

Fjernbetjeningen og puslespillet

Vi går alle rundt og bliver påvirket af, hvad andre siger og gør. Både følelsesmæssigt, kropsmæssigt og tankemæssigt.

Her er en lille historie om den tidligere amerikanske præsident Carter, som en dag går en tur i Central Park sammen med en kollega. De køber en sandwich i en bod, hvor de får den mest svinske betjening eller mangel på samme. Carter siger bare venlig tak og går uanfægtet videre, mens hans kollega spørger ham, hvorfor han ikke blev stiktosset. Carter svarer tilbage. "Hvorfor skal han bestemme, hvordan mit humør skal være?"

Det er lidt som en fjernbetjening. Hvor tit lader vi ikke andre mennesker have fjernbetjeningen og bestemme, hvordan vi selv skal have det? Nej, det er på tide at tage fjernbetjeningen hjem til os selv.



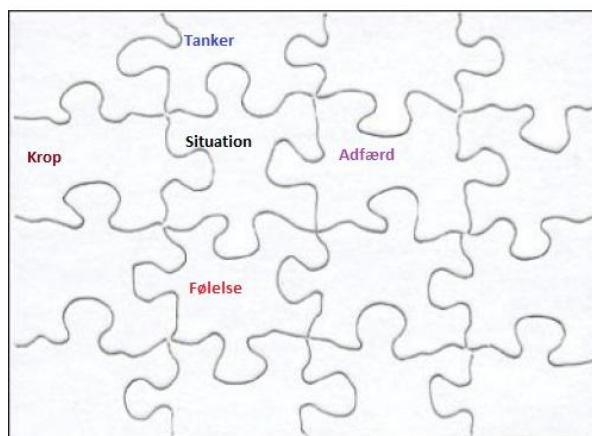
Hvordan kan vi så gøre det ?

Prøv at tage en situation, hvor du sidst blev påvirket.

- Forestil dig situationen
- Hvad tænkte du?
- Hvad følte du?
- Hvordan havde du det i kroppen (kold, varm, ondt i maven eller hovedet osv)?
- Hvad gjorde du?

Det hele hænger sammen og ændrer du f.eks. adfærden, vil det påvirke, hvad du føler og tænker og du kan ændre situationen.

Du kan også ændre, hvad du tænker og dermed ændre dine følelser og din adfærd.



Her er et eksempel.

Susanne kommer hjem fra arbejdet og hun ser, at kæresten ikke har ryddet op efter sig. Da kæresten kommer hjem er hun sur og gider ikke at tale med ham. Han spørger, hvad der er galt, men hun svarer ikke og viser tydeligt, hvor sur hun er.

Situation: Hun kommer hjem, der er rodet

Hvad føler hun? Hun er skuffet, ked af det, vred

Hvad tænker hun? "Hvor er han bare tarvelig, så skal jeg rende rundt og rydde op efter ham. Hvad antager han mig for? Han viser ingen respekt Han skal i hvert fald ikke regne med nogen hyggeaften"

Hvordan har hun det i kroppen? Pulsen er høj. Hun har ondt i hovedet. Hun er træt.

Hvad gør hun? Hun rydder op. Forholder sig tavs og afvisende.

Hvad kunne hun have følt, tænkt og gjort anderledes ?

Det er sikkert nemt nok for os andre at svare på, men når vi selv står i situationen, ja så er vi bare så styret af vores tanker og følelser, at vi ikke kan se skoven for bare træer 😊