



Hvor dominerende er du overfor andre? Hvor meget forsøger du at beherske andres tanker og retningen på hvad der er ret og hvad der er vrang?  
Hvor meget lader du andres normer styre dig? (I hvert fald i det ydre)  
Hvor ofte hører du dig selv sige: "jeg burde gøre sådan" og "sådan skulle jeg egentlig have gjort", "jeg bør" eller "jeg skal"?

Hvis du på nogen måde anfægtes af disse spørgsmål, kan du overveje, om du har lyst til at prøve dig med **Girafsprøget**.

Øvelse:

Tag din vanskelige **KOMMUNIKATION**ssituation frem igen. Luk øjnene, se situationen for dig med ansigtsudtryk, kropsholdninger og det hele. Mærk vanskelighederne i hele kroppen.

**Husk tre trins raketten:**

1. observation
2. følelse, du mærker
3. behov for fremtiden

Vælg, hvad du vil observere og sige højt, så du opnår dit "ja": dig selv eller den anden. Uanset hvad du vælger, så start din sætning med "Jeg" ("*jeg kan se, du er gal*" **eller** "*Jeg jeg er så gal. Jeg mærker, vi taler helt forbi hinanden*")

Skriv ned. Det eneste ord, den anden får indført i din øvelse - og i virkeligheden, fordi du sagtens kan sige alt på en gang - er "ja" efter din første, neutrale observation. Eventuelt kan du være nødt til at sige: "*Jeg vil gerne have lov til at tale ud*".

1.

-----

"JA"

2.

-----

-----

3.

-----

-----

Pointet er, at gøre det første kort og blive på sin egen banehalvdel. Hele tiden.

Rosenberg fortæller en historie om, hvordan han fortalte om Girafsprøget til en top blå direktion. Direktøren for det hele slog sig for panden, og Rosenberg nåede at tænke ulvesprog til sig selv: "Er det mig, han ikke kan holde ud? Er girafsprøget for dumt på denne direktionsgang?"

Men han overtalte sig selv til at fortsætte sit oplæg og ventede til sidst med at sige: "Jeg så, du slog dig for panden. Og så sprang han led 2 og sine egne følelser over og gik direkte til sit behov: "Vil du dele med os, hvad der skete i dig?"

Hvortil direktøren sagde: "Jeg kom til at tænke på, hvor dårligt, jeg klarede kommunikationen med min kone her til morgen og indser nu, hvordan jeg kunne have klaret den situation langt bedre".