



Foto: Shutterstock

Kommunikasjon - et felles ansvar

Grethe Holtan 📅 8.august, 2022(<https://behandler.no/2022/08/08/>)

■ Helhetlig helse (<https://behandler.no/post-category/helhetlig-helse/>), Mental trening (<https://behandler.no/post-category/mental-trening/>)

De fleste av oss bruker mye tid og energi på vår egen kommunikasjon. Vi må få uttrykt det vi har på hjertet, og det må komme ut på riktig måte. Vi forventer at mottakerne skal forstå og akseptere det vi sier, men det spørres om vi gjør de riktige tingene.

Alle kan bli bedre til å kommunisere. Bare spør dine nærmeste, eller de på jobben, om du kunne oppnådd mer når du kommuniserer. Bli med videre og la deg inspirere av nye måter å tenke og kommunisere på.

Alle kan kommunisere, vi har gjort det siden vi var små, og vi gjør hele tiden i voksen alder. Det er et grunnleggende behov å bli forstått, inkludert og bekreftet av andre. Ikke noe er bedre enn når vi oppnår god kommunikasjonen med andre. Vi merker det ihvertfall når vi ikke får det til. Likevel er det utfordrende å forstå hva som er årsaken til at vi ikke lykkes.

--- Annonse ---



(<https://golovelife.shop>)

Det blir for enkelt å tro at andre har dårlige dager, er misunnelige eller rett og slett negative av natur. Eller at situasjonen eller timingen er feil. Kommunikasjon (latin: communicare) betyr direkte oversatt «å gjøre felles». Å kommunisere er noe vi gjør i fellesskap med andre. Vi kommer ingen vei uten den andres engasjement, velvilje, fortolkninger og forpliktelse. Begge har ansvaret for at det skal bli bra, selv om det er man selv som tar initiativet.

**Når du begynner å fokusere på hva du vil oppnå,
i stedet for hva du skal si,
begynner du faktisk å kommunisere.**

BEHANDLING ▾ KURS/UTDANNING ▾ ARTIKLER ▾ FOR UTØVERE ▾

👤 Logg inn (<https://behandler.no/min-konto/>) eller Regis

(<https://behandler.no/>) **LEGG INN OPPFØRING**(<https://behandler.no/bestill-oppforing/>)

kommer kanskje ikke alltid fram slik vi hadde tenkt, eller så skjønner de andre ikke hva vi mener.

Folk er forskjellige

Det finnes utallige forskjellige måter å kommunisere på, alt fra innpakning i bomull til svart-hvitt kategorisering. Noen snakker babyspråk, mens andre nærmest kjefter når de forsøker å si noe. Så har vi bedreviterne og de som snakker uten å egentlig engasjere seg. Dersom du for eksempel mener at det å være lavmælt er en måte å vise respekt på, er det stor sannsynlighet for at du opplever å ikke bli respektert når andre er høylytte. På denne måten vil forskjellene våre skape avstand og kanskje føre oss inn i lange unyttige diskusjoner.

Det gjelder å vite litt om hvordan andre kan oppfatte og misforstå oss, selv om det nødvendigvis ikke yter oss rettferdighet. Ikke for at vi skal forandre oss, men for at vi skal kunne justere litt for oppnå mer av det vi ønsker. Det som vanligvis blokkerer for et godt resultat, er at vi låser oss eller tror at vi er bedre enn andre. Ikke alle er klar over at vi har holdninger og fordommer som farger kommunikasjonen. Sannsynligvis tolker de fleste både menneskene og situasjonen feil. Vi er kanskje heller ikke klar over hvilken makt vi har til å påvirke resultatet.

– Den som vet mye om andre, er sikkert lærd, men den som forstår seg selv, har større innsikt. Den som kontrollerer andre har stor makt, men den som er herre over seg selv, er enda mektigere.

Lao- tse, Tao Te Ching

Forventninger

Få er bevisste på å avklare hvilke forventninger som gjelder når man snakker med andre. Det kan derfor være nyttig å forsøke å avklare dette på et så tidlig tidspunkt som mulig i samtalen.

På denne måten får man nok tid til å snakke om det som er viktigst. Blir det lagt for mye på deg, går det an å avgrense slik at du får anledning til å fullføre det du skal.

Tydelighet

Tydelighet handler om å oppnå den responsen eller handlingen du ønsker fra mottakeren. Som oftest ønsker vi at mottakeren ikke bare skal forstå oss og det vi sier, vi ønsker også at en endring eller handling skal skje. Vi har en tendens til å stoppe halvveis, som om det er nok når vi har fått sagt vårt. Det gjelder å fokusere på hva mottakeren trenger for å forstå hva hen skal gjøre etterpå.

Derfor må vi diskutere, stille spørsmål og avklare forståelsen. Kommunikasjonen er ikke ferdig før mottakeren har kommet med innvendinger og spørsmål, samt bekreftet nøyaktig hva hen skal gjøre i framtiden.

Er den andre utydelig, må du forsøke å avklare.

Ubevisste triggere

Noen mennesker kan provosere og påvirke oss litt for mye. Sterke følelser og reaksjoner dukker opp uten at vi forstår hva som skapte, forårsaket eller utløste de. Det man erfarer og føler i løpet av livet, lagres i underbevisstheden. Smertefulle opplevelser som avvising, skyld og skam setter seg ekstra godt fast. Når vi trigges, påvirkes reaksjons- og atferdsmønsteret vårt av dette. Informasjon fra underbevisstheden blander seg inn i tanker, følelser og atferd hos oss uten at vi er klar over det.

Det mest vanlige er å skyve dette over til avsenderne. Det går da ikke an å oppføre seg slik, – og det har du sikkert rett i. At du skal belastes så mye av dette, er det som ikke er greit. Man kan få det bedre med seg selv dersom man forsøker å avdekke triggerne sine og jobbe med reaksjonene.

BEHANDLING ▾

KURS/UTDANNING ▾

ARTIKLER ▾

FOR UTØVERE ▾

 Logg inn (<https://behandler.no/min-konto/>) eller Regis

Relasjon og sosial kontakt

Dersom du distanserer deg selv eller overser det sosiale aspektet, kan du miste mye av troverdigheten og gjennomslagskraften din. Gjennom solid sosial kontakt oppstår det tillit og respekt, og gjensidig informasjon og tolkninger kan skje. Mennesker må føle seg vel sammen med deg slik at de slapper nok av til å ta i mot informasjonen, tolke den riktig og bli i stand til å respondere på en god måte. Å skape gode følelser hos andre er viktig fordi intensjonen din virker mer positiv.

Det går an å hanke den andre inn når vedkommende er uklar eller negativ. Vi kan faktisk forstå og påvirke mer enn vi kanskje er klar over. Det går an å sette grenser, lytte aktivt, stille spørsmål og forsøke å forstå følelsene til den andre. Dersom du er selvbevisst, så fanger du kanskje opp at den negative kommunikasjonen ikke handler om deg.

**Vær den som vipper samtalen
inn på et godt og fruktbart sted.**

[Grethe Holtan](https://behandler.no/behandlerlisten/grethe-holtan/) (<https://behandler.no/behandlerlisten/grethe-holtan/>) er aktuell med boken «Kommunikasjon – ditt mektigste verktøy». (Boken kan bestilles av forfatteren).

Den handler om hva som skal til for å oppnå det man ønsker når man snakker med kjente og ukjente. Det handler om bevisstgjøring og solide verktøy som alle kan lære.



[BEHANDLING](#) ▾ [KURS/UTDANNING](#) ▾ [ARTIKLER](#) ▾ [FOR UTØVERE](#) ▾

 [Logg inn \(https://behandler.no/min-konto/\)](https://behandler.no/min-konto/) eller [Regis](#)

[\(https://behandler.no/\)](https://behandler.no/) [LEGG INN OPPFØRING\(https://behandler.no/bestill-oppforing/\)](https://behandler.no/bestill-oppforing/)