



Förstå någon annan bättre

Syfte: Lösa upp konflikter

Sätt dig bekvämt blunda... slappna av

Tänk nu på en händelse som inträffat nyligen i ditt liv, där du kände dig obehaglig till mods, kränkt, irriterad, besvrad eller ilsken på någon! Eller på en händelse där det uppstod ett missförstånd eller blev en fnurra på tråden mellan dig och en annan människa!

Återupplev nu hela händelseförloppet för din inre syn. Berätta högt vad som händer. TÄNK inte bara på vad som händer, utan föreställ dig att du verkligen UPPLEVER alltsammans på nytt.

Just nu! Hur ser det ut runt om er? Var är ni? Vad gör ni? Hur ser den andra personen ut? Klädsel? Ansiktsuttryck? Var befinner ni er i förhållande till varandra? Hur låter era röster? Vad sägs? Vad händer? Vad tänker du? Vilka känslor väcker detta möte?

Släpp nu detta minne! Ta några djupa andetag och lämna upplevelsen. Andas bort det som du upplevde!

Ändra nu fokus och föreställ dig att DU är den andra personen, du är din antagonist! Ta tid på dig. Identifiera dig med honom eller henne! Sitt som han/hon! Upplev nu att du ser dig **själv som X** framför dig på stolen! Vad ser du? Vad känner du inför X?

Hur känns det att vara du och vara indragen i den här konflikten/situationen? Vad tänker du? Hur mår du? Hur har du det i ditt liv? Vad tänker DU om det som uppstått mellan er?

Tycker du att någon av er har skuld i den här konflikten? Känner du igen situationen? När var ni senast med om en liknande situation? Hur löstes det hela upp de tidigare gångerna? Gav någon efter? Bad någon om förlåtelse? Blev det någon bättring?

Berätta din version av vad som hänt! Respekterar X dig? Respekterar du X? Vad vill du säga till X?

Kom nu tillbaka och BLI DIG SJÄLV igen! Långsamt!... Hur fungerar din kropp just nu? Är du spänd någonstans? Vilka känslor har du just nu? Oro? Rädsla? Förvåning? Nyfikenhet? Glädje? Sorg? Ilska? Vad tänker du?

Kunde du känna dig in i att vara och tänka som din antagonist?

Kunde du känna vad/hur han/hon kände?

Förstår du, att han/hon kunde känna så?

Finns det en skillnad - som du upplever det - i ert sätt att känna i konfliktsituationer?

Finns det känslor som du inte kan begripa dig på?

Vad kan du lära dig av den här övningen?

Hur känner DU dig nu inför ditt sätt att lösa er konflikt?

Finns det något, som du spontant skulle vilja göra?

Finns det något som du skulle kunna göra - som du aldrig gjort förut - som skulle kunna förbättra förhållandet mellan er?

Vad hindrar dig att göra det?