|  |  |
| --- | --- |
| **Elem tartalma: Gyakorlat** | Kategória: csoportfoglalkozás |
| Szerző: Marshall B. RosenbergSzerkesztő: Utschalott Árpád József  | Esemény: Találkozó |
| Kapcsolódó téma: Kérés | Kapcsolódó előadás: Hogyan kérjünk, hogy kapjunk is?„Mindenki, aki kér, kap” (Lk 11,10) |
| Régió: Összrégió | Település:  | Időpont: 2010.10. |

Kapcsolódó anyagok:

2010\_10\_keres\_foeloadas\_ossz\_talalkozo

Törzsanyag:

**Kérés „gyakorlatok”**

Marshall B. Rosenberg, A szavak falak vagy ablakok című könyvéből 174-178.

**A szükségletek elismerése:**

A szükségletek azonosításának gyakorlására karikázd be azoknak a mondatoknak a sorszámát, amelyekben a beszélő vállalja a felelősséget az érzéseiért:

1. Felidegesítettél azzal, hogy vállalati dokumentumokat hagytál a tárgyalóterem padlóján.
2. Dühös vagyok, amikor ezt mondod, mert tiszteletre vágyom, és szavaidat sértésnek veszem.
3. Idegesít, ha késel.
4. Szomorú vagyok, hogy nem vacsorázol velem, mert azt reméltem, együtt töltjük az estét.
5. Csalódott vagyok, mert nem készítetted el, pedig megígérted.
6. Lehangolt vagyok, mert azt reméltem, jobban fogok haladni a munkámmal.
7. Az emberek csipkelődése néha nagyon bánt.
8. Örülök, hogy megkaptad azt a díjat.
9. Megijedek, ha felemeled a hangodat.
10. Örülök, hogy felajánlottad, hogy hazaviszel, mert előbb akartam hazaérni, mint a gyerekeim.

Válaszok:

1. Ha ezt a számot karikáztad be, akkor nem vagyunk egy véleményen. Nekem ez a mondat azt fejezi ki, hogy a beszélő érzéseiért kizárólag a másik fél viselkedése a felelős. Nem tárja fel a beszélő azon szükségleteit, vagy gondolatait, amelyek hozzájárultak az érzéshez. Inkább például ezt mondhatta volna: „Idegesít, ha a tárgyalóterem padlóján hagysz vállalati dokumentumokat, mert biztonságosan és mindenki számára hozzáférhető módon akarom tárolni őket.”
2. Ha ezt a számot karikáztad be, akkor egyetértünk abban, hogy a beszélő felelősséget vállal az érzéseiért.
3. Ha ezt a számot karikáztad be, akkor eltér a véleményünk. Az érzései mögött meghúzódó szükségletek vagy gondolatok kifejezésére a beszélő például ezt mondhatta volna: „Idegesít, hogy későn érkeztél, mert reméltem, hogy jegyet kapunk az első sorok valamelyikébe.”
4. Ha ezt a számot karikáztad be, akkor egyetértünk abban, hogy a beszélő felelősséget vállal az érzéseiért.
5. Ha ezt a számot karikáztad be, akkor eltér a véleményünk. Az érzései mögött meghúzódó szükségletek vagy gondolatok kifejezésére a beszélő például ezt mondhatta volna: „Nem készítetted el, pedig megígérted, és én csalódott vagyok, mert szeretnék bízni benned.”
6. Ha ezt a számot karikáztad be, akkor egyetértünk abban, hogy a beszélő felelősséget vállal az érzéseiért.
7. Ha ezt a számot karikáztad be, akkor eltér a véleményünk. Az érzései mögött meghúzódó szükségletek vagy gondolatok kifejezésére a beszélő például ezt mondhatta volna: „Időnként bánt, amikor csipkelődnek velem, mert azt szeretném, hogy értékeljenek, nem pedig, hogy kritizáljanak.
8. Ha ezt a számot karikáztad be, akkor eltér a véleményünk. Az érzései mögött meghúzódó szükségletek vagy gondolatok kifejezésére a beszélő például ezt mondhatta volna: „Amikor megkaptad azt a díjat, örültem, hogy elismerik a munkádat, amelyet a projektbe fektettél.”
9. Ha ezt a számot karikáztad be, akkor eltér a véleményünk. Az érzései mögött meghúzódó szükségletek vagy gondolatok kifejezésére a beszélő például ezt mondhatta volna: „Megijedek, ha felemeled a hangodat, mert azt képzelem, hogy valakinek baja eshet, és biztos szeretnék lenni abban, hogy itt mindenki biztonságban van.
10. Ha ezt a számot karikáztad be, akkor egyetértünk abban, hogy a beszélő felelősséget vállal az érzéseiért.

**A kérések kifejezése:**

Annak megállapítására, hogy egy véleményen vagyunk-e a kérések egyértelmű kifejezésében, karikázd be azoknak a mondatoknak a számát, amelyekben a beszélő szerinted, egyértelműen szólít fel egy bizonyos cselekedetre.

1. Érts már meg.
2. Kérlek, mondj egy olyan dolgot, amelyet tettem, és értékelsz.
3. Szeretném, ha több önbizalmad lenne.
4. Hagyd abba az ivást.
5. Engedd, hogy önmagam legyek.
6. Szeretném, ha őszintébb lennél velem a tegnapi megbeszéléssel kapcsolatban.
7. Szeretném, ha a megengedett sebességnél nem vezetnél gyorsabban.
8. Szeretnélek jobban megismerni.
9. Szeretném, ha tiszteletben tartanád a magánéletemet.
10. Szeretném, ha gyakrabban készítenél vacsorát.

Válaszok:

1. Ha ezt a számot karikáztad be, nem vagyunk egy véleményen. Számomra az „érts meg” szavak nem egy adott tevékenységre vonatkozó, konkrét kérést fejeznek ki. A beszélő például ezt mondhatta volna: „Ismételd meg, amit hallottál tőlem.”
2. Ha ezt a számot karikáztad be, akkor egyetértünk abban, hogy ez a mondat egyértelműen fejezi ki azt, amit a beszélő kér.
3. Ha ezt a számot karikáztad be, nem vagyunk egy véleményen. Számomra a „több önbizalmad” szavak nem egy adott tevékenységre vonatkozó, konkrét kérést fejeznek ki. A beszélő például ezt mondhatta volna: „Szeretném, ha elvégeznél egy önismereti tanfolyamot, ami növelné az önbizalmadat.”
4. Ha ezt a számot karikáztad be, nem vagyunk egy véleményen. Számomra a „hagyd abba az ivást” szavak nem egy adott tevékenységre vonatkozó, konkrét kérést fejeznek ki. A beszélő például ezt mondhatta volna: „Azt szeretném, ha elmondanád, milyen szükségleteidet elégíti ki az ivás, és akkor megpróbálnánk más megoldást találni.”
5. Ha ezt a számot karikáztad be, nem vagyunk egy véleményen. Számomra az „engedd, hogy önmagam legyek” szavak nem egy adott tevékenységre vonatkozó, konkrét kérést fejeznek ki. A beszélő például ezt mondhatta volna: „Szeretném, ha azt mondanád, hogy nem fogod megszakítani a kapcsolatunkat, még akkor sem, ha olyat teszek, ami nem tetszik neked.
6. Ha ezt a számot karikáztad be, nem vagyunk egy véleményen. Számomra az „őszinte lennél” szavak nem egy adott tevékenységre vonatkozó, konkrét kérést fejeznek ki. A beszélő például ezt mondhatta volna: „Szeretném, ha elmondanád, mit érzel azzal kapcsolatban, amit tettem, és mit tegyek másként
7. Ha ezt a számot karikáztad be, akkor egyetértünk abban, hogy ez a mondat egyértelműen fejezi ki azt, amit a beszélő kér.
8. Ha ezt a számot karikáztad be, nem vagyunk egy véleményen. Számomra ez a mondat nem egy adott tevékenységre vonatkozó, konkrét kérést fejez ki. A beszélő például ezt mondhatta volna: „Volna kedved hetente egyszer együtt ebédelni velem?”
9. Ha ezt a számot karikáztad be, nem vagyunk egy véleményen. Számomra a „tiszteletben tartanád” szavak nem egy adott tevékenységre vonatkozó, konkrét kérést fejeznek ki. A beszélő például ezt mondhatta volna: „Szeretném, ha megegyeznénk abban, hogy kopogtatás nélkül nem lépsz be az ajtómon.”
10. Ha ezt a számot karikáztad be, nem vagyunk egy véleményen. Számomra a „gyakrabban” szó nem egy adott tevékenységre vonatkozó, konkrét kérést fejez ki. A beszélő például ezt mondhatta volna: „szeretném, ha minden hétfő este készítenél vacsorát.”

Eszközigény: