



Når du kommunikerer – kommer det ud, som du havde tænkt?

Forstår din omverden dig?

Respekterer de dig?

Er der særlige situationer, hvor det er let og andre, hvor det er svært?

Start med at skrive om den gode **KOMMUNIKATION**:

Hvordan er situationen? og Hvad sker der i din krop? Vær specifik

Når **KOMMUNIKATION**en ikke fungerer: Hvad er vanskeligt?

Hvordan har du det med **stilhed** sammen med hinanden?

Opsøger du aktivt folk og emner, der er vedkommende for dig?

Fordyber du dig i en **samtale**, eller vil du hastigt videre?

Indtager du ofte en bestemt rolle i **KOMMUNIKATION**en? (Den alvidende, den undrende, den dumme, den lyttende, den talende?)

Hvornår talte du sidst om noget væsentligt?



Kommunikerer du med andet end mennesker? Bøger/andre menneskers udtrykte refleksioner, planter, dyr eller ting f.eks.?

Lytter du efter teksterne, når du hører musik? Hvornår gør du og hvornår gør du ikke? Er det ok som det er?

Hvornår lo du senest sammen med andre?

Har du venskaber, der er bygget op omkring **fælles humor**, eller hvor humor er en stor del af det?

Hvornår røg du senest ud i en **kontrovers**?

Var den almindelig for dig, eller særlig?

Er der noget i andre menneskers **KOMMUNIKATIONsmønster** overfor dig, der undrer dig?

Hvad gør du, når du oplever det?

Hvilke **kommunikative situationer** gør du meget for at undgå?



Er der mennesker, du helst undgår?

Hvor bevidst er du om **privat/professionel KOMMUNIKATION** generelt?

Har du (magt)politiske overvejelser omkring **KOMMUNIKATION på job?**

Tænker du over din egen **KOMMUNIKATION** i det offentlige rum?

Er der **kommunikative jobvaner**, du tager med hjem?

Er der **hjemmevaner**, du tager med på job? (At lufte sine frustrationer over en person, der ikke er til stede f.eks.)

Er der andet, du lægger mærke til omkring din egen **KOMMUNIKATION**, som det passer fint at notere her i enrum?

Har du ønsker for din egen **KOMMUNIKATION?**

Er der et menneske, du rigtig gerne vil tale ordentligt med, men hvor det oftest går i stå eller hårknude?
