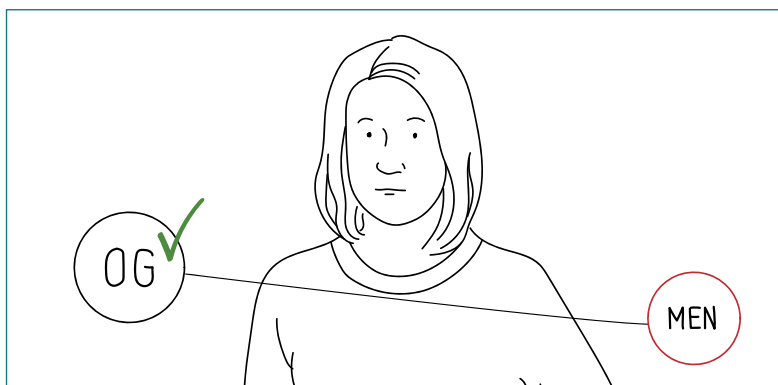


# Filmen **Sprog og krop i konflikter** – Et resume



I tilspidsede konfliktsituationer gælder det om at bevare roen i udtryk og i tale. Det virker både tillidsvækkende og konflikt-dæmpende. Det gælder også om at vælge ordene med omtanke. Vær især opmærksom på disse 7 magtfulde ord:

**Men** Sprogets største viskelæder. Alt hvad der kommer før 'men' slettes. Hvis du f.eks. roser og så siger 'men', vil modtageren hæfte sig ved det, der kom efter 'men'.



**Og** bygger videre på det, der lige er blevet sagt. Det betyder, du kan bruge 'og', også når du er uenig. Med 'og' viser du respekt for det, der lige er blevet fremført.

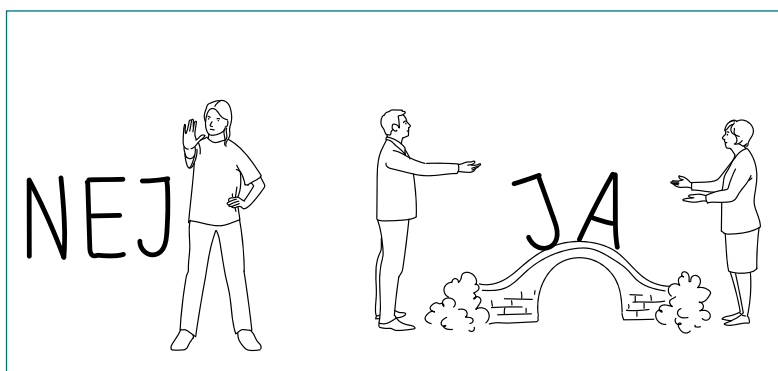
**Aldrig** er et begrænsende ord. Du sætter modtageren i fængsel. Bruger du det om dig selv, sætter du dig selv i fængsel.

**Altid** er en spændetrøje. Hvordan kommer man ud af et 'altid'? Der er ingen plads til selv små armsving, for 'altid' er endeligt. 'Altid' stopper aldrig.



**Man** er problematisk, fordi det er uklart, hvem 'man' er.

**Nej** Der kan ikke bygges videre på et 'nej'. 'Nej' er en afvisning – en stopklods. Indleder du en sætning med 'nej', tager du samarbejdsenergien ud af samtalen.



**Ja** bygger broer. Fra dit synspunkt til en andens. I behøver ikke være enige om alt. 'Ja', viser en villighed til at gå med. Til at forstå den andens synspunkt.

Udover at bruge de 7 ord med omtanke så husk at du kan komme langt ved

- at lade den anden tale ud
- at tale lavt, roligt og være konkret
- at lytte- også efter det, der ikke bliver sagt
- og at stille åbne spørgsmål

Se filmen og hent flere oplysninger om konflikter, trusler og vold på [www.bfa-service.dk/](http://www.bfa-service.dk/)