

Hvordan du opretholder den gode relation til dine kollegaer, venner og familiemedlemmer?

Lige meget hvor du er, om det er på arbejdet, i vennekredsen eller i familiens skød, vil du kunne spare rigtig meget energi, hvis din relation til andre mennesker er uden gnidninger og problemer. Man bruger så mange kræfter på at være imod hinanden, at det somme tider fører til, at man bliver stresset. Og det er jo ærgeligt, når der er gode redskaber til at bevare den gode relation, trods uenighed, forskellige holdninger eller "dårlig kemi".

Heldigvis har vi i NLP psykologien nogen let håndterbare redskaber som sikre den gode relation med hvem som helst når som helst.

Redskaberne er:

- 1) Forstå hvorfor vi kan se forskelligt på den samme oplevelse.
- 2) Møde den anden hvor han/hun er.
- 3) Se situationen fra flere sider.

1) Forstå hvorfor vi kan se forskelligt på den samme situation:

Vi mennesker modtager løbende indtryk og informationer gennem vores 5 sanser. Kun en meget lille del af disse mange informationer når imidlertid frem til det bevidste sind. Vi kan simpelthen ikke rumme disse millioner af informationer, som vi dagligt bombarderes med.

Derfor "filtrerer" vi informationerne – vores sind UDELADER, GENERALISERER og

FORVRÆNGER det, som vi ser, hører, føler, smager og lugter.

Inden for NLP hedder det, at vi hver især har et FILTER, der bestemmer hvilke

informationer, der kommer igennem til det bevidste sind. Man kan også kalde filtret for vores MODEL AF VERDEN – en slags indre kort over, hvordan verden er skruet sammen; eksempelvis om den er befolket med gode mennesker, man kan stole på, eller om det er nødvendigt at være på vagt. Modellen af verden bygges op gennem vores barndom, gennem de oplevelser, vi har og den måde vi ubevidst fortolker oplevelserne på. På

denne måde danner vi hver især vores indre model af verden. Det betyder, at der ikke findes to mennesker i verden, der har samme indre oplevelse, lægger mærke til akkurat de samme ting, eller fortolker alting fuldkommen ens.

Den information, der slipper igennem filtret, kalder vi vores INDRE REPRÆSENTATION.

2) Møde den anden hvor han /hun er.

Hvad er det, der får to mennesker til at være i så god kontakt, at deres kommunikation flyder let?

Det ser ud til at kommunikationen flyder let, når både vores ord og vores kroppe "passer til hinanden". Det er som en dans, hvor parterne responderer på og genspejler hinandens bevægelser med deres egne.

Sagt med NLP terminologi - vi har skabt **rapport**.

Du kan skabe rapport med hvem som helst, du ønsker, ved **at matche** kropssprog, ord og stemmeføring.

At matche f.eks. med øjenkontakt er en åbenlys rapportfærdighed. For at skabe rapport slutter du dig til en andens personers dans, ved at matche vedkommendes

kropssprog, sensitivt og med respekt. Det er en måde at "ringe den anden person op", inden du starter kommunikationen.

At matche er at gøre som den anden. At tilpasse din gestikulation, måden du sidder og står på, så det nærmer sig din samtalepartners kropssprog, dog gerne med en vis forsinkelser og finesse, så det ikke bliver en parodi.

At matche bygger en bro mellem din og den andens model af verden.

3) Se en situation fra flere sider

Det er et almindeligt udtryk, at vi "kan se sagen fra flere sider". Dette betyder, at vi faktisk kan opleve tingene fra andre vinkler, eller se sagen med andre øjne, eller med **andres** øjne.

I NLP kalder vi det 1.2.3. opfattelsesposition.

1. **pos.** er jeg i, når jeg oplever verden omkring mig fra min egen synsvinkel.
2. **pos.** er den jeg er i, når jeg oplever verden fra en andens persons synsvinkel.
3. **pos.** er den jeg er i, når jeg oplever mig selv og den anden person/de andre personer udefra.

Som en "flue på væggen."

Med disse 3 teknikker, som er lette at lære, er du rigtig godt hjulpet, når du ønsker at have gode relationer til dine medmennesker.

De 3 teknikker er præcist hvad vores gamle filosof Søren Kirkegaard mente, da han for mange år siden sagde:

"Hvis du vil noget med et andet menneske, skal du møde ham der hvor han er."



Anne Marie Piepenbrinck