

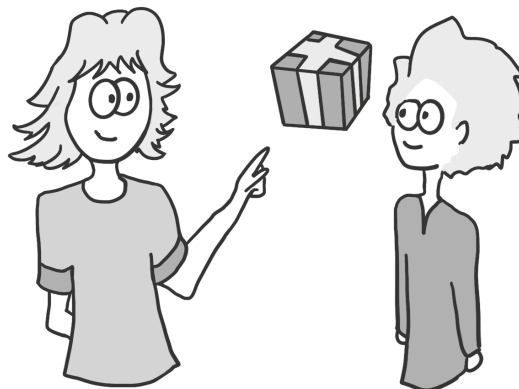
# Inre Omställning: Fokus på Giraffinteraktioner

## 8. Gör förfrågan på giraffspråk

**Varför** är det intressant? En förfrågan är en **present** du ger den andre där denne lätt kan se hur hen kan göra ditt liv mer underbart.

### Uppdrag

Om något av dina behov inte uppfylls, gör då en förfrågan på giraffspråk.



### Mål

*Att tillsammans med den andre hitta något som lyfter och inspirerar er båda.*

*Att tillsammans bygga något ni inte ens kunnat drömma om.*

#### Håll dig ifrån mål som:

Att dominera,  
att manipulera,  
påverka,

att få någon annan att göra något.

1. Berätta objektivt om den specifika situation du refererar till (utan att döma).
2. Berätta hur du känner dig (undvik falska känslor, se listan av känslor). Undvik "Jag kände **att...**". Detta drar iväg dig från känslor till tankar och omdömen.
3. Berätta vilket av dina behov som du vill uppfylla.
4. Eventuellt kan du, efter steg 3 fråga "Jag är osäker på om jag uttryckte mig som jag ville. Vad hörde du mig säga?". Om personen inte återger det du menade säg då: "Tack för att du berättar vad du hörde. Det jag ville förmedla var ... "
5. Föreslå något konkret, nu gör-bart, som skulle uppfylla ditt behov.

# Förfrågan

1. Objektiv beskrivning
2. Känslor
3. Behov
4. Vad hörde du?
5. Förfrågan

## Exempel:

1. När du lämnade tallriken på bordet efter att ha ätit klart och gick iväg igår...
2. ...kände jag mig ledsen...
3. ...för att mina behov av uppskattning och gemenskap inte blev uppfyllda.
4. Jag undrar om jag uttrycker mig rätt. Vad hörde du mig säga?  
- Du kände dig ledsen och kände dig inte uppskattad och ensam?
5. Ja, precis. Så jag undrar om det skulle fungera för dig att ställa undan disken efter maten.

## Fällor man lätt kan falla in i:

1. Dömande: "När du var elak mot mig".
2. Få det att låta som att den andre är orsaken till dina känslor: "Du fick mig att gråta". Döma: "Jag kände mig kränkt" "Jag kände mig påhoppad". Titta i listan på känslor och identifiera vad du kände. Var det "sorg", "ilska", "tomhet", etc?
3. Känna att det är den andre som måste uppfylla dina behov och kanske på specifika sätt. Behov är inte samma som strategier.
4. Ibland kan personen tolka det du säger på ett dömande sätt, som kritik eller som att du ställer krav på dem. Därför är det extra intressant att höra om så är fallet, innan du går till din förfrågan.
5. Föreslå något som inte är konkret gör-bart "Sluta döma mig." "Var snäll". "Var mer omtänksam." Ge istället en specifik förklaring på något den andre kan göra som känns som att den är "omtänksam". Exempelvis "Skulle du kunna fråga mig om jag vill ha en macka när du gör en till dig själv?"

## Frågor att svara på:

Beskriv en situation då du använde dig av det här. Beskriv i detalj de 5 stegen. Hur gick det?  
Hur kändes det?  
Vad fick du för reaktion?