

Å grave etter gull

I'm Starting With The Man In The Mirror I'm Asking Him To Change His Ways And No Message Could Have Been Any Clearer If You Wanna Make The World A Better Place Take A Look At Yourself, And Then Make A Change

- Den dårlige nyheten er at ting er ikke annerledes enn de er, innledet psykolog John Petter Fagerhaug med, i tillegg til bakgrunnsmusikk og sangteksten av Michael Jackson. Han skulle snakke om stress, motivasjon og oppbyggende kommunikasjon.

- Det er bare én person du kan gjøre noe med. Og det er deg selv, fortsatte han.

- Vi har ikke dårlig tid, Det er frykten som stresser oss, var neste budskap.

Ja til nei!

Si nei med et smil. Eller si det med andre ord: - Takk for at du spør, men det passer ikke.

Vi ser verden forskjellig, vi mennesker; noen ser nitall, mens andre ser sekstall eller en kringle som det er tatt en bit av.

Aktiv lytting er en fin ting å drive med. Spør utforsk og oppklar.

- Tør du lytte? Hva er du eventuelt redd for?

Bruk ordet jeg, og ikke du, når du snakker. Snakk om deg selv, ikke om den andre.

Og hvis du synes at noen misforstår deg:

- Er det vedkommende som misforstår, eller du som har vært uklar?

Bruker kvinner og menn samme språk?

- Nei, mener Fagerhaug, og fortalte om da han ble spurt om ikke han også hadde lyst til å henge opp tøy til tørk?

- Nei, sa han, og tenkte at nå er problemet løst. Men det var da det begynte.

- Menn kan ikke lese mellom linjene, er hans påstand.



Psykolog John Petter Fagerhaug er ekspert på mellommenneskelige relasjoner, stressmestring og hvordan du kan få den ekstra motivasjonen du trenger.

- Hva er viktigst for alle mennesker, spurte Fagerhaug videre?

- Anerkjennelse, er svaret han ga.
- Så flink du er til å rote! Kan ikke du rote hos mormor? Kan vi si til barna, foreslo Fagerhaug.

Ros virker. Ros deg selv! Fake it till you make it.

Automatiske responser kan overstyres. Angrep gir forsvar. Sære områder gir de sterkeste og raskeste reaksjonene.

Utvid kontrollsonen, er Fagerhaugs råd, og ga oss noen tips:

- Gi deg selv spillerom
- Hva så?
- Er det så nøye?
- Hvordan?
- Følg tanken ut.
- Hvis det ikke er noe å ta, er det ikke noen som kan ta deg.
- Pause; pauseprat er fine greier
- Take a moment

Tenk positivt?

Nei. Det er lov til å tenke negativt. Jeg er ikke alltid glad.

Klagning er bra. Få det ut - det er ikke noe å spare på.

Lær og lær bort god klagekultur. Den eneste grunnen til at vi sliter mentalt er frykten for å være oss selv. Få det ut. Det er bra.

Ville du hatt deg selv som kollega, forresten?

Sørg for at andre gir deg en god opplevelse.

Skap en motivasjonskultur. Hva gir best effekt?

Frykt for feil og fiasko.

Ønske om suksess. Forsterke den retningen du vil at det skal gå.

Er vi redde for suksess? Er det skremmende på toppen?

Er det trygt på bunnen?

Enhver fiasko inneholder minst én suksess.

TV-programmet Idol er grotesk. Bare kjefting. Det er ødeleggende.

Tekst og foto: Ellen Beate Dyvi