



KOMMUNIKATIONsmodul kan give dig

BEVIDSTHED om, hvor du har lyst til at styrke din **KOMMUNIKATION**

Konkrete redskaber til at gøre alvor af det

BEVIDSTHED om, hvad det giver at lytte

Faktuel information om **KOMMUNIKATION**

Du ved sikkert temmelig godt allerede, at sproget både er et stærkt bindemiddel og at det kan skabe afgrundsdybe afstande. På **STJERNEVEJEN** får du **BEVIDSTHED** om, hvordan du kan vælge.

Grundlæggende handler det om, at

Al kommunikation foregår på modtagerens præmisser

Helt konsekvent.

"Du" kan ikke misforstå mig. "Du" forstår, hvad "du" forstår, når jeg snakker. Og ja, jeg ved godt, der er mennesker, der af og til gør en dyd ud af at sabotere enhver mulig samtale. Teenagere for eksempel. Eller forældre til teenagere. Fornærmede søskende. Eller dominerende søskende. Eller os selv, når vi er på forkert sted på forkert tidspunkt og ved det. Det kommer vi til.

Højest sandsynligvis er du ligeså rimelig til at kommunikere som de fleste andre mennesker. De fleste situationer klarer du uden tvivl med glans uden at tænke over det. Nogen situationer er lidt kringledede og så kræver det ekstra koncentration. Og så er der et par områder, hvor du næsten på forhånd har mest lyst til at vende om og gå den anden vej, og det er bare ikke muligt.

Det er de sidste, der er mest interessante og som du skal se på her.

Desuden lider rigtig mange af os af den dårlige vane, at vi lytter efter "huller" i samtalen, hvor vi kan komme til med vores eget. Vi har så mange erfaringer og så megen indsigt, vi gerne vil dele. Det er der det galt i, at der ikke kommer en egentlig dialog i gang. Det er meget mærkbart over tid.

Vi kommer til at fokusere på lytningens gave

Der, hvor vi oftest misforstår hinanden eller hvor samtalen trætter, er der, hvor vi arbejder med forudindtagede forestillinger om den anden. Der, hvor vi har en forudindtaget forestilling om, hvad der kommer ud af munden på den anden og hvordan vi selv vil blive opfattet, når vi siger noget.

Vaner og fordomme er **KOMMUNIKATION**sknusere



Det er én af grundene til, at **KOMMUNIKATION**en kan være vanskelig i familiære relationer, mens vi kan åbne os helt for en fuldstændig fremmed og opleve os hørt og forstået.

Og rigtigt mange af os – faktisk de fleste – har den helt store skræk at skulle tale foran en menneskemængde.

Det rimer dårligt med, at vi lytter efter huller at komme til i, men det er faktisk: Skrækken for at blive dømt ude på grund af noget vi siger foran mange mennesker, er enormt almindelig.

Der kan være mange grunde til, at omverden hverken forstår eller respekterer dig, og rigtigt mange af dem kan ligge på deres banehalvdel og have noget med deres sted i Livet at gøre.

Vi tror, der er et konkret niveau – det, vi siger – og et abstrakt niveau – det, det betyder. Men der er langt mere end det.

Og redskaberne, du får her på **STJERNEVEJEN**, er fattige, skønt de er de bedste på markedet og også har vist sig ganske solide og endog langtidsholdbare.

KOMMUNIKATIONSCIRKLEN:



KOMMUNIKATIONscirklen fortæller, at vi kan sige, hvad vi vil, men vores krop taler altid med, og den har meget mere magt end vores tale.

Nogen gange siger den endda det modsatte af, hvad vi ønsker med hjernen og fornuften. Desuden har vi en lyd som blander sig mens vi snakker. Det er måden, vi siger noget på.

Budskabet, vi sender afsted, kan virkelig komme anderledes ind i modtagerens ører, end det, vi sagde. I lykkelige tilfælde forstår modparten, hvad vi mener, selvom vi bevisligt siger noget helt andet.



Husk:

Al kommunikation foregår på modtagerens præmisser

Et eksempel på positiv misKOMMUNIKATION sker ved busstoppsteder i regnvejr. I læ i det lille skur eller under det smalle halvtag står 2-3 småfrysende mennesker. Så kommer et menneske løbende og springende næsten ind i favnen på dem med ordene ”Sikke det regner”.

”Sikke det regner!” Vi må gå ud fra, at personen ikke er dum, men alligevel er det bedste han eller hun kan finde på at sige, noget så indlysende og mærkbart, som at det regner. Det hagler ned og på nul komma fem er regnen løbet fra håret ned ad nakken og ryggen. ”Sikke det regner!”

Menneskene i læ gør plads – ikke for meget, det er jo den sidst ankomnes opgave at finde sin plads – men de fortæller ham alligevel med deres kropssprog, at de har forstået præcis hvad han siger og beder om: ”Er der også plads til mig? Vil I rykke en balle, så der er plads til alle? Jeg vil heller ikke blive alt for våd”. Dvs. han har også læst det, de uden ord siger: ”Der er også plads til dig, men hvis her bliver for crowdet er det sidst ind, først ud”.

Der foregår uendelig meget mere og anden kommunikation i de korte sekunder, end hvad der ligger i udsagnet ”Sikke det regner”.

Når simpel kommunikation er så brutalt mangfoldig – hvordan lærer vi så nogensinde fremmede sprog? Hvordan går det overhovedet godt at tale sammen? Takket være menneskene og vores vilje til at nå hinanden og vores evne til fleksibilitet og imødekommenhed, har vi en chance.

KOMMUNIKATION har mange faldgruber, men vi må kaste os ud i det og bare prøve løs. Og for os selv hjælper det, når vi ved med os selv, at vi har talt fra hjertet.

Hele idéen med **STJERNEVEJEN** er at optimere balancen mellem dig og dine omgivelser. Når du lytter konkret og med ærlig interesse til den anden/de andre og mærker det, der er vigtigst for dig at give udtryk for, får du sagt det på en måde, så det når helt ind i de andres ører og **BEVIDSTHED**.

Når du mærker, hvor i kroppen, du er forankret, når du siger noget, når du mærker dit eget budskab ordentligt, din egen interesse i samtalen og hvor du lytter fra indeni dig selv, når du mærker din egen stemme og gerne vil bruge den, bliver samtalen til enhver tid respektfuld og hensigtsmæssig rundt om dig.

Med solid forankring i dig selv og gode **KOMMUNIKATION**sredskaber begynder *Livet i samtalen* at vibrere og hver deltager at folde sig ud og vi kan komme meget længere end til at skiftes til at sige noget. Og det er det, der er vigtigt.