

KONFLIKTTRAPPEN

At blive skilt i fælles forståelse

POLARISERING

"Der er ikke plads til os begge. Vi må lade os skille"

Tag initiativ til samtale. Få hjælp udefra til at mægle

ÅBEN FJENDTLIGHED

Hånlige, sårende og nedsættende bemærkninger om den anden

Tal til og med den anden.
"Jeg synes, at det er svært det her. Kan vi prøve forfra?"

FJENDEBILLEDER

Det oprindelige problem er glemt. Det handler om at have ret. "Du er ond og et dårligt menneske"

Lyt til den anden uden at afbryde. Tag det første skridt, f.eks. "Jeg vil gerne høre din version - selvom vi er uenige"

SAMTALE OPGIVES

Taler om - ikke med - hinanden. Afbryder og undgår hinanden. "Det nytter ikke. Det er som at tale til en dør"

Vær konkret. Udtryk dit ønske. "Jeg vil gerne prøve at forstå dig. Vil du forklare mig det igen?"

PROBLEMET VOKSER

Gamle problemer. Generaliseringer som "Sådan er det altid med dig"

"Hvad mon min partners behov er?"

PERSONIFICERING

"Du ødelægger det hele for mig"

"Hvad er vi egentlige uenige om?". Tal i "jeg"-sprog om sagen

UOVERENSSTEMMELSER

"Vi er uenige - vi vil ikke det samme"

SPROG DER AFSPÆNDER KONFLIKT

SPROG DER OPTRAPPER KONFLIKT

**DIALOG
MOD VOLD
ASKOVFONDEN**