

Forstyrrelser:

Psykiske forstyrrelser

Betyr at en tenker på noe annet enn det som foregår rundt en, ref. eksempelet med tankeflukt ("mental charter").

Fysiske forstyrrelser

Skyldes noe fysisk hos mennesket, for eksempel sult, tørst, smerte, tretthet etc.

Tekniske forstyrrelser

Er den type forstyrrelser som skyldes utenforliggende saker som vi sjelden kan gjøre noe med. Ofte er det uforutsette ting som oppstår, for eksempel støy fra fly/tog, lyspære som blunker, støy i korridoren, noen som kommer inn i eller forlater lokalet etc.

Både fysiske og tekniske forstyrrelser fører ofte til psykiske forstyrrelser, men den største årsaken til at vi mennesker "tenker på noe annet" er assosiasjoner.

Referanserammer

Arv, miljø, alder, kjønn, erfaringer, utdanning, venner, bolig, opplevelser etc. etc. gjør hver og en av oss unike. Vi både oppfatter og assosierer ord forskjellig. Vi kan således se samme sak/situasjon ulikt.

Dette betyr at vi alle har ulike referanserammer. Det er viktig å forstå betydningen av referanserammer - for å forstå hvorfor kommunikasjon ikke alltid er så enkelt.

Det viktigste er kanskje ikke alltid hva du sier, men hvordan andre oppfatter det du sier.

Det er psykologisk naturlig **å forsvare det vi har sagt eller gjort**. Med tanke på at vi har ulike referanserammer, er det også naturlig at vi er uenige. Å motargumentere er derfor kanskje ikke den "smarteste" måten å bli enige på?

Vi har en tendens til å uttrykke våre synspunkter og meninger i påstandsfom. Med tanke på at vi mennesker som regel er **skeptiske til påstander**, bør vi kanskje være mer bevisste på hvordan vi uttrykker oss.

OG – MEN

MEN diskvalifiserer forutgående budskap, OG bygger synergi og binder sammen

Kroppsspråk

Vi mennesker kommuniserer 55 % gjennom kroppsspråk og holdninger, 37 % gjennom ansiktsuttrykk og 8 % med ordene." Jeg hører ikke hva du sier for holdningene snakker så høyt."

