

6 trin til at arbejde med forandring af stresstilstand

- en del af metoden "Generøs Kommunikation"

Denne spørge-liste kan hjælpe dig selv, din kollega eller din klient til at tage de næste skridt i forhold til at forandre en u hensigtsmæssig stresstilstand.



FØR SAMTALEN BEGYNDER

- Sæt dig overfor den du vil hjælpe.
- Indstil jer på at bruge 30-45 minutter på denne samtale.
- Der en spørger og en fortæller – fortælleren er den der har brug for tilstandsforandringen.

DEN DER SPØRGER – stiller spørgsmålet og har derefter kun til opgave at lytte, uden at sige noget som helst. Blot nikke eller brumme lidt anerkendende når det giver mening.

DEN DER TALER – taler ud fra det spørgsmål spørgeren lige har stillet og når der ikke er mere at sige, er det ok at stoppe op, trække vejret og tillade at der bliver stille.

OBS! Når I har afsluttet processen, så pas på ikke at komme til at tale for længe bagefter. Slut egentlig helst processen af med, at sige tak til hinanden. Det er spørgerens opgave at undgå at begynde at fortælle om egne oplevelser, give råd eller komme med egne holdninger eller reaktioner både før, under og efter processen.



#1 Bevidsthed/accept

Der er stress tilstede, hvordan føles det? Hvordan reagerer du?
Symptomer og adfærd

#2 Hvad er min egen del i det

hvad er mit ansvar i at der er stress tilstede?
Hvad er andres del i det? – hvad er andres ansvar i at der er stress tilstede?

#3 Empati

Tillad en blid og venlig attitude overfor situationen og tilstanden som den er lige nu. En stund til at mærke og acceptere at det er her du er lige nu.

#4 Hvilke regler har jeg sat op

Hvilke præmisser har jeg eller en anden sat op, hvilke vilkår har jeg selv skabt eller en anden udstukket, som bidrager til min stress?

Eksempler: • Det har store konsekvenser at ... • Man burde ... • Det kan ikke være rigtigt at ... • Den rigtige måde at gøre det på er ... • Min skyld at ... • Sådan er reglerne • Det er for dårligt at ... • Hvis vi gør... så ...

Tjener disse vilkår dig i forhold til at komme ud af den stressede tilstand?

#5 Positiv og fremadrettet

Hvordan vil jeg gerne have det og holde fast i det.
Hvad er det positive konstruktive fremadrettede forslag til mig selv og/eller den anden?

#6 Valg/aktion

Hvilke valg er der her?

Eksempelvis: • Bede nogen om noget • Give slip • Vente og se hvad der sker
• Ændre egen adfærd eller strategi • Andre muligheder

**Hvad vil jeg gøre anderledes ud fra det jeg ved nu?
Første mindste skridt.**