



FRÅN KONFLIKT TILL SAMSPEL

Vi är konstant i utveckling...

Minskar konflikter utan att någon behöver anpassa bort sig själv

Jag hjälper dig lösa konflikter genom att du får verktyg så drama och missförstånd eller känslan av att tala förbi varandra inte uppstår - så samtalen leder till förståelse istället för utmattning.

För individen och parrelationen

Har du någon gång försökt prata om något viktigt – men samtalet spårade ur, fast du bara ville bli förstådd?

Orden blev hårda, tonen förändrades, och plötsligt stod ni på varsin sida fast ingen egentligen ville det. Efteråt känns det som om all energi rann ur dig – och närheten ni brukar ha känns långt borta.

Det är lätt att tro att lösningen är att undvika konflikter.

Men verklig närhet växer när vi vågar mötas – på ett nytt sätt.

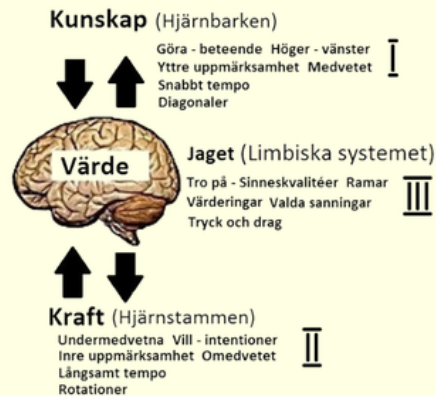
I kursen *Från konflikt till samspel* får du lära dig att:

- Förstå vad som händer i dig och den andra när samtalet låser sig
- Hitta tillbaka till lugnet innan det går för långt
- Kommunicera så att du blir hörd utan att behöva kämpa
- Skapa kontakt även när ni tycker olika
- Minskar konflikter utan att någon behöver anpassa bort sig själv

Det handlar inte om att förändra varandra, utan om att hitta tillbaka till samspelet – där båda kan känna sig trygga, hörda och sedda.

*"OM DET ÄR FÖRNUFTET SOM FORMAR MÄNNISKAN, SÅ ÄR DET
KÄNSLAN SOM LEDER MÄNNISKAN"*

JEAN - JACQUES ROUSSEAU



Vi arbetar med hela hjärnan.

Det är avgörande förförändringsom håller över tid.

När vi bara arbetar med kunskap och beteenden sker ofta förändring på ytan.

För verklig och
bestående utveckling behöver **kunskap, värde och kraft samverka**.
Här ser du hur vi arbetar med:

Hjärnbarken – förståelse och medvetna val

Det limbiska systemet – värderingar, känslor och riktning

Hjärnstammen – intentioner, tempo och det som driver oss på djupet

När alla delar är med skapar vi förändring vid orsaken – inte vid symtomen.

Allt beteende och All upplevelse är kommunikation

Alla konflikter sker i ett samspel mellan människor och miljö. Ingen konflikt uppstår i ett vakuum- den växer i mötet, känslorna, i våra olika erfarenheter och sätt att tolka världen. Det handlar om att förstå varför vi reagerar som vi gör, och hur våra tidigare erfarenheter formar oss.

Här delar jag med mig av 1 berättelse hur man kan lösa konflikter i ett parförhållande.

Berättelse 1



Kan jag både leda och möta en person

En morgon står Karin i köket och muttrar över disken som blivit stående. Erik stressar runt för att hinna till jobbet. Karin säger med vass ton:

– Du bara går, du bryr dig inte om någonting här hemma!

Erik stannar till, suckar och svarar först irriterat:

– Jag har inte tid nu!

Han ser hennes blick och ändrar ton.

– Jag hör att du är arg, och jag förstår att det känns som att jag inte bryr mig. Jag har verkligen bråttom nu, men när jag kommer hem ikväll vill jag lyssna på dig. Det verkar viktigt.

Karin nickar, fortfarande upprörd men lugnare. Hon känner sig sedd.

Här möter Erik henne genom att bekräfta känslan – utan att gå in i försvar.

Samtidigt leder han situationen vidare genom att sätta en tydlig ram: *inte nu, men senare.*

Att både möta och leda betyder att du visar förståelse för var den andra befinner sig – samtidigt som du hjälper samtalet framåt mot ett bättre tillfälle eller en lösning.



Reflektionsfrågor

1. Vad tror du gjorde störst skillnad i Eriks sätt att svara – orden han valde eller tonen han använde?
2. Hur kan man träna på att stanna upp och bekräfta en känsla, även när man själv känner stress eller irritation?
3. I vilka situationer på jobbet eller hemma skulle det vara hjälpsamt att både möta och leda någon – i stället för att bara göra det ena?



Fördjupande reflektionsfrågor

1. Timing och ansvar:

När är det viktigt att pausa ett samtal – som Erik gör – och när behöver du stanna kvar i det direkt? Vad avgör det?

2. Kommunikation som relation:

Vad händer i en relation – privat eller professionell – när ena parten enbart försöker *leda* (styra) eller enbart *möta* (anpassa sig)? Hur märks det över tid?



Hoppas du fått tips på hur man kan lösa konflikter i parrelationen. I min digitala kurs kommer du få många berättelser för både individen och parrelationen. Jag varvar teori, praktiska övningar, berättelser och metaforer.