

Venlighed som fremgangsmåde:

- Mennesker er grundlæggende venlige og vil gerne have et godt forhold til andre, derfor er en bevidst adfærd med udgangspunkt i at være venlig overfor alle uanset hvordan deres adfærd og kommunikation er, en stærk og kraftfuld metode, der kan forebygge konflikter.

Min model af virkeligheden er ikke hele virkeligheden – det er bare min.

- Det er værdifuldt at kunne undre os fremfor irritation, når andre gør noget andet end det, jeg selv ville have gjort i forskellige situationer.
- At blive god til det, vil betyde, at vi kan blive gode til at invitere hinanden ind i samtaler om det, vi ser forskelligt på, for igennem en god samtale om tingene, at finde en fælles løsning og brugbar vej.

Det kan ikke betale sig at duellere om, hvem der har ret.

- Dueller om hvem der har ret, tager udgangspunkt i, at kun min model af virkeligheden er den rigtige, så det bedste resultat, der kan komme ud af en sådan duel, er 0.

Mennesker handler ubevidst, og der er altid en positiv intention bag.

- Derfor er der ingen grund til at tillægge hinanden bevidste motiver, hvis andre gør noget andet, end det jeg ville gøre i situationen. De gør helt sikkert det, de gør, fordi de er dem, og fordi det sikkert er rigtigt for dem i den situation, så generer det mig, kan jeg være sikker på, at de ikke ved det, idet de bare er dem selv.

Respons fra andre er ok.

- At andre giver os tilbagemelding om, hvordan de oplever os, og det vi gør, eksempelvis kritik, er helt ok, idet de gør det, fordi vi er betydningsfulde for dem, og det, de siger, er jo deres model af virkeligheden, så det er vigtigt at tage imod det med tak og udtrykke, at vi er glade for, at de siger det.

Fakta frem for tolkninger. Vi tager udgangspunkt i, hvad vi ved, fremfor hvad vi tror, mener, tolker.

- Det er værdifuldt ikke at tolke på det, der sker, siges, gøres, men hjælpe hinanden til at se på, hvad vi ved, hvad der er kendsgerninger, idet det er her, vi kan finde de rigtige holdbare løsninger.

Vi taler altid med hinanden og ikke om.

- hvilket vil sige, at alle kan regne med alle, idet der er ingen af os, som ved noget, tror noget, hører noget om en af os, uden at vedkommende selv ved det.
- Opstår der uenighed imellem to af os, klares det helst os selv imellem, og er der brug for at få hjælp for at kunne komme til enighed, beder vi vores ledelse og eller kolleger om hjælp hertil, men det foregår altid ved, at de, det drejer sig om, er tilstede.

Uden forandring ingen indlæring.

- Ønsker vi at lære os at opnå andre resultater, end dem vi plejer at nå, må vi forandre på det, vi gør, så længe vi gør det, vi plejer at gøre, får vi de samme resultater, vi plejer at få.

Information/Exformation.

- Det er vigtigt at huske på og tænke over at andre også får eksformationen.

Det er tilladt at spørge om alt, men ingen har krav på svar.

- Har jeg brug for at spørge en af de øvrige om noget, jeg har tænkt over, tolket i, eks. vedkommendes adfærd, spørger jeg vedkommende herom, f.eks. sådan her: ”jeg har tænkt over, jeg har set eller lagt mærke til, og har derfor brug for at spørge dig om, du ved jo, at har du ikke lyst til at svare, kan du lade være”.

Værdien ved dette er, at jeg herved ikke undlader at tjekke det, jeg tænker, tolker m.v., fordi jeg måske overvejer, hvordan en anden vil tage dette, når vi har denne fremgangsmåde, vil det være ligetil, og vi går ikke og leger gætteleg. Det vil være i de færreste tilfælde, måske aldrig, at en ikke ønsker at svare.

Undgå at bruge

- - Hvorfor – Man

Tag udgangspunkt i, at folk altid gør det så godt, de kan.

- Dette betyder naturligvis ikke, at vi hver især ikke kan blive bedre, og at det altid er godt nok, det den enkelte gør, men blot at alle altid gør det, de kan, og har jeg brug for, at de gør noget andet, kan jeg bare snakke med dem om det.

At fejle er at udvikle sig, ikke at synde.

- Det er værdifuldt at have det ok med, at der sker fejl, og at vi er parate til at lære af dem og udvikle os, vi vil undlade at bruge kræfter på at finde ud af, hvem der skal hænges op på fejlen, det tapper energi og fører ikke til noget, sket er sket og vi kan lære af det, men ikke ændre det, så det er med at se fremad.

Det kan ikke betale sig at ærgre sig over noget, vi ikke kan ændre.

- Det er befriende og mere energifyldt at finde ud af, hvad vi nu gør, når noget ikke er, som det skal være frem for at ærgre sig og finde hvem, der har skylden.

Sig jeg, når der er saglig grund hertil.

- Den, som tager sig selv som udgangspunkt i kontakten med andre, og undlader at skyldte andre for eks. at skuffe, irritere, såre én, men selv tager ansvaret for at blive det eller undlade at blive det, er med til at tage ansvar for at løse evt. konflikter.

Ansvarsfraskrivelse er den væsentligste årsag til konflikter mennesker imellem

- Alle bidrager til at uenighed om det vi gør, kan vokse eller fastlåse os i en konfliktrelation. Alle har andel i det, vi gør eller undlader at gøre, så det er vigtigt i løsning af konflikten, at alle fejer for egen dør. Forstå at jeg ikke har ansvaret for, hvad andre gør og siger, men for hvad jeg gør med det.
- Det er værdifuldt at forstå, at andre ikke generer mig, irriterer mig, skuffer mig med det, de gør, det er mig, der lader mig genere, irritere og skuffe. Andre handler ubevidst og ved naturligvis ikke, hvordan det påvirker mig.

I opmærksomheden ligger kuren.

- Mennesker kan være tærende eller nærrende for andre, og da vi hver især handler ubevidst, kan vi ikke altid vide, hvordan vi virker på andre, derfor er det værdifuldt, at vi hjælper andre med opmærksomhed på, hvordan de virker på os, de kan ikke altid vide det.

I forventningen ligger skuffelsen.

- Andre mennesker er ikke tankelæsere og kan derfor ikke vide, hvad jeg gerne vil have, at de gør eller undlader at gøre, jeg må derfor sige, hvad jeg gerne vil have frem for at lade mig skuffe og tillægge dem forskellige motiver.

Undgå bebrejdelser – sig i stedet hvad du gerne vil have.

- Det er vigtigt at være god til at udtrykke det, jeg gerne vil have, fremfor det jeg ikke vil have – en meget mere direkte facon, hvor andre vil kunne forstå, hvad jeg har brug for.

Undgå spørgsmål, hvis du har en mening.

- Hvis jeg har en mening om tingene, er det bedre og mere direkte forståeligt, hvis jeg siger dette, fremfor skjulte bebrejdelser igennem spørgsmål.