

Træning 4: Originationer

Definitioner

Det er vigtigt at forstå forskellen mellem en *origination* og en *kommentar*.

1. En *origination* er noget, en anden person siger, som handler om *ham*, hans idéer, følelser eller vanskeligheder. For eksempel er: "Jeg føler mig lige pludselig virkelig træt," en origination.

2. En *kommentar* er en udtalelse eller bemærkning, en anden person siger, som kun handler om *dig*. For eksempel: "Din skjorte er pæn," "Dit hår er grimt," og "Du ved ikke, hvad du laver," er alle kommentarer.

Originationer og kommentarer er helt forskellige.

Originationer fra din træner handler om ham, og hvordan han klarer sig.

Kommentarer fra din træner er bemærkninger om dig, som intet har at gøre med spørgsmålet, eller hvordan han klarer sig. En kommentar er en bemærkning om dig, sagt af din træner som en bestræbelse på ikke at besvare spørgsmålet.

Originationer håndteres. *Kommentarer* bliver ignoreret.

Formål

Denne øvelse lærer dig at genkende og korrekt håndtere originationer fra en anden person. Denne øvelse lærer dig også at genkende, når en anden person giver en origination, og ikke blive overrasket eller hylet ud af den over det, men at håndtere originationen glat og vende tilbage til det spørgsmål, der blev stillet. Denne øvelse lærer dig desuden at genkende en kommentar som forskellig fra en origination og at ignorere kommentarer og vende tilbage til det spørgsmål, der blev stillet.

Position

Du og en anden person sidder cirka en meter fra hinanden med front mod hinanden.

Spørgsmål

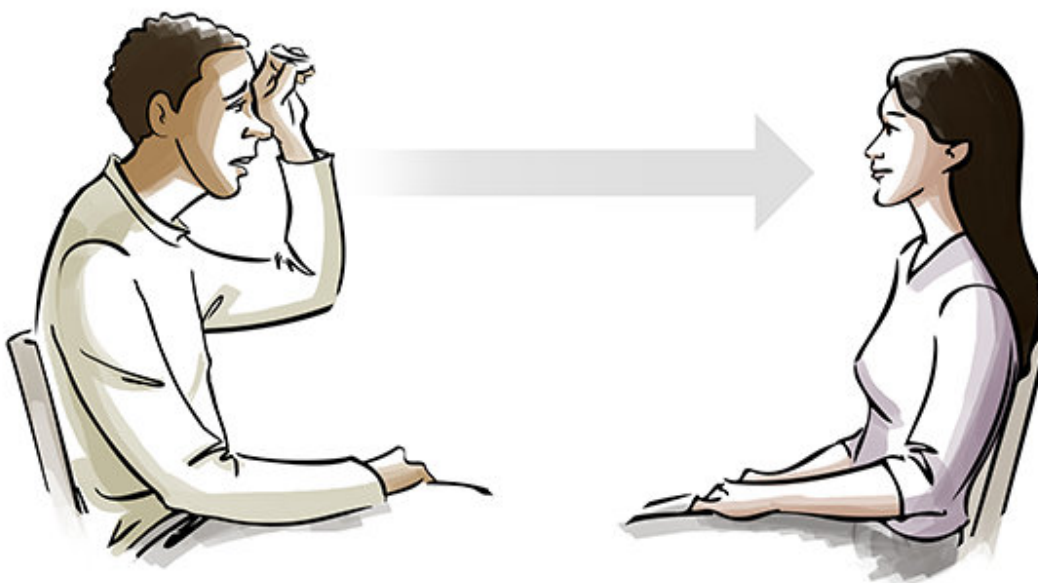
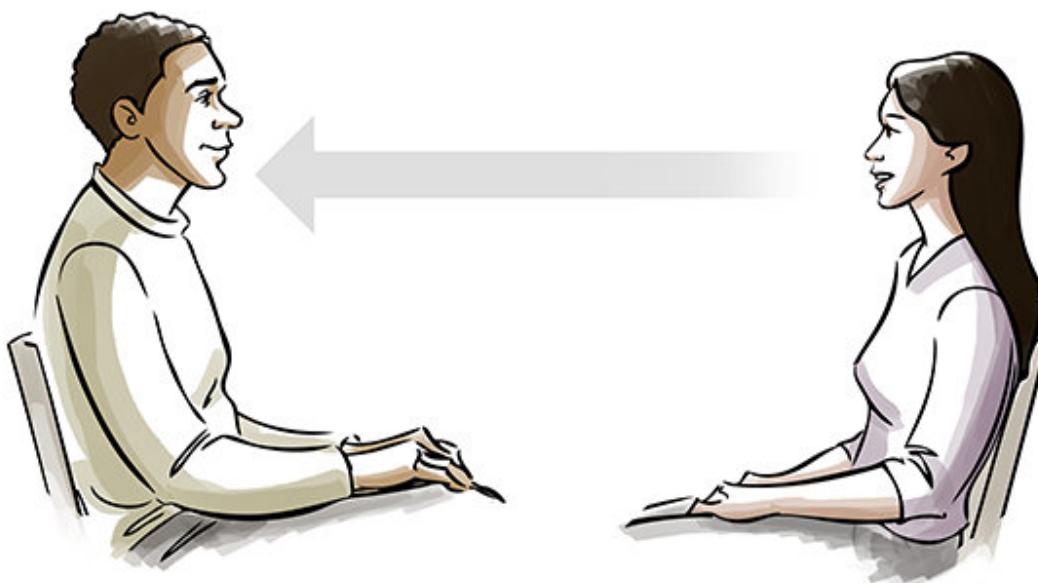
I denne øvelse stiller personen over for dig et af de følgende spørgsmål:

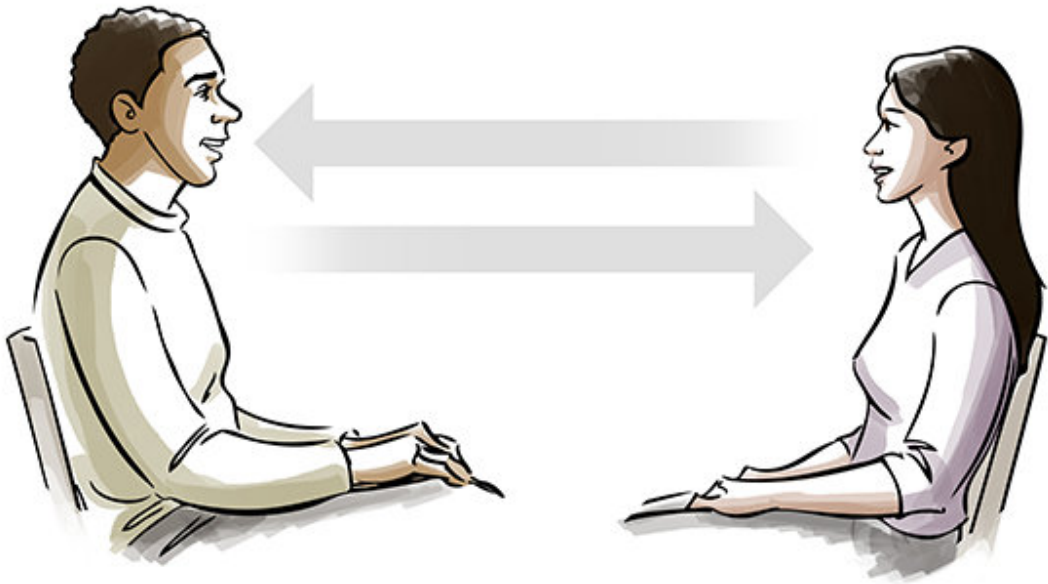
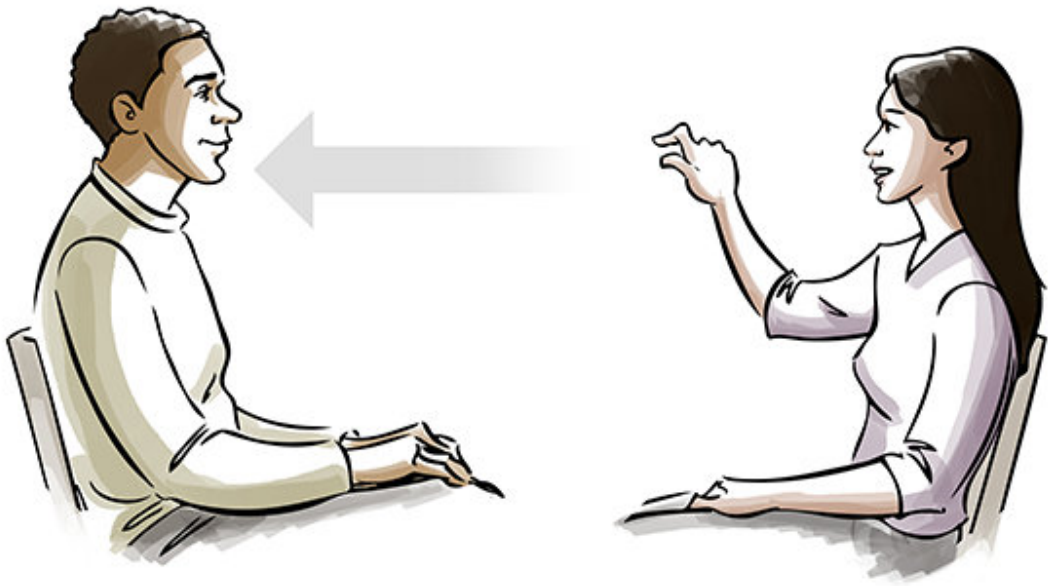
"FLYVER FUGLE?"

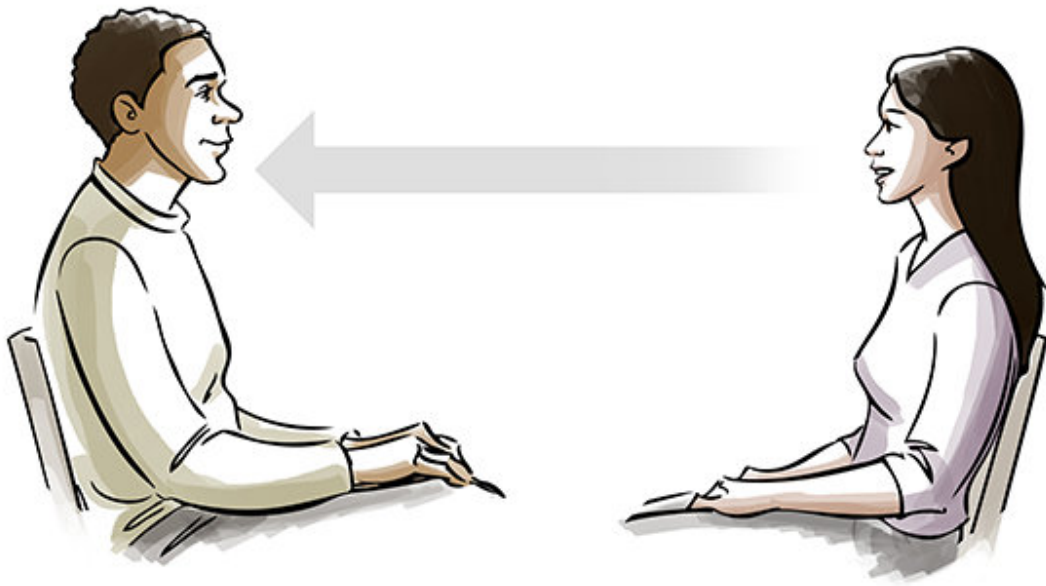
Eller

"SVØMMER FISK?"

Vælg et af spørgsmålene til brug i øvelsen, og brug det igen og igen. Bland ikke de to spørgsmål sammen.







Instruktioner

Denne øvelse gøres på følgende måde:

Du: Spørg din træner: "Flyver fugle?" eller "Svømmer fisk?"

Træner: Når den studerende stiller dig spørgsmålet, gør et af følgende:

1. Svar på spørgsmålet.
2. Lad af og til være med faktisk at besvare spørgsmålet, men kom med en origination fra en liste kaldet et Originationsark (findes i slutningen af denne øvelse).
3. Lad nu og da være med at besvare spørgsmålet, men kom i stedet med en kommentar.

Du: Hvis din træner besvarede spørgsmålet, anerkend svaret og stil derefter det samme spørgsmål igen, på ny.

Hvis din træner kom med en origination, håndtér originationen som følger:

1. Forstå originationen.
2. Anerkend originationen.
3. Håndtér originationen, mens du bevarer kommunikation med din træner.
4. Når originationen er håndteret, få din træner tilbage til spørgsmålet, der bliver stillet.

Hvis din træner kom med en kommentar, anerkend den ikke, men gentag spørgsmålet.

Talemønster

Den studerendes manglende vedholdenhed får altid et "Slut" i enhver TR, men endnu mere med denne øvelse. Træneren bør altid læse fra Originationsarket, når han kommer med originationer. Det er en liste med forskellige udtalelser eller bemærkninger, der henviser til, hvordan træneren føler, eller om hans bekymringer osv. For eksempel:

Den studerende: "Flyver fugle?"

Træner: "Ja."

Den studerende: "Tak."

Den studerende: "Flyver fugle?"

Træneren: "Jeg kom lige i tanke om sidste gang, jeg var ude at svømme."

Den studerende: "Tak for at fortælle mig det. Flyver fugle?"

Træner: "Ja de gør."

Den studerende: "Udmærket."

Slutresultat

Øvelsen laves, indtil hver af de følgende sker:

1. Du kan genkende originationer, håndtere dem og vende tilbage til det oprindelige spørgsmål.
2. Du også kan genkende kommentarer i modsætning til originationer, ignorere dem og gå tilbage til det oprindelige spørgsmål.
3. Din træner er tilfreds med, at du kan gøre det.