

Lektion 3 Bliv klar til dialog

Refleksionsøvelse

Dette er en lille refleksionsøvelse, hvor du skal bruge dét, du har lært i lektion 3.

Udfyld dette ark med udgangspunkt i din egen konflikt fra refleksionsøvelserne efter lektion 1 og 2. Beskriv for hvert trin på konfliktrappen hvordan du reagerede – dine følelser og dine handlinger – og hvad du kunne have gjort for at besinde dig og starte en dialog med den anden part i konflikten.

Trin 1: Uenighed (uenighed søges løst sagligt og konstruktivt)

Følelser/handlinger:

Besinde dig og starte dialog:

Trin 2: Bebrejdelse (det er den andens skyld, vi forsvarer os selv og hører ikke den anden)

Følelser/handlinger:

Besinde dig og starte dialog:

Trin 3: Flere problemer (både nye og gamle problemer)

Følelser/handlinger:

Besinde dig og starte dialog:

Trin 4: Samtale opgives (flere følelser og mindre forståelse)

Følelser/handlinger:

Besinde dig og starte dialog:

Trin 5: Fjendebilleder (de gode og de onde)

Følelser/handlinger:

Besinde dig og starte dialog:

Trin 6: Åben fjendtlighed (skade modpart)

Følelser/handlinger:

Besinde dig og starte dialog:

Trin 7: Adskillelse (ikke plads til os begge)

Følelser/handlinger:

Besinde dig og starte dialog:

Dét, du skriver, er kun til dit eget brug, og du skal ikke dele det med de andre mødedeltagere. Gem arket når du har udfyldt det, så du kan arbejde videre med din konflikt efter næste lektion.

Opmærksomhedsøvelse

Som selvstudie før næste lektion kan du lave en lille opmærksomhedsøvelse, hvor du skal prøve at lægge mærke til små konflikter i hverdagen. Blot små konflikter, hvor du bliver irriteret, ked af det eller på anden måde oprevet over noget, som en anden har sagt eller gjort. Læg mærke til hvad der sker med dig og dine følelser. Prøv at mærke efter om du kan besinde dig og i stedet være nysgerrig efter, hvordan den anden oplever situationen.