

# Behov/forpligtelses-spillet

1. Nogen **gør** noget for dig, **uden** du har **bedt** dem om **det!**
2. De **forventer**, du er **taknemmelig** for, **hvad** de **gjorde**
3. Du **gengælder** tjenesten, **uden** de har **bedt** om **det**

# Behov/forpligtelses-spillet

1. Du **gør** noget for en anden, **uden** den **anden** har **bedt** dig om **det!**
2. Du **forventer** (ubevidst), at den **anden** er **taknemmelig** for, **hvad** du **gjorde**
3. Du **ønsker** (ubevidst), at den anden **gengælder** tjenesten, **uden** at du **direkte** har **bedt** den anden om **det**

# Effektiv kommunikation

- **Direkte italesættelse af forventninger**
- Helt **åben** dagsorden
- **Sikrer**, at modtageren **forstår** din **intention(er)**
- **Villighed** til at **konfrontere** den anden **direkte** med “**negative**” emner
- Altid med **afsæt** i din **oplevelse**, uden at **dømme** den **anden: Jeg-er, jeg-gør, jeg-siger, jeg-mener, jeg-oplever...**
- Tager **100% ansvar** for egne **ord, handlinger** og **signaler** i **fortiden, nutiden** og **fremtiden**

# Effektivt ansvar

