

# STYRK RELATIONEN

---

## HVORNÅR OG MED HVEM KAN DU BRUGE DETTE REDSKAB?

Brug dette redskab til at identificere måder, du kan forbedre eksisterende relationer på.

## SÅDAN GØR DU

- 1 **Vælg en aktivitet fra listen**, som du tror vil hjælpe med at styrke dine relationer.
- 2 **Gennemfør aktiviteten** så snart som muligt.
- 3 **Gentag aktiviteten** eller lav en anden efter behov.

#### AKTIVITET 1

Lav en liste med de fem ting, du værdsætter mest ved dette menneske. Spørg dig selv: Hvad kan jeg gøre for at vise, at jeg påskønner disse kvaliteter? Er der en måde, hvorpå jeg kan vise, at jeg bemærker og sætter pris på vedkommende? Er der noget, jeg kan gøre lige nu eller indenfor de nærmeste par dage?

#### AKTIVITET 2

Identificer de tre ting, du tror, vedkommende oplever som det største pres eller den største udfordring for tiden. Spørg dig selv: Hvad kan jeg gøre for at afhjælpe nogle af disse ting? Hvad kan jeg holde op med at gøre? Er der noget, jeg kan gøre (eller holde op med at gøre) lige nu eller indenfor de nærmeste par dage?

#### AKTIVITET 3

Skriv de tre til fem store mål, som jeg tror, vedkommende forsøger at opnå. Spørg dig selv: På hvilke måder undlader jeg at støtte vedkommende i at nå disse mål? Hvad kan jeg gøre anderledes? Hvad kan jeg ændre i dag?

#### AKTIVITET 4

Lav en liste over de ressourcer, som vedkommende har betroet dig (viden, tid, mennesker, opmærksomhed osv.). Spørg dig selv: Hvordan har jeg udnyttet disse ressourcer? Hvad kan jeg gøre mere af? Hvad kan jeg gøre lige nu eller indenfor de nærmeste par dage?

#### AKTIVITET 5

Undersøg, på hvilke måder du bedrager dig selv i forhold til den anden. Spørg dig selv: Er der måder, hvorpå jeg ikke gør mit allerbedste? Hvordan retfærdiggør jeg det over for mig selv, når jeg svigter på denne måde? Hvad ville jeg gøre anderledes, hvis jeg ikke løj over for mig selv og fandt på bebrejdelser? Hvad kan jeg gøre anderledes lige nu eller indenfor de nærmeste par dage?

#### AKTIVITET 6

Skriv tre ting ned, som vedkommende sandsynligvis gerne vil have dig til at gøre anderledes i dit job. Spørg dig selv: Hvad kan jeg gøre for at forbedre mig på disse områder? Hvad ville gavne den anden eller opgaven mest? Hvad kan jeg gøre anderledes lige nu eller indenfor de nærmeste par dage?

#### AKTIVITET 7

Identificer eventuelle røde flag i løbet af den seneste måned, der tyder på, at du er i boksen overfor vedkommende. Spørg dig selv: Har jeg bebrejdet nogen noget? Har jeg følt mig som et offer? Har jeg overdrevet eller gjort den anden værre? Har jeg været defensiv? Hvad skal jeg gøre nu? Skal jeg undskylde eller ændre noget i den måde, jeg arbejder på? Hvad kan jeg gøre lige nu eller indenfor de nærmeste par dage?

#### AKTIVITET 8

Skriv ned, hvis der er måder du har ikke har stillet dig til ansvar for din præstation i forhold til vedkommende. Spørg dig selv: Hvor har jeg tilladt mig selv en ringe præstation? Hvordan har jeg retfærdiggjort det? Hvad skal jeg gøre ved det? Hvad kan jeg gøre i dag?