

EN E-BOG TIL DIG, DER VIL BLIVE GOD TIL
AT KOMMUNIKERE OG LØSE KONFLIKTER

SÅDAN UNDGÅR DU
OPSLIDENDE
KONFLIKTER
I DIT PARFORHOLD



KATRINE FAGERHOLT
DITPARFORHOLD.DK

INDHOLD

- 03** Intro
- 04** Skab tryghed
- 06** Tal for dig selv
- 09** Bliv god til at lytte
- 11** Undgå negativ fortolkning
- 14** Undgå nedvurdering
- 17** Skab struktur i samtalen
- 19** Find kernen i problemet
- 22** Er du sulten efter mere?

I denne gratis e-bog får du 7 enkle og konkrete tips, som vil hjælpe dig til at ændre måden, du og din partner er vant til at løse konflikter på.

Jeg guider dig til, hvordan I bliver bedre til at anerkende og lytte til hinanden, så I undgår opslidende skænderier og konflikter.

Du får indblik i en række af de principper, der ligger til grund for det forsknings-baserede PREP-koncept, som jeg underviser danske par i på mine kurser og ved individuel parrådgivning.

Selvom de 7 tips er enkle, betyder det ikke, at det nødvendigvis er nemt at huske at efterleve dem, når først følelserne er kommet i kog og en diskussion er under opsejling.

Fat mod og prøv det af: De 7 tips, jeg præsenterer dig for i denne e-bog, virker.

Kan du ikke få din partner med på ideen i første omgang, så start hos dig selv.

Du vil opdage, at du også kan påvirke jeres kommunikationsmønstre positivt, hvis DU alene tager ansvar for at gøre en indsats.

Det er de små skridt, der har betydning, når vi har med kommunikation at gøre.

Du behøver ikke revolutionere jeres måde at tale sammen på.

Beslut dig eventuelt for at have fokus på ét tip ad gangen – og når du synes, det er integreret hos dig, så tag fat på endnu et.

Rigtig god fornøjelse med kommunikationen & kærligheden.

**Kærlig hilsen
Katrine Fagerholt**





TIP #1

SKAB TRYGHED

Måske er du i et parforhold, hvor du oplever, I har mange konflikter og problemer?

Det kan være, I diskuterer højtlydt og ofte ender med at blive uvenner?

Eller det kan være, I fortier problemerne og går rundt hver især og bekymrer jer uden at få snakket tingene ordentligt igennem?

Uanset hvad der er jeres mønster, er den gode nyhed, at konflikter er normale – også i hvad der kan betegnes som 'gode parforhold'.

At have konflikter eller problemer betyder ikke, der er noget galt med forholdet.

Det, der er det vigtige, er hvordan I forholder jer til konflikterne – og hvordan I håndterer dem.

Tryghed er en betingelse for, at du og din partner kan udvikle jer.

Så for at skabe et godt parforhold, er det vigtigt, der er plads til, at I begge kan udtrykke jeres tanker, følelser og holdninger på en måde, hvor det føles trygt.

HER KAN DU STARTE:

Tænk over hvad DU kan gøre, for at din partner kan føle sig tryk i jeres relation.

Vis din partner – både med ord, øjenkontakt og kropssprog – at du gerne vil høre, hvad han eller hun har på hjerte.

Øv dig i at anerkende din partners mening – også selvom I er uenige.

Det handler om din attitude. Altså om den måde, hvorpå du vælger at forholde dig til din partner på.



TIP #2

TAL FOR DIG SELV

For at kommunikere godt, eksempelvis når du og din partner har en konflikt, er det vigtigt, at blive god til at tale på egne vegne.

Tag derfor altid udgangspunkt i, hvad du SELV føler, tænker og oplever.

Brug jeg-budskaber fremfor du-budskaber.

Sig ikke:
'Du er også altid så sur' eller
'Du gider aldrig snakke, når jeg har brug for det'.

Sig i stedet for:
'Jeg føler/oplever/tænker...' eller
'Jeg bliver vred/bange/ked af det, når...'

Prøv at være KONKRET ved at henvise til en bestemt handling eller hændelse i en specifik situation.

Det gør det langt nemmere for din partner at lytte til dit budskab fremfor, hvis du generaliserer. Undgå derfor at bruge ord som 'altid' og 'aldrig'.

Sig ikke:
'Du rydder aldrig op efter morgenmaden og det er jeg simpelthen så træt af! Det er altid mig, der skal ordne det, når jeg kommer træt hjem fra arbejde og det gør mig virkelig irriteret'.

Sig i stedet for:
'Når jeg kommer træt hjem fra arbejde, bliver jeg irriteret, når jeg ser at morgenmaden stadig står fremme og jeg så skal rydde det væk. Jeg har brug for vi finder en anden løsning'.

Vær desuden opmærksom på ikke at komme til at fortolke eller anklage din partner – også selvom du pakker det ind i et jeg-budskab.

Sig ikke:

'Jeg kan mærke, du er flov over mig, fordi du ignorerede mig til festen og bare sad i køkkenet med dine venner hele aftenen'.

Sig i stedet for:

'Jeg blev ked af det og følte du ignorerede mig og var flov over mig til festen, fordi du ikke kom og sad hos mig, men blev ude i køkkenet hele aftenen'.

Når du fortolker eller anklager din partner, får han/hun et naturligt behov for at forsvare sig – og det flytter desuden ofte fokus fra det, samtalen reelt handler om.

Bliver du derimod på din egen banehalvdel og fortæller om din egen reaktion, er det nemmere for din partner at lytte til dig.

HER KAN DU STARTE:

Øv dig i at bruge jeg-budskaber fremfor du-budskaber.

Vær specifik og fortæl om dine egne følelser, tanker og reaktioner.

Du kan starte med at øve dig i at bruge jeg-sætninger ved at give din partner ros på en konstruktiv måde, fx ved at sige:

'Jeg synes, det var rigtig dejligt, at du i går havde lavet aftensmad for at overraske mig, da jeg kom træt hjem fra arbejde'.

'Det gør mig glad, når du støvsuger, inden vi får gæster'.

'Jeg synes, at du er rigtig god til at tackle Mette, når hun bliver så sur, at hun skrider og smækker med dørene'.



TIP #3

**BLIV
GOD TIL
AT LYTTE**

Evnen til at høre, hvad din partner har at sige, er vigtig at træne.

At lytte til den anden part i en diskussion er nemlig slet ikke så enkelt, som vi måske tror. Ofte er vi nemlig (ubevidst) mest optaget af, hvad vi selv tænker eller hvad vi selv skal sige om lidt.

Når din partner fortæller dig noget, så fokusér på budskabet.

Vis med både ord, kropssprog og øjenkontakt, at du lytter og gerne vil høre, hvad han/hun har at sige. Ellers kan det føles svært at fortælle åbent og ærligt om konfliktfyldte eller følsomme emner.

Oplever din partner gentagne gange, at du ikke virker oprigtig interesseret i at høre, hvad han/hun har at sige, vil det gå det ud over trygheden i jeres relation.

Din partner holder måske op med at udtrykke sin holdning og jeres muligheder for åbent og konstruktivt at løse konflikterne sammen mindskes.

Bliver du en god lytter, skaber du derfor de bedste rammer for at forstå din partners perspektiv og I bliver bedre til at løse jeres konflikter.

HER KAN DU STARTE:

Øv dig i at lytte. Når det er din partner, der taler, skal du udelukkende fokusere på at høre og forstå budskabet.

For at være sikker på, du har forstået det rigtigt, kan du gentage, hvad du lige har hørt din partner sagde, fx ved at sige: 'Så det, du siger er ...' eller 'Jeg hører dig sige at ...'

Har du svært ved at huske, hvad der blev sagt, så bed din partner gentage essensen igen.

Tænk over, at du også kommunikerer non-verbalt, så vær imødekommende i dit kropssprog og hav øjenkontakt med din partner.



TIP #4

UNDGÅ NEGATIV FORTOLKNING

Måske har du en tendens til at opfatte din partners budskab mere negativt, end det er ment?

Måske tror du ofte det værste i stedet for det bedste?

Eller måske tror du, din partners motiver er mere negative end de i virkeligheden er?

Hvis du kan genkende dig selv i ovenstående, er det vigtigt, at du tager ansvar og gør noget ved det.

Det er nemlig praktisk taget umuligt at håndtere konflikter på en god og konstruktiv måde, hvis luften er fuld af negative fortolkninger.

I stedet for at høre, hvad din partner siger, hører du det, du TROR din partner siger.

For at bryde dette mønster, skal du være bevidst om, at det kun er dig selv, der kan ændre din måde at tænke om din partner på.

Din partner kan ikke ændre din tænkemåde.

Du er derimod den eneste, der kan kontrollere, hvordan du tolker din partners adfærd – og dermed er det kun dig selv, der kan arbejde med dine negative fortolkninger.

HER KAN DU STARTE:

For at komme negative fortolkninger til livs, er det nødvendigt, du arbejder med dig selv.

Måske bunder dit mønster i lavt selvværd eller frygten for at miste din partner. Uanset hvad årsagen er, må du tage ansvar og arbejde på at bryde dit mønster.

Spørg fx dig selv:

Tolker jeg min partners handlinger eller udsagn mere negativt end der er grund til? Kan der være andre måder at tolke eller forstå min partner på? Hvad kan årsagen være til, at jeg kommer til at tolke min partner negativt?

Øv dig i at lytte uden at tolke negativt på det, din partner fortæller dig. Spørg dig selv, hvad han/hun egentlig siger eller gør.

Led efter positive tegn, der ikke understøtter din negative tolkning. Hvis du fx har oplevelsen af, at din partner aldrig giver udtryk for sin kærlighed til dig, så led efter tegn på det modsatte.

Måske er du blevet så vant til at lægge mærke til det negative, at du ikke ser, at han/hun viser sin kærlighed på en anden måde end du forventer?

Øv dig i at se og tænke det bedste om din partner.



TIP #5

UNDGÅ NEDVURDERING

Kommer du indimellem til at tale nedsættende til eller om din partner?

Det kan ske både bevidst og ubevidst – så måske er det ikke engang noget, du lægger mærke til, at du gør.

Nedvurderinger kan komme til udtryk på mange forskellige måder.

De kan være tydelige som fx: 'Din idiot, se dig dog for!' eller 'Jeg kan da heller ikke regne med noget som helst fra dig'.

De kan også være mere skjult og være forklædt som fx opmuntring: 'Bedre held næste gang!'

Eller de kan bestå i manglende anerkendelse som fx: 'Dejligt du har pudset vinduer, men næste gang så husk lige at bruge en svaber og tør efter med viskestykket. Ruderne er helt stribede!'.

Nedvurdering sker, når du nedgør din partners tanker, følelser, handlinger eller personlighed.

Det er sårende at blive nedvurderet – og det gør selvsagt ikke noget godt for kommunikationen og trygheden i forholdet – så det er vigtigt at få stoppet.

HER KAN DU STARTE:

Hvis du opdager, at du er kommet til at nedvurdere din partner, kan det være fint at 'tage en ommer'. Altså prøve igen på en mere konstruktiv og anerkendende måde.

På den måde kan du få sagt det, du ville sige på en mere positiv og anerkendende måde.

Når du taler i jeg-sætninger med udgangspunkt i dine egne følelser og tanker, mindsker du risikoen for at komme til at tale nedsættende til eller om din partner.

Hvis du har en tendens til at nedvurdere din partner, når I taler sammen, så øv dig i at lytte respektfuldt til det, han eller hun har på hjerte.

Vis din partner, at du har både viljen og evnen til at prøve at forstå, hvad han eller hun mener.

Øv dig i at være uenig uden, at du behøver reagere følelsesmæssigt fx ved at nedvurdere din partner.

Det kan være svært at udvise anerkendelse, når man er vred eller meget uenig, men ikke desto mindre er det nødvendigt for at skabe rammerne for en god kommunikation.



TIP #6

SKAB STRUKTUR I SAMTALEN

Når du og din partner skal snakke sammen om vanskelige eller følsomme emner, er det en god idé at opsætte nogle enkle rammer for, hvordan I skal gribe snakken an.

Du er sandsynligvis vant til en mødestruktur fra dit arbejdsliv, hvor der ofte er en dagsorden, ordstyrer, talerække, referent, etc. og eventuelt også en beslutningsproces.

I vores privatliv er vi sjældent vant til at strukturere vores samtaler, men det kan være nødvendigt for at skabe de bedste betingelser for en god kommunikation derhjemme.

Det er særligt vigtigt, hvis du føler, I er kørt fast i et negativt kommunikationsmønster, hvor I ikke får løst jeres konflikter.

Især to ting er vigtige: Hvornår skal snakken tages? Og hvordan skal snakken foregå?

Aftal et tidspunkt for samtalen, hvor I har god tid og ikke bliver forstyrret af børn, telefoner, andre aftaler, etc.

Sørg for at skabe en tryk ramme omkring jeres kommunikation ved at lave en struktur for samtalen, hvor I sikrer, at begge får taletid og bliver hørt.

HER KAN DU STARTE:

En enkel metode til at skabe struktur i jeres samtale er ved at bruge en samtaleteknik, hvor I skiftes til at fortælle hinanden om jeres syn på den problemstilling, I gerne vil tale om eller finde en løsning på.

Den ene af jer starter med at tale, mens den anden lytter.

Som **LYTTER** skal du udelukkende fokusere på din partners budskab og ikke komme med modindlæg. For at sikre dig, at du har forstået din partners budskab rigtigt, gengiver du indimellem med egne ord det, din partner lige har fortalt dig.

Som **TALER** er det vigtigt, at du taler i korte sætninger, så din partner har en chance for at gengive dit budskab.



TIP #7

FIND KERNEN I PROBLEMET

Mange par begår den klassiske fejl, at de glemmer at afgrænse problemet, når de diskuterer og ønsker at finde en løsning på en konflikt.

Du kender det måske fra dit eget parforhold, at det ofte er småting, der udløser en konflikt mellem jer? Men at det så viser sig, at konflikten i virkeligheden handler om noget helt andet?

Det kan fx være en dag, hvor du kommer træt hjem fra arbejde og ser, at din partner igen sidder opslugt foran computeren med en stor bunke arbejds papirer foran sig. Du reagerer med irritation og skuffelse over, at din partner vælger at tage arbejdet med hjem.

Din partner forsvarer sig med en vigtig deadline og får måske sagt noget om, at du heller aldrig forstår noget – og inden I får set jer om, er konflikten eskaleret.

Hvis vi som par skal kunne løse vores konflikter på en konstruktiv måde, bliver vi nødt til at starte med at finde ud af, hvad kernen i problemet egentlig er.

Vender vi tilbage til eksemplet fra før, trængte du måske i virkeligheden til omsorg fra din partner efter en travl arbejdsdag. Men i stedet for at udtrykke dit (måske ubevidste) behov, reagerede du med irritation og skuffelse, da du opdagede, at din partner skulle arbejde hele aftenen.

Måske havde du i en periode følt, at din partner ikke længere var så interesseret i dig, fordi arbejdet var blevet prioriteret de fleste aftener fremfor at lave noget hyggeligt sammen som par. Så derfor dækkede irritationen og skuffelsen måske over, at du nu gik og frygtede for, at han var på vej ud af forholdet.

Eller måske var det bekymringen over din partners helbred på grund af et alt for stort arbejds pres gennem længere tid, der gjorde dig irriteret og skuffet.

Årsagerne kan være mange – og for at det kan blive klart for både dig og din partner, hvilket problem, I skal finde en løsning på, må I finde frem til, HVAD konflikten egentlig handler om.

HER KAN DU STARTE:

Det er vigtigt at starte med at få belyst de forskellige sider af problemet, inden I går i gang med at prøve at løse det.

I kan bruge samtaleteknikken (side 18) til at sikre, at I begge kommer på banen med jeres forskellige perspektiver på problemstillingen.

Sørg for at komme hele vejen rundt om problemstillingen, så I bliver klar over, hvilke forskellige elementer den består af.

Spørg jer selv:

Har jeg egentlig forstået, hvad problemet drejer sig om?

Hvad skal vi specifikt finde en løsning på lige nu?

Først når I har fundet ind til kernen i problemet og har talt det igennem, så I begge forstår det, kan I begynde at finde en løsning.

Her kan I fx starte med sammen at brainstorme på løsningsforslag og bagefter prioritere forslagene. Dernæst finder I frem til en fælles løsning, som I begge har det godt med.

Det kan være godt at evaluere jeres løsning efter lidt tid.

Virker løsningen for os? Er der noget, vi skal justere på?

Skal vi eventuelt afprøve et andet løsningsforslag?



**ER DU
SULTEN
EFTER MERE?**

Kunne du bruge de 7 tips i denne e-bog og vil du lære mere om, hvordan du skaber de bedste betingelser for dit parforhold?

Så har du mulighed for at gå mere i dybden på ét af mine kurser eller ved en personlig samtale – enten dig alene eller sammen med din partner.

Jeg holder til i Lyngby udenfor København, men jeg hjælper folk i hele landet.

Ønsker du at fordybe dig i ro og mag hjemmefra – og når det passer dig bedst – så er mit populære onlinekursus “Styrk kommunikationen & kærligheden til hinanden” sikkert lige noget for dig!

Du kan læse meget mere på ditparforhold.dk

Har du spørgsmål, er du altid velkommen til at skrive – også hvis du har kommentarer til e-bogen.

Skriv til mig på:
katrine@ditparforhold.dk.

Jeg vil også gerne invitere dig til at følge med på min facebook-side, hvor jeg poster inspiration, refleksioner og gode råd. Alt sammen med fokus på at styrke kommunikationen og kærligheden i dit liv.

Du finder mig her:
facebook.com/ditparforhold.dk

Jeg håber, vi ses!

Kærligst,
Katrine



KATRINE  FAGERHOLT
GOD KOMMUNIKATION - FÆRRE KONFLIKTER