



Kommunikation

Dialogtekster

Kommunikationsproblemer handler ikke kun om det, der bliver sagt, og måden det bliver sagt på - men kan også handle om det, der ikke bliver sagt!

DIALOGØVELSER - DEL 1

1 Eksempel på du-budskaber:

Ægtefælle 1: *Kom nu, lad os købe billetter til den koncert, så vi kan komme ud sammen.*

Ægtefælle 2: *Kan du ikke forstå, at jeg ikke kan overskue det?*

Ægtefælle 1: *Du vil aldrig med, du er altid for træt!*

Ægtefælle 2: *Kan du ikke bare tage af sted selv, i stedet for at hakke på mig?*

Ægtefælle 1: *Hvis du nu bare kunne tage med i stedet for altid at sige nej, så skulle vi ikke have denne diskussion hver evig eneste gang!*

Ægtefælle 2: *Du skal ikke bebrejde mig noget! Du skulle prøve at have det, som jeg har det!*

2 Eksempel på jeg-budskaber:

Ægtefælle 1: *Det er længe siden, vi har lavet noget og fået en oplevelse sammen. Kunne du tænke dig, at vi prøvede at arrangere noget?*

Ægtefælle 2: *Jeg er bare ret træt lige for tiden på grund af den nye medicin. Så jeg har ikke haft lyst til at sige ja til at tage med til noget.*

Jeg er bange for, at jeg kommer til at aflyse, og så bliver du skuffet.

Ægtefælle 1: *Okay - det vidste jeg ikke. Jeg savner bare rigtig meget, at vi laver noget sammen. Skal vi ikke planlægge noget, som du tror du har kræfter til?*

Ægtefælle 2: *Kan du måske arrangere en picnic? Så kan vi tage ud i skoven sammen, og hvis jeg synes, jeg er for træt den dag, kan vi bare holde den herhjemme i haven?*

Ægtefælle 1: *Det er en god ide, så behøver vi ikke at aflyse noget, men kan bare tilpasse stedet, og så føler du ikke, at du skuffer mig.*