden så är detta den gång som skapat starkast känslor. Du skulle om du vill kunna upprepa någon av de andra gångerna istället. Du har inte ångest. Du får inte ångest. Du skapar din egen ångest.

Så nu när du vet hur yttre händelser påverkar ditt inre så kan du göra något åt det. Din uppgift blir att lägga märke till ditt eget liv och hur det hänger ihop. Gör detta till en övning och leta på händelser och se hur det hänger ihop med representationssystemet och associationer för att sedan bearbeta med ordtransformationer och submodaliteter.

Vad kommer du att bearbeta i ditt liv?



Övning:

Visuell betingning:

Kanske har du varit med någon gång om att du ska hämta något i ett annat rum. När du kommer dit har du glömt vad det var och går tillbaks där du tog beslutet och kommer då på vad det var. Det som hänt är att beslutet har betingats i en viss miljö. Alltså orden är kopplade till miljön. Nästa gång det sker gör då så att du står kvar och tänker på den miljö där beslutet tog och se om du då kommer på vad det var du skulle hämta. Hur gick det?

Auditiva loopar:

Har du en låt på huvudet som du inte blir av med? Då kör vi första hjälpen här. Tänk dig att du håller en transistorradio där musiken strömmar ut och låter som den låter. Nu börjar du klättra upp för ett berg och allt eftersom så blir musiken svagare och ljudet raspigare. Uppe på toppen så låter det nästan ingenting och du slänger ner radion ned för berget och ljudet försvinner för gott.

Tankeloopar:

Har du tankar som du ältar när du ska sova? Gör ungefär samma sak här. Konstatera bara att du har dem och börja justera dem genom att göra dem svagare, luddigare, försvinna bort och helt enkelt gå upp i rök. Läs igenom submodaliteterna för att få fler idéer att justera dem.

Vad var dina upplevelser då du gjorde övningarna?



International
Coaching Community
COACH

KOMMUNIKATION & COACHING GENOM KULTUR

Observation
Känsla
Behov
Önskemål

Steg 3

Superkommunikatören®

- Kommunikation som fungerar

...och våra behov som kommunicerar.



Sympati - Empati

Sympati (vardagsspråk)

Bedömningar/Tolkningar

Jante
Rätt och fel
Tyckanden
Goda råd
Försvar, Perfektion
Jämförelse
Komplimang
Skuldbeläggande
Otrohet
Begränsningar
Sociala regler
Rättvisa, Jämställdhet
Tjänster och gentjänster
Etiketter, Diagnoser
Klapp på axel
Förtjänar
Förväntningar/Föreställningar
Baktankar
Argument, Ursäkter
Ego m.m.

Tvång/Krav

Sympati-tes:

Det finns alltid en intention bakom det vi tänker och säger.

Empati (enligt NVC)

Observation

Känsla

emotion, handlingsignal

Behov

Önskemål-Strategi

NVC-teser:

Det vi gör är ett försök att tillgodose ett behov.
Vi vill bidra om vi upplever det som frivilligt.



Kort om komponenterna

Observation

Observation är en beskrivning av en situation eller vad någon sa helt utan bedömningar. Som om du såg och betraktade något genom en kamera eller bara citerar vad någon sa, ord för ord.

Känsla

En fysisk sensation. Något vi upplever i kroppen. T.ex. ångest kan sitta i bröstet, skam i magen, ilska i läpparna. Jag föredrar att kalla det för engelskans emotions eller emotioner på svenska då det beskriver en förändring, något övergående till skillnad från känsla som blir en statisk bedömning av vad som händer i mig. Handligssignal är också ett bra ord då vi nästan alltid handlar, gör något, när vi har en känsla för att få ett skifte. Om jag t.ex. är arg "på någon" så anklagar och attackerar jag för att få ur mig ilskan. Om jag känner mig ledsen så tröstater jag kanske. Med NVC lyssnar vi efter behovet som inte är tillgodosett. Som exemplena ovan kanske jag är arg för att jag har behov av att bli hörd eller ledsen och behöver empati.

Behov

Är en abstrakt beskrivning av en konkret handling och människans minsta gemensama nämnare. Ett behov kan vara beskrivning av olika strategier. Dans, promenad, pulkaåkning kan ha *rörelse* som gemensam nämnare. Två personer promenerar till jobbet. Den ene gör det för *rörelse och motion*. Den andre har fobi för att åka buss och behöver uppleva *trygghet*, mentalt som fysiskt. Således kan vi inte veta vad folk i allmänhet försöker tillgodose med sina strategier utan bara gissa. Vanlig fallgrop är att förväxla behov med strategi.

Önskemål

Konkret fråga om strategi som tillgodose behov. Kan vara bra att vara medveten om att framföra ett tydligt, görbart och frivilligt önskemål då vi ofta antar att andra ska förstå vad vi vill. En annan fallgrop kan vara att jag vill att en viss person ska göra mitt önskemål men har då blivit ett krav. Innebörden av önskemål är just en frivillighet att tillgodose någon annans behov. Som strategi kan det vara bra att fundera ut flera strategier för att få mitt behov tillgodosett. Endera göra det själv eller fråga fler personer.



Teser (enl. NVC/Marshall Rosenberg)

Vi vill bidra om det är frivilligt...

...om vi däremot upplever det som ett krav, vill vi oftast inte.

Nu kommer vi in på empati och då med metoden/modellen Nonviolent Communication, förkortad NVC. Fundera på någon gång då du tänkt att du varit tvingad att göra något. Städa ditt rum när du var liten eller när chefen beordrat övertid. Ville du de då? Kanske du säger att man inte alltid kan välja och att man måste göra saker ibland fast man inte vill. Detta är tänkande om dessa sakerna och om du istället känner efter så får du nog ett annat svar. Om du upplever det som ett krav är risken att du inte vill men upplever du frågan som önskemål och kan svaret bli ett annat. Vi blandar lätt ihop tankarna på hur vi måste bete oss med känslorna som vi förtränger och ger upp på oss själva vilket kan leda till b.l.a. utbrändhet som följd, att jag stannar kvar längre i en relation eller arbetar med något vi inte längre utvecklas i. Under den här tesen finslipar vi känslorna och går på djupet med våra behov. Mer om det under Steg 3 och NVC.

Det vi gör är ett försök att tillgodose ett *behov*.

Vanligtvis brukar vi säga att vi alla har olika behov. Jag vill påstå att vi alla har exakt samma behov men olika sätt att uttrycka den på. Min definition är att ett behov är ett abstrakt uttryck för ett konkret beteende/strategi. Enkelt förklarar: När jag äter tillgodoser jag behovet av *mat*. När jag ringer dig försöker jag tillgodose mitt behov av *gemenskap*. När jag lägger mig för att sova försöker jag tillgodose mitt behov av *sömn*. Sedan har vi ytterligare ca 100 behov att vara uppmärksammade på.

Ibland kan jag höra både andra och mig själv säga - Men så gör man ju bara inte! då jag beskådar och tolkar en situation. Men faktum är att det är precis så som de har gjort, vad det än må vara. Då kommer vi till den spännande frågan hur jag kan ta hand om det som sker i mig, för det är ju i mig saker händer, förvisso i personen som utfört handlingen också men vi börjar alltid med oss själva. Jag kan gissa att det kommer upp en hel del bedömningar och en massa så kallade "negativa" känslor, vilket vi också kan kalla för emotioner eller handlingssignaler, som i sin tur kommer från icke tillgodosedda behov och det är detta vi ska ta och titta på och dessutom uppleva, vad vi kallar för skiften vilket kan liknas vid den berömda pollettens nedfallande. Så oavsett vad vi gör så försöker vi tillgodose ett behov.



Nyckelskillnader i korthet

Syftet är att skapa klarhet till processen inom NVC eller klarhet i största allmänhet. En nyckelskillnad kan beskrivas som en spegling av ord eller motsatsord vilket i sin tur skapar klarhet om ordets innebörd. Här kommer några sådana:

Observation - Tolkning

Med observation åsyftas en betraktelse utan tolkning. Tolkning å sin sida skulle kunna liknas vid en utsmyckning åt observationen. Ordet tolkning används oftast som en negation till en händelse eller sak. Vasen är ful. Han var dum. Som observation skulle vi snarare beskriva vasen och vad som gjorts. Vasen är vit, rund, rak och ca 30 cm hög. Pelle slog Lisa varpå blod rann ur näsan. Som hjälp att observera kan man försöka se händelsen som genom en kamera och separera ljudet från bilden och då få två olika observationer dels genom det visuella sinnet och dels genom att citera det vi hörde. Sen kopplar vi på det kinestetiska med NVC och beskriver vad som händer i oss med känslor och behov.

Känslor – Tankar

Liksom ovan syftar det här till att få klarhet om processen som sker i oss och se hur våra sinnen påverkar våra reaktioner. Känslor skulle man kunna förklara allt från kinestetiska förnimmelser till fysiska sensationer som vi satt namn på t.ex. glad, ledsen, irriterad, nöjd m.m. Tankar kan vara visuella beskrivningar av en eller flera känslor. I vanligt vardagssamtal kan vi beskriva oss som *jag känner mig som ett vrak, dörmatta* eller som en *trasa*. Bakom en sådan beskrivning döljer sig en riktig känsla och är det viktigt för oss att bli hörda i vår smärta kan vi översätta bilden till rena känslor och därmed få förståelse och empati.

Behov – Strategier

Behov är ett abstrakt uttryck för en konkret handling. Strategi är en handling som tillgodoser ett behov. Exempelvis kanske A gillar att spring och B att dansa. Dessa strategier tillgodoser det gemensamma behovet *röre/se*. Person C promenerar till jobbet och D tar tunnelbanan. D tillgodoser behovet av rörelse men C tillgodoser trygghet då han har klaustrofobi och vågar inte åka tunnelbana. Här är upplagt för tolkningar då vi ofta tror att vi vet vad som försiggår i andra med hjälp av egna erfarenheter. Sanningen ligger bara hos den som det gäller.

Önskemål – Krav

Önskemål är en önskan om att få ett behov tillgodosett, tex gemenskap av någon eller några med vetskap om dennes/deras frivillighet att tillgodoser behovet tes 4. Ett krav är vår förväntan om deltagande.



Empatiövningar

Här följer nu några övningar för att lära oss nyckelskillnaderna och de olika komponenterna. I vårt vardagsspråk blandar vi friskt tankar med observationer med tyckanden och borden för att inte säga måsten och så vidare i det oändliga.

Det vi ska göra och öva oss på här är att renodla våra tankar d.v.s. att så tydligt det går försöka skilja på våra blandade tankar, tolkningar och upplevelser för att istället kunna observera dem utifrån och få klarhet i vår inre process. Att höra en tanke kanske tillhör tolkning, behov eller något annat som skapar klarhet och därmed skapar skifte i oss för bättre kontakt.



Observation eller tolkning

Ringa in de siffror vars meningar uttrycker en observation utan tolkningar.

- 1 Jag blir irriterad när folk strular vid kassan på Vivo.
- 2 Per läser en bok i fåtöljen.
- 3 De frågade efter min åsikt på mötet.
- 4 Mina kolleger klagar på jobbet.
- 5 Jag har många snälla vänner.
- 6 Lena sa att jag inte passar i jeans.
- 7 Peter lämnar alltid disk efter sig.

Gör här nedan ett eller flera egna exempel på observation och tolkningar av en och samma situation. Du kan välja vad någon sa till dig som var svårt att lyssna på, vad du sagt/tänkt eller beskriva en sak i rummet, du hört någon säga eller något du tänker på:

Observation:

Tolkning:



Känslor när våra behov inte är tillgodosedda

Känslor när våra behov *inte* är tillgodosedda

arg	ilsken	skräckslagen
angelägen	irriterad	skrämd
apatisk	kylig	slut
avundsjuk	kraftlös	slö
avmätt	kåt	snopen
besviken	lamslagen	sorgsen
bitter	ledsen	spänd
bekymrad	likgiltig	stressad
bestört	liknöjd	sugen
beklämd	längtar	sur
bedrövad	melankolisk	svartsjuk
butter	missmodig	sömnig
chockad	modfälld	truppen
deprimerad	moloken	trött
dyster	nedstämd	tveksam
dåsig	nervös	uppgiven
engagerad	ointresserad	upphetsad
frustrerad	olycklig	ursinnig
förargad	olustig	uttråkad
förfärad	orkeslös	utmattad
förskräckt	orolig	vemodig
förlägen	otillfredsställd	vansinnig
förbryllad	osäker	villrådig
förtvivlad	oengagerad	vredgad
förvirrad	otålig	vresig
förvånad	panikslagen	ynklig
generad	purken	våldsam
hat	rastlös	ängestfylld
hjäplöshet	rasande	ängslig
hopplöshet	rädd	överraskad
hungrig	skam	
häpen	skeptisk	



Känslor när våra behov är tillgodosedda

Känslor/emotioner/handlingssignaler när våra behov är tillgodosedda

alert	lättad
andlös	munter
avslappnad	nyfiken
bekväm	närvarande
belåten	nöjd
energisk	optimistisk
engagerad	pigg
entusiastisk	passion
exalterad	road
fascinerad	rörd
fridfull	samlad
förbluffad	salig
förtjust	sorglös
förvånad	stolt
förväntansfull	säker
glad	tacksam
harmonisk	tillgiven
hoppsfull	tillfredsställd
hänförd	trygg
häpen	upphetsad
inspirerad	upprymd
ivrig	uppsluppen
jovialisk	varm
kärleksfull	vaken
kåt	ömsint
levande	överraskad
livlig	överlycklig
lugn	överväldigad
lycklig	



Känslor eller tankar

Ringa in de meningar med ord som uttrycker en känsla.

- 1 Jag känner att du inte älskar mig.
- 2 Jag känner mig glad med det du gjorde för mig igår.
- 3 Du behandlar mig som en j***a dörrmatta.
- 4 Jag förstår inte att hon inte fattar.
- 5 Du fattar ju inte.
- 6 Jag blev så rädd att jag skakade som ett asplöv.
- 7 Jag är jätteglad att du kan komma.

Gör nu som förra exemplet att skriva ner en eller flera meningar där du skiljer tankar från känslor. Du kan börja med att skriva ner hur du uttrycker dig och sedan översätta till uttryck med känslor, ta gärna listan till hjälp:

Tankar du uttrycker:

ex. Jag känner mig som ett vrak.

Känslor du uttrycker:

ex. Jag känner utmattad.



Behovslista

Behovslista

A

Acceptans
Andlighet
Autonomi
Avkoppling
Avslut

B

Balans
Beröring
Betydelsefullhet
Bidra
Bli hörd

D

Detektera

E

Effektivitet
Eftertänksamhet
Emotionell säkerhet
Empati

F

Fira
Frihet
Fysisk säkerhet
Förundran
Förutsägbarhet

G

Gemenskap

H

Harmoni
Helhet
Humor
Hygien
Hållbarhet
Hälsa

I

Igenkänd
Inkluderad
Innovation
Integritet
Inspiration

K

Klarhet
Kommunikation
Kontakt
Kreativitet
Känslighet
Kärlek

L

Lek
Luft
Lärande
Lätthet

M

Mat
Medkänsla
Mening
Motion
Mysterium

N

Närhet
Näring
Närvaro

O

Omsorg
Ordning

P

Passion
Produktivitet

R

Rekreation
Respekt
Rörelse

S

Själv-
Acceptans
Aktning
Bild
Disciplin
Förtroende
Känsla
Tillit

S

Samarbete
Samstämmighet
Sexuell förbindelse
Sexuellt uttryck
Skönhet
Syfte
Solidaritet
Spontanitet
Stabilitet
Stöd
Struktur
Sällskap
Sörja

T

Tacksamhet
Tillhörighet
Transparens
Tydlighet

U

Utrymme
Uppskattning
Upptäcka

V

Valfrihet
Vila
Vårda
Värdighet
Välkomnande
Värme
Värde

Å

Återkoppling

Ä

Ärlighet
Äventyr

Ö

Ömsesidighet
Öppenhet
Överensstämmelse
Övervägande



Att uttrycka behov

Ringa in siffran på de meningar som du uppfattar uttrycker behov och som samtidigt tar ansvar för sina känslor.

1 Jag har behov av att skriva mina mejl just nu.

2 Jag tycker det är läskigt när folk höjer rösten.

3 Du gör mig förbannad när du alltid kommer för sent.

4 Du gjorde mig väldigt glad när jag fick teckningen av dig.

5 Du irriterar mig när du slänger kläderna på golvet sådär.

6 Jag känner mig besviken när saker inte blir gjorda trots att vi kommit överens om det.

7 Passa dig, annars...

Reflektera och gör egna exempel här nedan på något uttryck du eller någon annan säger och skriv om det, så du kan höra behovet. Eller skriv om ett exempel ovan så att behovet framgår:



Att uttrycka önskemål

Markera siffran framför den eller de meningar där ett tydligt önskemål uttrycks.

1 Jag vill att du ska förstå mig.

2 Jag skulle vilja att du nämner en sak du sätter värde på som jag har gjort.

3 Jag skulle vilja att du jobbar med dig själv. Jag tror det skulle hjälpa dig med ditt självförtroende. Vad tänker du om det?

4 Du dricker väl inte?

5 Kan inte du hjälpa till lite oftare? Hjälpa mig med tvätten en gång i veckan?

6 Kör ordentligt!

7 Jag längtar efter dig.

Reflektera en stund över vad du eller någon annan önskar och lägg märke till resultatet. Får du det du vill eller inte? Var önskemålet tydligt eller otydligt? Frivilligt eller krav? Skriv ner och skriv om det så det blir tydligt eller tydligare:



Förslag empatiövning

Uttryck Observation

- 1 Inleds med en känsla, strul är inte exakt vad som görs utan en tolkning.
- 2 Observation.
- 3 Observation.
- 4 Tolkning, ordet klagar. Förslag: *Mina kolleger känner sig missnöjda över hur saker sköts på jobbet.*
- 5 Tolkning, ordet snäll. Förslag: *Mina vänner tar hänsyn till mig.*
- 6 Observation.
- 7 Observation.

Uttryck känsla

- 1 Tanke. Förslag: *Jag längtar efter dig.*
- 2 Känsla.
- 3 Tanke, påstående. *Jag känner mig utmattad (och skulle vilja veta om det jag gör blir någon skillnad för dig).*
- 4 Tanke. *Jag känner mig uppgiven och vill få kontakt, bli hörd.*
- 5 Påstående. *Vad hörde du mig säga?*
- 6 Känsla. *...som ett asplöv, en bild.*
- 7 Känsla.

Uttrycka behov

- 1 Strategi. Förslag: *Jag har behov av planering.*
- 2 Uttrycker känsla och tar ansvar för den. Behovet skulle kunna vara *lugn och ro.*
- 3 Skuldbelägger. Förslag med jag-uttryck: *När jag ser dig komma för sent blir jag förbannad. Jag vill att vi håller överenskommelsen som vi sagt. Vad säger du om det?*
- 4 Skuldbelägger. Kan kanske tyckas märkligt men den här är lite förrädisk. Detta skulle kunna vara en s.k. komplimang, vilket är en nyckelskillnad till uppskattning och skulle istället kunna låta: *Jag blir väldigt glad när jag får något som du har gjort och njuter verkligen av vår kontakt.*



- 5 Skuldbelägger. *Jag blir irriterad när jag ser kläderna på golvet. Jag vill att du lägger dem i smutskorgen istället. Är det OK?*
- 6 Uttrycker känsla med ansvar och behov.
- 7 Hot. Den här personen har verkligen behov av något som den absolut inte uttrycker.

Uttrycka önskemål

- 1 Tanke. Förslag: *Jag vill att du ska lyssna på mig och berätta vad du hörde mig säga. Vill du göra det?*
- 2 Tydligt önskemål.
- 3 Förrädisk önskemål då det kan ses som bedömning av person B. A talar heller inte om hur person B bör jobba med sig själv. Dock kan vi gissa att A har bra kontakt eller vill ha bra kontakt då frågan ställs.
- 4 Påstående. En förrädisk mening med ordet *inte* som förvillar. Är det en visuell person som slutat dricka så kommer denna fråga att locka fram en bild av hur han/hon dricker eftersom vi inte kan se ordet *inte*. Intentionen finns där gissar jag. Önskemålet kunde istället låtit: *Hur går det med nykterheten? Då fokuseras bilden utan flaska och drickande.*
- 5 Gör bart önskemål. Skulle kunna förtydligas ytterligare med vilken dag t.ex.
- 6 Krav. Förslag: *Jag blir rädd när du kör så fort. Skulle du vilja hålla hastigheten istället?*
- 7 Inget önskemål utan bara uttryck för vad personen känner. *Kan vi träffas idag? Är ett tydligare önskemål.*

Jag vill säga här att all "rättelse" är förslag på hur det kan låta. Du vet ju att vi har olika ordförråd och hur du skapar ordrapport (steg 2) för att få kontakt med vem som helst. Ibland uttrycker jag mig på vardagsspråk men vet vad jag åsyftar vilket kan hjälpa att komma ihåg om konflikt skulle uppstå d.v.s. har jag uttryckt mig visuellt i bilder har jag också översatt dem till kinestetiskt språk (NVC). På det sättet får jag ett rikare språk och bättre kontakt när jag har den här friheten att välja uttryck.



*International
Coaching Community*
COACH

Hur uttrycker du dig i vardagslag?

Hur har det varit för dig att göra dessa övningar?

Hur har det hjälpt respektive stjälp dina tidigare tankar om kommunikation? Vad är skillnaden på förr och nu?

När och var kommer du att använda dig av det här?



Empatiträning

I den här övningen får du några förslag på situationer som jag råkat ut för och som berört mig. Det kan då se ut så här när jag möter mig och den andra med empati. Du kan själv göra likadant när det händer något i ditt liv som du önskar mer klarhet i. När du gjort observationen (som vad en kamera ser och en version som ni båda skulle kunna vara överens om) börja då med självempati då det kan bli lättare att leva sig in i den andra personen då du är färdig med dig själv.

Observation:

En kvinna lämnar sitt handikappade barn på förskolan och kom sedan aldrig och hämtade hem honom.

Min känsla:

Hennes känsla:

Mitt behov:

Hennes behov:

Mitt önskemål:

Hennes önskemål:

Observation:

Du ser en tiggare på gatan. Han har lite kläder på sig, är smutsig och har krumma ben. Framför sig har en bild på sin familj. Det är kallt ute.

Min känsla:

Hans känsla:

Mitt behov:

Hans behov:

Mitt önskemål:

Hans önskemål:



Observation:

Min kollega lämnar kvar disk efter middagen. Det är inte upptorkat på bordet.
Matrester ligger på golvet.

Min känsla:

Hans känsla:

Mitt behov:

Hans behov:

Mitt önskemål:

Hans önskemål:

Så, hitta nu ett eget exempel. Det kan vara precis vad som helst där du berörs.
Det kan vara att du blev glad för vad någon gjorde, ledsen över något du längtar
efter eller något smått som du retar dig på jobbet.

Observation:

Min känsla:

Hans känsla:

Mitt behov:

Hans behov:

Mitt önskemål:

Hans önskemål:

På det här sättet kan du nu fortsätta att bearbeta situationer du tycker varit
besvärliga. I och med att vi gissar kan vi såklart inte veta att vi har rätt men vi har i
alla fall kommit lite längre i vår träning vad gäller empati. Nästa steg kan vara att
prata med vederbörande och kolla om vi förstått situationen.



Behov, engelsk version:

A Abundance, acceptance, appreciation, awareness, autonomy, authenticity, adventure aliveness, achievement, affection

B Beauty, balance, belonging

C Comfort, confidence, clarity, choice, congruence, consistency, creativity contribution, celebration, challenge, competence, clarity, connection, caring closeness, companionship, compassion, communication, consideration, community cooperation

D Dignity, discovery

E Exercise, emotional safety, ease, equanimity, expression, effectiveness, empathy equality

F Food, familiarity, freedom, feedback, fellowship, fun

G Gratitude, growth

H Help, health, harmony, honesty, humor, hearing (hear, be heard)

I Independence, initiative, innovation, integrity, inspiration, intimacy, importance, inclusion, interdependence

J Joy

K Kindness, knowing (know, be known)

L Learning, love

M Movement, meaning, mourning, mystery, mattering, mutuality

N Nutrition, nurturing

O Order, openness

P Predictability, protection from harm, peace, presence, power, play, passion productivity, participation, purpose, partnership, presence

R Rest, relaxation, recreation, relaxation, respect, reciprocity

S Substance, sleep, sustainability, support, survival, safety, security, structure, shelter, self-esteem, stability, simplicity, space, spontaneity, sexual connection, seeing (see, be seen) sensitivity, solidarity

T Thriving, trust, tranquility, transparency, touch

U Understanding

V Value

W Wellness, wonder, wholeness, warmth



Övning behovs/känslolistor:

Liksom det är en lista över behov så är det dessutom en övning. När jag började med NVC så visste jag inte vad ett behov var och fick bara någon kort lista på vad det skulle kunna vara. Jag kom sedan över en lista på engelska (som finns längre bak) som jag översatte. För att de sedan skulle bli enklare att komma ihåg delade jag in behoven i områden och detta är din uppgift att fundera på hur du skulle kunna dela in dem så det blir lättare för dig i ditt liv att använda dig av dem. Kanske delar du in dem under rubrikerna i livshjulet, jobbet, hemmet och hälsa eller kan du ta mina rubriceringar som är:

Grundläggande behov, Yttre resurser, Inre resurser, Yttrande, Lek, Betydelsefullhet, Andlighet, Gemenskap, Empati, Samarbete.

1. Så ta ett nytt papper, skriv i din anteckningsbok/journal eller på datorn.
2. Som överkurs kan du själv göra översättningen från engelska och hitta synonymer som kanske passar dig och ditt sammanhang bättre.
3. Som extra överkurs kan du göra likadant med känslorna. Antingen rubricera dem på något vis eller plocka ut dem du använder mest så de blir lättillgängliga för dig.

Lägg gärna märke till vad som händer i dig då du jobbar med behoven. Jag är oerhört frestad att berätta vad som sker i mig men jag vill att du ska uppleva så det överlåter jag till dig. Hur kändes det?



Samtalsteknik

Du ansvarar för att budskapet når fram

Det kan väl kanske låta lite krystat med ordet samtalsteknik men faktum är, och som jag tidigare sagt: *Om vi gör det vi alltid har gjort kommer vi att få det vi alltid har fått.* Det finns yrken där det är förenat med direkt livsfara och död om inte kommunikationen fungerar och de har då inrättat en metodik för att så kallade *missförstånd* inte ska kunna ske. Jag tänker närmast på flygledare och militärer (möjligtvis skulle det kunna ske i operationssalen också). När ett budskap går fram genom radion ombeds mottagaren att upprepa budskapet så vi vet att vi blivit hörda. Jag kappseglade för många år sedan och i besättningen fanns en man som jobbat inom militären. När han gett information till mig om läget och vad som önskades så bad han mig alltid upprepa vad han hade sagt. Något förvirrande till en början men oerhört effektivt i längden.

Detta är en teknik som vi kan anamma i vardagslivet för att skapa mer kontakt och minimera *missförstånd*. Nu har jag kursiverat ordet missförstånd två gånger så då är det kanske läge att förklara hur det kommer sig. Jag vill hävda att det egentligen inte finns några missförstånd. Jag levererar ett budskap och mottagaren förstår alltid budskapet utifrån sin världsbild och sitt representationssystem. Det finns helt enkelt bara förståelse av ett budskap, fast kanske inte som jag tänkt det.



Så hur gör vi då för att bli hörda och undvika konflikt? Vi har ett budskap och berättar den, t.ex. att vi vill få en tjänst utförd. Vi förväntar oss, som tidigare sagt, att mottagaren förstår. Ibland kontrollerar vi med frågan *Har du förstått?* och förväntar oss ett jakande svar. Därefter lämnar vi det hela. När sedan återkopplingen kommer genom att tjänsten inte blivit åtgärdad, blir vi besvikna och anser att personen har missförstått vad vi sagt. Vi har därmed inte tagit ansvar för vårt budskap.

Låt mig stanna upp ett ögonblick, analysera situationen och komma med en lösning.
Problem 1: Vi *förväntar* oss att mottagaren förstår och förmodligen också att vi själva är tydliga.

Problem 2: Vi tror att vi kontrollera genom frågan *Har du förstått?* med en omedveten förväntan, ännu en gång, på ett jakande svar. Personen svara såklart med *Ja* då denne antingen förstår budskapet, på sitt sätt, eller för att inte verka dum och undvika en känsla av skam.

Problem 3: Vi anklagar personen för att ha missförstått budskapet och därmed försöker vi frigöra oss från ansvar, omedvetet.

Lösning 1: Om vi förväntar oss andra saker så får vi andra resultat. Låt oss leverera budskapet med en förväntan att jag kanske behöver förklara budskapet enligt de olika representationsdelarna. Visuellt, auditivt och kinestetiskt förklaring.

Lösning 2: Istället för ja eller nej fråga kan vi be personen att berätta vad den hörde att du sagt i stil med *Jag vill bara kolla att jag sagt budskapet på ett förståeligt sätt så skulle du vilja berätta med egna ord vad jag sagt?* Med intentionen att vara öppen för svaret och omformulera budskapet.

Lösning 3: På detta sättet finns det större sannolikhet för att du ska få andra resultat och därmed andra känslor.

Sammanfattning. Det jag vill komma åt här är att ställa en ny fråga som bättre beskriver om mottagaren verkligen har förstått med frågan **Vill du berätta vad jag sa?** antingen med egna ord eller med mina ord beroende på vad som känns rätt för stunden. Intentionen är mycket viktig också. Ber jag personen berätta för att sätta dit henne eller för att faktiskt få en feedback. Att lägga märke till sin inre process och intention är A och O i dessa lägen och har stor betydelse för resultatet. Är det frivilligt för personen att svara med egna ord eller är det ett krav från din sida?

Övning: Prova nu att medvetet ställa den nya frågan *Vill du upprepa det jag sa?* eller *Vill du berätta med egna ord vad jag sa?* alternativt *Vad hörde du mig säga?* till mottagaren för att kontrollera att ditt budskap nått fram. Var medveten om dennes frivillighet att dels upprepa och dels utföra tjänsten om det är det som ombeds. Du kan prova att göra det varhelst du är. På jobbet, i familjen m.m. Vad händer? Fungerar det? Hur upplever mottagaren det? Hur kommer det sig att det fungerar/inte fungerar?



Vad ska jag säga?

Ibland skulle det vara bra att ha en sufflös till hjälp när orden inte infinner sig. Det har väl varit så genom hela livet att de bästa kommentarerna kommer jag på efteråt. Då är det bra att plocka fram de tillfällena och fundera på vad jag kan säga nästa gång något liknande inträffar. Så hur kan jag då leverera...



Svåra budskap

Ja, hur levererar man ett budskap som kanske skapar besvikelse? Jag lånar här en retorisk modell, en trestegsraket och modifierar lite:

1. *Säg det du ska säga,*
2. *säg det*
3. *och säg vad du har sagt.*

1. Gissning
2. Budskap
3. Kontroll

1. *Du kommer kanske att bli besviken på det jag ska säga.*
2. *Jag vill inte fortsätta vårt förhållande.*
3. *Hur känns det för dig att höra det?*

1. Vad jag gör här är att förbereda mottagaren på att förvänta sig något som känns ledsamt. Med ordet *kanske* blir det en gissning som du sedan följer upp i tredje meningen.
2. Jag säger mitt budskap och håller det hela väldigt kort så blir budskapet tydligt och vid chock blir det lättare att komma ihåg få ord.
3. Jag kontrollerar min gissning i första meningen med frågan.

Jag har själv aldrig vetat hur jag ska uttrycka mig när jag tror att budskapet skapar besvikelse och då har denna modell hjälpt mig. Jag har fått vara observant på frågan att jag verkligen är villig att lyssna på motparten. Ställer jag frågan utan att vilja lyssna kommer motparten att märka det så var ärlig. Vill du inte veta så fråga inte.



Varför → Hur kommer det sig...?

Ett annat litet tips vad gäller samtalsteknik är att byta ut ord som hindrar kontakten eller är associerade med negationer d.v.s. ordtransformation som vi var i inne på i Steg 2. Som t.ex. ordet *varför*. Varför ska nu det bytas ut då? Vi tar en liten dialog och ser hur det ser ut:

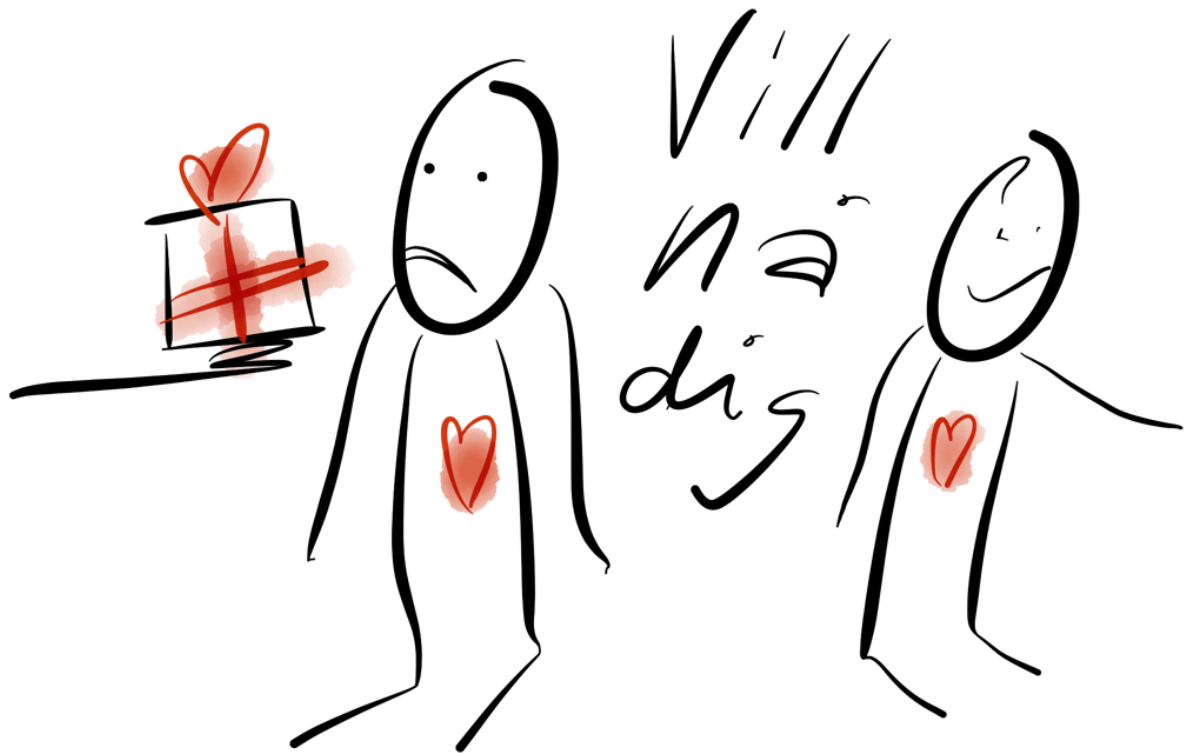
- Varför gör du så?
- Därför!

Ja, längre än så här kommer vi sällan. *Därför* är alltid svaret på fråga *varför*. Så omformulera då till **Hur kommer det sig att..?** vilket manar till en beskrivning och ger ett mer konstruktivt och klargörande svar att gå vidare med.

Andra ord som kan skapa förvirring kan vara ordet **inte, men, borde, måste** m.fl. Ordet *inte* använder vi ofta när vi tycker att någon **inte** ska göra något. Det skapar osäkerhet och utesluter den riktning vi vill ha (tes 3). Säger jag: *Kasta inte bollen!* så skapar det en inre bild av hur vederbörande kastar bollen, ordet *inte* kan vi inte se så därför är det bättre att säga vad vi vill ha istället: *Håll i bollen, studsa bollen eller rulla bollen!*

Ja, men... är en fras som kan visa på att du inte blivit hörd, att personen som säger det lyssnat på dig och samtidigt varit uppe i skallen och formulerat ett försvar medan du pratat. Här kan det vara på plats och ställa frågan: Vad har du hört mig säga? *Borde* och *måste* uppfattas ofta som krav. Lägg märke till vad som händer i dig emedan du säger dessa ord. Är det frivilligt eller ej?

Övning: Har du fler tips eller idéer på samtalsteknik? Hur kan du använda dig av detta och när kommer du att göra det?



Tankar om kommunikation

Nu har vi kommit till en punkt där jag lyfter fram lite olika tankar som gör att vi kör fast, jag kallar dem tankevrpor eller fallgropar. De kan ju såklart även användas till konstruktiva diton också fast när jag lyssnar på människor, vad de säger och hur de använder tankarna så är det sällan till hjälp utan snarare till stjälp. Naturligtvis kan det vara så att personen bara vill prata och inte ha tips och lösningar. Det kan du såklart kolla av undertiden ni pratar. Vi börjar med...



Jämförelser

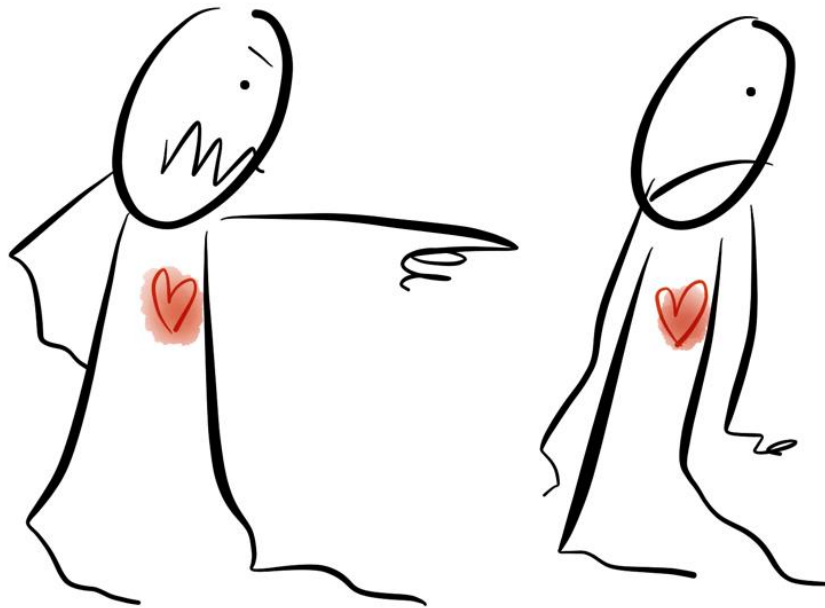
Ibland gör vi jämförelser för att vi förväntar oss ett konsekvent handlande från andra. *Men då gjorde du så... så det borde du göra nu med.* I detta fall glömmer vi bort att allt är av fri vilja och vi kan när som helst ta tillbaka något vi lovat. Tillika kan vi med ett tidigare beteende ändra det om vi varit missnöjda med det.

En jämförelse med någon annan skapar ett skenbart växande. *Jamen, jag är ju bättre än henne. Jag är sämre än honom.* Detta är sällan eller aldrig konstruktivt. Titta på dig själv, dina mål och jämför med hur du var och hade det för 5 år sedan. Hur har du det idag och hur kommer du eventuellt att ha det om 5 år? Det är mer konstruktivt.

Jag var för en tid sedan på en föreläsning med två föreläsare om dysfunktionella familjer. Föreläsare A berättade om sin kärlekslösa uppväxt och jämförde den med B's och drog slutsatsen att hon hade haft det ganska bra trots allt. Faktum är att det är okej att ha de upplevelser man har och att acceptera andras upplevelser. Vi får vara i samma rum utan att trycka ner oss eller lyfta oss själva på bekostnad av andra.

Min gode vän lyssnade på mig och hur jag beklagade mig om min relation. Efter en stund utbrast han *-Åh, det där är väl ingenting, då ska du bara veta hur jag hade det med min tjej i början av förhållandet,* varpå en utläggning följde om hur jobbigt det hade varit. Han gjorde en **jämförelse**, för att såklart lindra min ångest om hur illa jag hade det. Fungerade det? Nej, men jag uppskattade försöket.

Övning: Vad är dina tankar kring jämförelser?



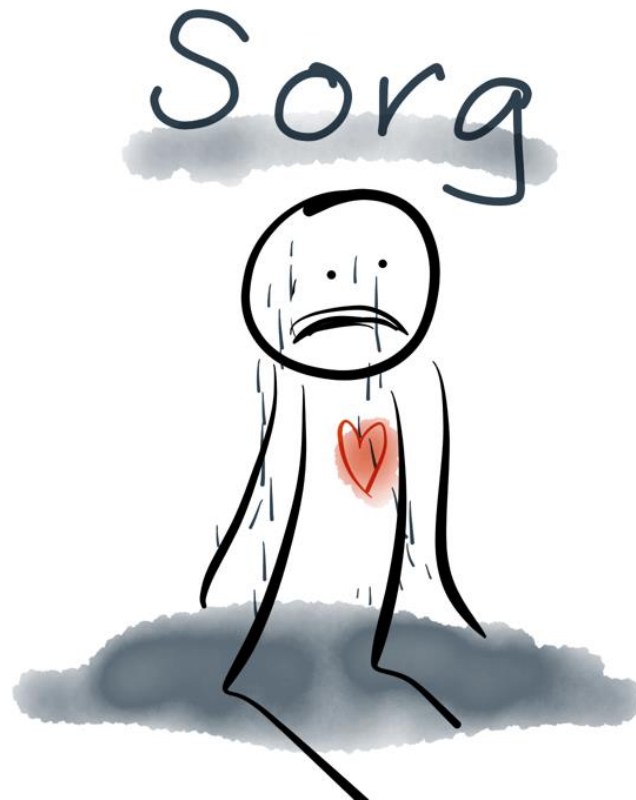
Föreställningar och förväntningar

Du kan aldrig vara arg **på** någon annan. Du kan bara vara arg **på** dina föreställningar och förväntningar.

Vad menar jag med det? Det är så, i alla fall vad jag kommit fram till, att jag har bara en massa föreställningar och förväntningar om saker och ting och uppfylls de inte så blir jag arg eller besviken. Detta påminner mycket om NVC där vi anser att det inte finns negativa eller positiva känslor utan det är antingen en känsla där våra behov har blivit tillgodosett eller inte.

Om vår vän har lovat att hjälpa mig att flytta så har jag en förväntan att han håller vad han lovar. Är det sedan så att han inte kommer så blir jag besviken för att jag hade den förväntningen. Om jag istället inte förväntar mig att han ska komma, ja då blir resultatet ett annat. Jag kanske fortfarande blir besviken men inte i lika hög grad.

För att då ta hand om den besvikelsen så får vi ta till ett verktyg, nämligen behovet...



Sorg

För många år sedan så träffade jag en tjej som berättade om hur viktigt det var att tacka för både saker och livet. Hon menade att man skulle t.o.m. tacka en stekpanna, om man skulle slänga det, för vad det hade hjälpt mig med, att laga mat som jag kunnat njuta av. Just då tyckte jag att det var idiotiskt men hennes ord stannade kvar hos mig och började inse att sorgen är en viktig beståndsdel i livet. Jag kan erinra mig att jag tagit till andra metoder för att snarare stöta bort förluster och besvikelser med det resultat att sorgen stannade kvar.

Sorgen har några kompisar också. **Affektion, acceptans och tacksamhet.** Den här kombinationen använder jag mig ofta av. Jag observerar och lägger märke till situationen, känner känslan, accepterar och försöker se och uppleva vad jag kan vara tacksam för. Vad har det lärt mig av situationen, om mig själv? Hur kan jag göra en annan gång?

Ofta försöker vi ta på oss och lindra andra människors lidanden. Med den bästa av intentioner såklart men kanske med det resultatet att de varken får lära sig att sörja och bli klara med gamla oförrätter. Detta stötte jag på redan som barn då besvikelser försökte mildras med presenter eller godis som surrogat. Sorg är bara sorg och behöver inget substitut utan snarare att bara vara i det och acceptera.



Ofta pratas det om att man ska ha kommit över sina gamla relationer innan man går in i något nytt, men vad är det? Jag kan ibland känna sorg över gamla relationer. Jag kan plocka fram dem i minnet, känna sorg, saknad och sedan stoppa tillbaks dem med tacksamhet. På det sättet tänker jag att jag kommit över dem. Jag bejakar och lyssnar till det som sker i mig.

De 3 livsgåvorna

För att förstå och inte hamna i det läge där vi bara ser att en person ska hjälpa oss att med vad det vara må så behöver vi bli medvetna om att vi alltid kan be fler om hjälp än bara en person. Ofta kan det vara så att vi har vår partner som favoritstrategi för att göra många saker. Det jag vill lyfta fram här att det finns fler människor i vår tillvaro och flera sätt att utföra en strategi på.

För att komma ihåg strategierna har jag benämnt dem som:

1. **Ge-gåvan**, jag *ger till någon* det jag har behov av.
2. **Få-gåvan**, jag *ber att få* det jag har behov av.
3. **Själv-gåvan**, jag *ger mig själv* det jag har behov av.

Några exempel då:

Låt säga att du har behov av mat. Du kan då antingen laga mat till dig själv, be någon laga maten till dig eller bjuda på mat till någon. I alla dessa fall är det ett givande. Ge till mig själv, be om att få och ge till dig och någon annan. Om vi är medvetna om att vi kan tillgodose behov på fler sätt än ett och har vetskapen om frivillighet kommer vi sannolikt att bli mer nöjda. Vi har inte några föreställningar eller förväntningar utan är medvetna om att behovet mat kan bli mättat.

Det kan vara så att jag vill ha gemenskap och frågar min partner om vi kan vara ihop under kvällen. Min partner säger kanske nej för hon har bestämt med väninnorna. Om jag nu inte är medveten om hennes frivillighet kommer jag att bli arg på henne (tror jag) men då jag nu är medveten om det så mildras känslan och jag sörjer lite snabbt min förväntan. Jag går då vidare och hittar någon annan lösning. Jag ringer en kompis. Han svarar också nej. Hm, lite motigt idag tycks det. Då väljer jag kanske att sitta vid datorn och chatta på något socialt medium. Det var inte riktigt det jag tänkt från början men fyller behovet av gemenskap. Jag har således flera olika strategier för gemenskap. Det kunde kanske också vara att gå till gymmet och köra en gruppträning. Möjligheterna är oändliga.

Övning: Vilken är din vanligaste besvikelse? Vilket behov finns bakom? Hur kan du skapa fler strategier så du kan få ditt behov tillgodosett? Hitta fler icke tillgodosedda behov? Vad och till vilka kan du be om dina strategier? Här kanske du kan hitta några i Stöd-listan.



Bli hörd



Säga Ja och säga Nej samtidigt

Detta är en ständig utmaning för mig att säga nej men sedan jag förstått att när jag säger Nej så säger jag Ja till något annat. Låt säga att min kompis ber mig att hjälpa honom med flytten. Jag har alltid haft svårt att säga nej i sådana lägen så förr låg det närmare till hands att tacka Ja. Oftast så ångrade jag mig. När jag sedan fick veta och förstod sambandet mellan Ja och Nej blev det lättare. Jag ställde mig frågan om jag verkligen ville eller tillgodosågs mina behov mer med ett Nej. Om det var så att jag hellre ville vara hemma och vila svarade jag Nej med vetskap om vad jag tackade Ja till i samma stund.

Var det sedan så att han blev sur på mig av den anledningen (vilket han naturligtvis inte kan bli med tanke på vad jag skrivit ovan) så kunde jag berätta vad jag tackade Ja till, och förhoppningsvis skapar det kontakt mellan oss och ett hos honom...



Skifte

Skifte är det jag beskrev ovan. En känsla förbyts till en annan. Vi får förståelse för varandras lika behov som vi har, fast vid olika tillfällen. Det var kanske en mening som behöver förklaring. Jag har nog sagt det tidigare men nämner det gärna igen. *Vi har alla samma behov fast olika strategier och tider att tillgodose dem.*

Exempel: Vi har alla sömn som behov. Vissa kallar sig nattmänniskor och andra morgonmänniskor. Nattmänniska lägger sig sent, kommer upp sent och morgonmänniska lägger sig tidigt och går därmed upp tidigt. Strategin är ungefär densamma, liggandes i en säng.

Åter till skifte:

- Om jag har en besvikelse av någon orsak (vilket är en förutbestämd tanke om vad som ska ske) så behöver jag förmodligen **klarhet** för att veta vilket behov kompisen tillgodoser med ett Nej.
- Han säger att han behöver **vila** efter flera veckors stressande jobb.
- När jag får det kan en **förståelse** och ett **skifte** ske. Jag vill hjälpa till, ge och stötta honom i det.
- Är det så att det inte sker ett skifte så kanske jag behöver få **bli hörd** hur hans Nej påverkade mig, vilket är frivilligt.
- Om han inte vill höra, så är det mitt ansvar att **sörja** utfallet (se rubriken, sorg).
- Om han vill lyssna och jag säger hur jag hade önskat att det bidragit till vår gemenskap, *ja det var längesedan vi gjorde något tillsammans*, så kanske ett skifte sker i honom och han vill ge vår relation det, frivilligt.

För att hålla reda på vem som behöver bli hörd kan vi använda oss av...



Empati och ärlighetsbenen

Jag är fantastiskt bra på att lyssna på andra med empati och gissa känslor och behov men när det kommer till att uttrycka mig själv... då blir det både läskigt och sårbart. Detta här blir en minnesregel där det ena benet syftar till att påminna om att lyssna med empati på motparten, det andra om att uttrycka oss ärligt om vad som händer i oss.

Eller ännu enklare: ***Empatibenet, är ditt ben och Ärlighetsbenet, mitt ben.***

Att vi har två ben blir också en bra påminnelse om att balansera våra relationer och inte ge upp på oss själva eller undvika den andra. Går vi med tyngden riktad på ett ben blir det stakare i längden och vi börjar halta.

Övning: Vilka tankar har du om dessa rubriker om att säga Ja och Nej, Skifte och Empati och Ärlighetsbenen? När kan du använda dig av dessa? Vilket ben är starkast hos dig? Hur blir skillnaden för dig framöver när du säger Ja och Nej samtidigt?



Träna känsloregistret

Det är inte alltid det lättaste det här med känslor. Ibland kan vi inte uttrycka det vi känner för att vi trängt undan våra känslor under en längre tid. Ibland har vi inte orden och rädslan för att bli dömda är för stor.

Oftast frågar vi ju lite förstrött: Hur mår du? Varpå vi oftast svarar Bra eller möjligen Dåligt då det är riktigt illa. Nu vet ju du liksom jag, som håller på men NVC/kommunikation, att Bra inte är en känsla utan en bedömning av det tillstånd jag befinner mig i. Liksom jag kan tycka att jag är usel, ful, snygg, trevlig m.fl. också är bedömningar. Om detta är det enda sättet att uttrycka vårt mående på är det dags att med nyfikenhet börja känna inåt och kanske plugga lite känslord och koppla samman dessa.

Något jag upptäckt är att känslorna oftast känns någonstans på kroppen. Ängest känns i bröstet, skam i ansiktet och i tunga, kärlek en värme i större delen av torso och ögon som letar frenetiskt efter henne. Sedan är det dags att försöka koppla ihop den fysiska känslan med ett ord som kan beskriva det och som sedan andra kan förstå. Själv har jag gått till väga på just det här sättet. Jag hade i många år struntat i att känna, *det var ju ändå ingen idé, ingen fattade ju nått i alla fall*, tänkte jag.

Det här kan vara ett sätt att gå tillväga för att lära känna sig själv och öka sin finstämdhet inåt. Att koppla ihop det som händer i kroppen med ett ord som skulle kunna överensstämma med ett känslord för att sedan gå vidare till vilket behov som är tillgodosett eller ej.

En annan variant är att låta någon gissa olika känslord tills det klickar eller nästan klickar. Inte för att det nödvändigtvis måste bli rätt utan för att också bekanta sig med känslorden. Om du vill kan du kalla dem för emotioner då det på engelska mer beskriver en rörelse i oss. En känsla varar inte för evigt. Du är ju inte glad för alltid utan känslan, emotionen växlar ju med händelserna i livet. Även handlingssignal är ett bra ord i sammanhanget. Är du arg så kommer du vidta åtgärder för att bli av med den känslan och skifta till något mildare.

Övning: Vad är dina tankar kring känslor/emotioner/handlingssignaler? Har du kontakt med dem?



Avslut

Tack för mig!



Tro inte på mig,
det mesta har jag ingen aning om!

– Testa själva!

Lycka till!