

Konfliktkommunikation: hold bolden på egen banehalvdel

Kommunikation er en grundsten i vores daglige relationer, men mange samtaler fejler, fordi budskaber mistolkes eller følelserne tager overhånd. En effektiv metode til at undgå misforståelser og konflikter er at holde bolden på egen banehalvdel. Det betyder, at man tager ansvar for sine egne følelser, tanker og behov uden at bebrejde eller projicere dem over på andre.

Hvad betyder det at holde bolden på egen banehalvdel?

At holde bolden på egen banehalvdel handler om at udtrykke sig klart og respektfuldt ved at fokusere på, hvad man selv oplever, frem for at antage eller kritisere, hvad den anden tænker eller føler. I stedet for at sige: "Du gør mig altid så vred," kan man sige: "Jeg bliver frustreret, når vores aftaler ikke bliver overholdt." På denne måde undgår man at placere skyld og skaber i stedet en åbning for dialog.

Praktiske eksempler på metoden

1. Brug jeg-budskaber

Et jeg-budskab består af tre dele:

- **Beskrivelse af situationen:** "Når du kommer for sent..."
- **Følelse:** "...føler jeg mig ikke respekteret..."
- **Behov eller ønske:** "...og jeg har brug for, at vi overholder de tider, vi aftaler."

Ved at beskrive din oplevelse uden bebrejdelse holder du samtalen på din banehalvdel og gør det lettere for den anden at forstå dig.

2. Undgå generaliseringer

Sætninger som "du gør altid" eller "du gør aldrig" får ofte den anden part til at gå i forsvarsposition. Prøv i stedet at være specifik: "I sidste uge bemærkede jeg, at du ikke svarede på mine beskeder, og det gjorde mig bekymret."

3. Lyt aktivt

At holde bolden på egen banehalvdel indebærer også at lytte uden at afbryde. Gentag gerne

det, du har hørt, for at sikre, at du har forstået korrekt: "Så du siger, at du følte dig presset og derfor ikke fik svaret?"

4. **Accepter følelser uden at tage ansvar for dem**

Hvis din samtalepartner udtrykker frustration, så anerkend det uden at tage det som en personlig kritik. For eksempel: "Jeg kan høre, at du er skuffet, og det er jeg ked af at høre. Lad os finde en løsning sammen."

Fordele ved at holde bolden på egen banehalvdel

- **Reducerer konflikter:** Når begge parter tager ansvar for deres egne følelser og handlinger, undgår man eskalerende diskussioner.
- **Styrker relationer:** Ærlig og respektfuld kommunikation skaber tillid og nærhed.
- **Fremmer løsninger:** Fokus skifter fra bebrejdelse til samarbejde, hvilket gør det lettere at finde fælles fodslag.

