

Ligeværdig kommunikation

Hvordan kan man opnå ligeværdig kommunikation og hvad er det egentlig?

Som Søren Kirkegaard sagde; "Hvis du vil rykke et andet menneske, skal du møde ham/hende der hvor han/hun er".

Og det er så sandt! Det er faktisk et af grundstenene i NLP. At møde et andet menneske, der hvor det befinder sig, skaber tryghed til, at vedkommende kan føle sig set, hørt og forstået og derved åbne sig, til at fortælle selv svære ting.

Det kalder vi, på NLP-sprog, at kunne skabe RAPPORT. Rapport er, ligesom at ringe det rigtige tlf. nr. op, at sørge for, at der er god dækning, så ikke der er huller eller støj på linjen, at sørge for at bevare forbindelsen under hele samtalen.

Så, ved at møde mennesket der hvor vedkommende er, skaber vi god kontakt og det er med til, at skabe tryghed og ligeværdig kommunikation.

Det lyder måske lidt helligt og samtidig helt simpelt, men når man har oplevet en samtale, som gik helt skævt, finder man ud af hvor vigtigt det rent faktisk er at føle sig ligeværdig.

Har du nogen sinde oplevet, at du havde noget vigtigt du gerne ville fortælle eller tale om med et andet menneske. Du havde forberedt dig på denne samtale, gjort dig klar hvad du ville sige og opnå. Og alligevel gik du derfra og følte dig som et lille barn på 5 år, der blev skældt ud af en voksen (måske mor og far).

Årsagen til dette kunne være, at der for det første ikke var skabt rapport, og fordi du lod dig styre af gamle erfaringer, som poppede op undervejs og frarøvede dig din voksenhed. Dvs. at du faktisk blev til en yngre udgave af dig selv, og kom til at agere ud fra den gamle situation, måske med frygt, som et lille 5-årig barn. I stedet for at vide med dig selv, at du nu er voksen og ikke skal være bange længere. Det er at have styr på sin egentilstand og handle ud fra sin nuværende position.

Endnu et vigtigt punkt, for at skabe en ligeværdig kommunikation, er at man har styr på sin EGENTILSTAND. Dvs. hvordan man selv har det og at man kan bevare den gode tilstand, således at man

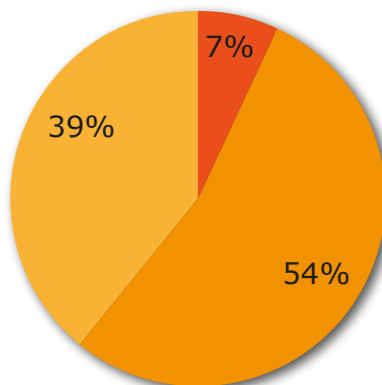
er alderssvarende, voksen og ikke føler sig " kørt over" eller omvendt, at man er den der kommer til at, " køre det andet menneske over."

Udover god egentilstand og rapport, er det afgørende hvordan man siger tingene og om man får sagt det tydeligt nok. Måske tænker du at: "jeg taler altid tydeligt..." og det gør du sikkert også. Men hvis det, du siger ikke støttes af dit kropssprog eller af den måde du siger det på, forvirrer du den du taler med fordi, vedkommende ville høre et i de sagte ord og noget andet i den måde du siger det på, som måske slet ikke passer med den måde din krop taler på.

Det er som, at sige ja til chefen om at tage overarbejde, mens man ryster på hovedet og trækker på ordene som en kat der bliver trukket i halen. Her siger ordet godt nok ja men både krop og munden det bliver sagt på siger nej. Så man forvirrer modtageren, for vedkommende kan se et nej, men høre et ja samtidig med at de også hører, at det er pinefuldt. Der opstår rigtig mange misforståelser på den konto. Måske tolker chefen et ja. Og medarbejderen mener at have sagt nej. Eller omvendt. At chefen tolker et nej og medarbejderen bliver fornærmet "... Jeg sagde jo ja ..."

Når kropssprog, det sagte ord og den måde du siger tingene på, er 100% entydigt, er man KONGRUENT. Dvs. så har man en tydelig og troværdig kommunikation.

Det vi ved er, at det sagte ord kun fylder 7%, kropssprog 54% og tonation (månden man siger tingene på) 39%



Så hvis jeg lige skal opsummere:

LIGE VÆRDIG KOMMUNIKATION = SKABE RAPPORT + GOD EGENTILSTAND + KONGRUENT SPROG

Ved at følge denne korte lille guide, vil du opnå en helt anden form for kommunikation. Måske vil du blive overrasket over, hvor let det er, at kommunikere med folk. Eller hvor let andre kommunikerer med dig!

Og det skyldes udelukkende, at DU gør noget andet. Og når DU gør noget andet, reagerer din omverden ved også at gøre noget andet.

Responsen af din kommunikation viser sig i dine resultater!



Greti Vaprežsán