



DIN MENING TÆLLER

RANDERS: Jeg har netop været sat på en udfordrende opgave. Jeg skulle give 11 andre mennesker feedback efter to års dybt og nært samarbejde. Hvordan i alverden griber man det an?

Først var jeg overvældet over opgaven. Alle de mennesker jeg skulle skrive til - og om deres gode og dårlige sider i mine øjne. Hvordan kan man sige til andre, hvad man mener uden at såre dem, og skal man overhovedet sige det så? Det er jo helt almindeligt, at vi danner mening om andre mennesker. En er ikke rigtig klog, én er for meget, én er kedelig, én går dårligt klædt, én kommer altid for sent, én lugter eller er usoigneret og så videre.

Nogle gange kan vi nå at danne en mening, inden vi overhovedet når at møde folk - det er tankevækkende!

Når vi danner en mening, gør vi det ud fra det, vi har lært gennem vores opvækst og de regler og normer, vi lever med. Men mennesker

er jo levende og forskellige. Det kræver derfor overskud, vilje og mod at bevæge sig ud over en vis komfortzone og møde et menneske, man ved første øjekast har udelukket. Jeg bringer her et eksempel fra min egen verden. Mødet med Ellen den kloge!

Til min ven - kloge Ellen

Først var jeg skræmt. Hvordan kunne jeg nærme mig et så storslået menneske - smukt, elegant, uovertruffet genialt geni? Jeg med mine banale lave fødsåler - nåede dig ikke til knæet!

Heldigvis - fandt du mig og bød mig ind!

Min frygt blev gjort grundigt til skamme. Jeg lærte et storslået menneske at kende - du er mild, kærlig og omsorgsfuld.

Jeg elsker, når du siger det ligeud - jeg forstår, at dit kærlige væsen kommer til udtryk gennem dit geni. På den måde bringer du visdom til mig og andre. Gid mange flere fik del i det - det kunne jeg

Brevkasse

■ Brevkassen om livet og hverdagen er et element i RandersWeekend

■ Har du spørgsmål til din aktuelle situation eller et emne, du ønsker berørt, kan du sende en mail til Helle Skjerk på helle@favnta.dk

godt unde dem.

Det jeg nu kunne frygte mest var - at miste dig igen! Tak fordi du lukkede mig ind.

Dette møde lærte mig, at der bag det, jeg selv frygter, de dårlige sider jeg fordømmer, eller de sider jeg misunder hos andre, ligger skatte gemt.

Havde jeg skullet give



Ellen feedback efter min første vurdering, havde brevet set helt anderledes ud. Min frygt ville måske have stået i vejen for overhovedet at kunne sige noget godt om hende. Min betuttelse over hendes smukke ydre og store IQ havde under normale omstændigheder fået mig til at holde afstand.

Når vi så har mødt et

andet menneske, kan det være svært at give feedback. Vi kommer tit til at holde os tilbage. Man kan være bange for at såre. På den anden side kan vi blive ved med at se den samme fejl hos den anden og ved, at vi kan hjælpe vedkommende til at få det bedre ved at sige vores mening. Endelig har vi heller ikke tradition for at rose hinanden.

Før du siger din mening om en anden, kan det derfor være nyttigt at overveje følgende:

Hvad er dit motiv til at give feedback?

Hvorfor ønsker du at give feedback - for at straffe eller kontrollere? For at få den anden med på den vej, du anser for rigtig? For at virke klogere eller bedrevidende? For at få afløb for følelser? For at forbedre samarbejde og stemning? For at lære noget? For at nå et fælles mål? For at hjælpe andre med at nå deres mål? Fordi du vil gøre en anden glad?

Råd

FEEDBACK

■ Hemmelig opskrift på at give feedback - så mennesker omkring dig vokser!

■ Jeg har lagt mærke til, og det kan jeg godt lide.

■ Jeg fornemmer, at du, og det kan jeg godt lide.

■ Jeg har lagt mærke til at: Fortæl om tre ting, den anden gør rigtig godt.

■ Fortæl den anden, hvad han/hun kunne gøre mere af.

Regn med, at din mening tæller og giver andre mening.

Glædelig jul og godt nytår

Helle Skjerk
NLP coach
og psykoterapeut