

Utbildning 4: Originationer

Definitioner

Det är viktigt att förstå skillnaden mellan en *origination* och en *kommentar*.

1. En *origination* är någonting som en annan person säger som är om *honom*, hans idéer, känslor eller svårigheter. Exempelvis är "Jag känner mig plötsligt riktigt trött" en origination.
2. En *kommentar* är ett yttrande eller en anmärkning från en annan person som gäller enbart *dig*. Exempelvis: "Snygg tröja du har", "Ditt hår ser inte bra ut" och "Du vet inte vad du gör", är alla kommentarer.

Originationer och kommentarer är två helt olika saker.

Originationer från din coach gäller honom och hur det går för honom.

Kommentarer från din coach är yttranden om dig och har inget att göra med frågan eller hur det går för honom. En kommentar är en anmärkning om dig som din coach säger i ett försök att undvika att svara på frågan.

Originationer hanteras. *Kommentarer* bortses från.

Syfte

Denna övning lär dig att känna igen och korrekt hantera originationer från en annan person. Den här övningen lär dig också att känna igen när en annan person ger en origination och att inte bli bestört eller tappa fattningen, utan smidigt hantera originationen och återvända till frågan som ställs. Övningen lär dig dessutom att förstå att en kommentar skiljer sig från en origination och att bortse från kommentarer och återvända till frågan som ställs.

Position

Du och en annan person sitter ungefär en meter ifrån varandra, vända mot varandra.

Frågor

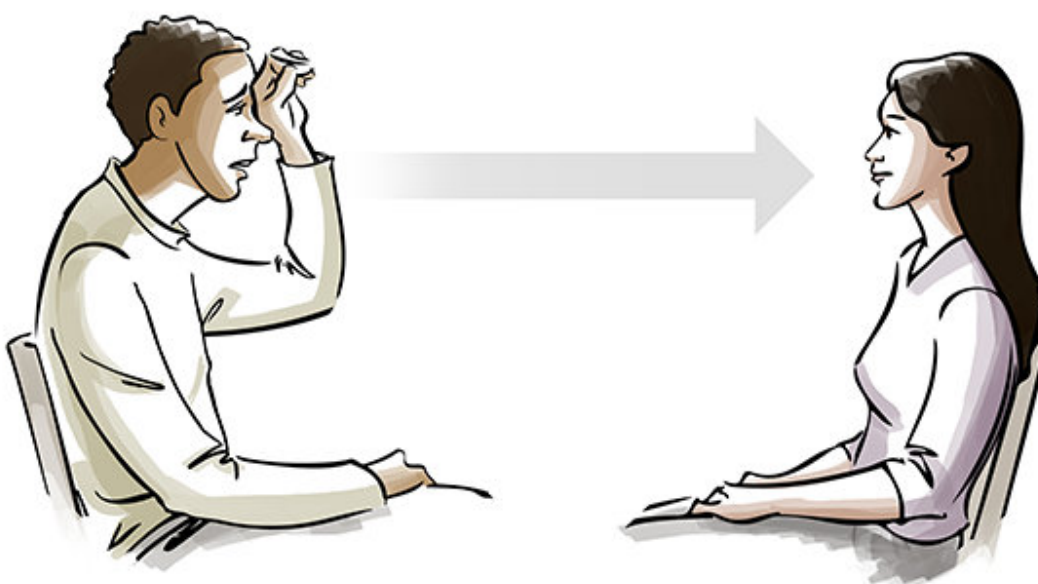
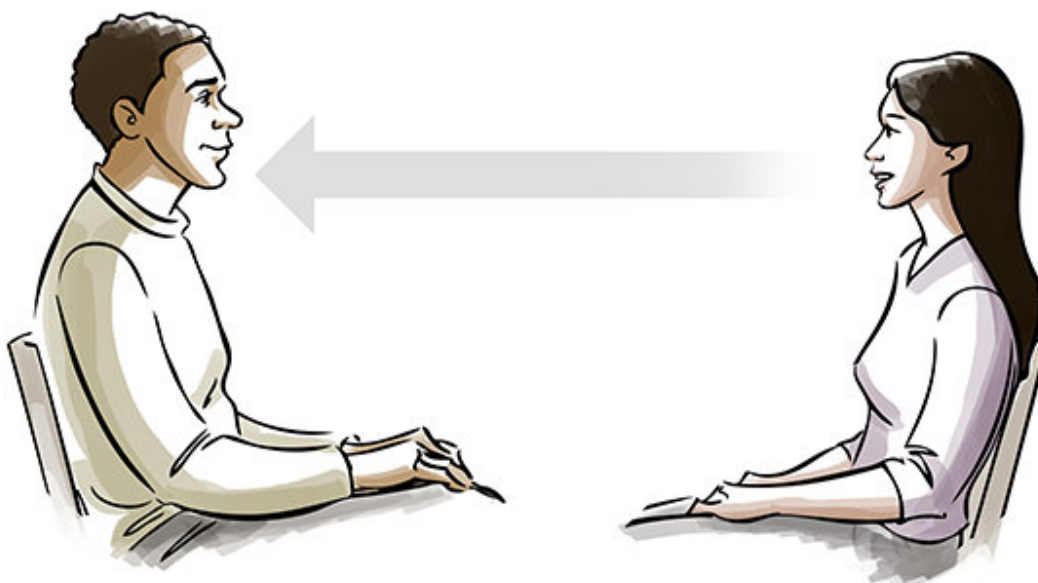
På den här övningen frågar du personen mitt emot dig en av följande frågor:

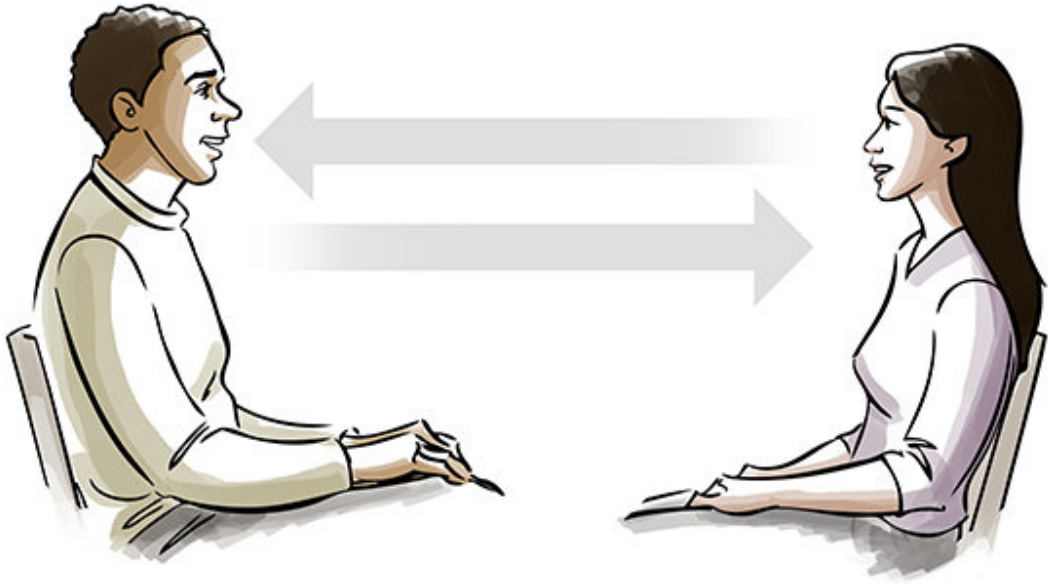
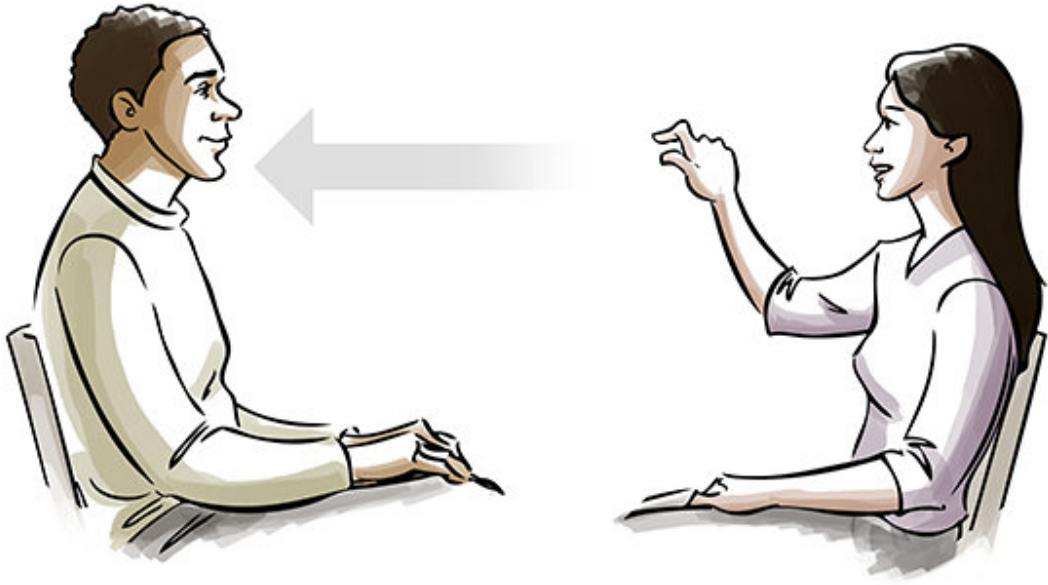
"FLYGER FÅGLAR?"

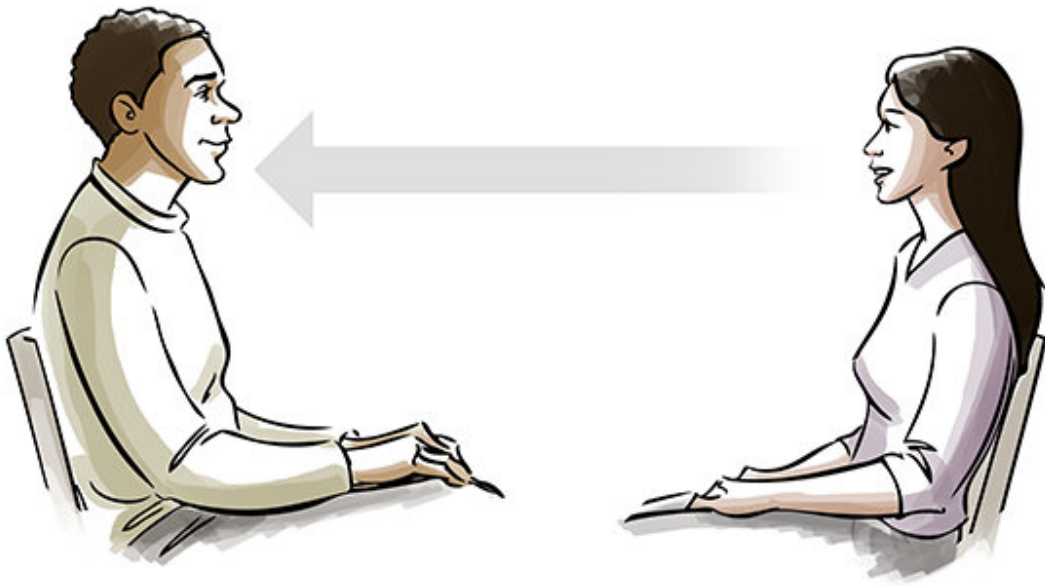
Eller

"SIMMAR FISKAR?"

Välj en av frågorna och använd den om och om igen i övningen. Blanda inte de två frågorna.







Instruktioner

Denna övning görs på följande sätt:

Du: Fråga din coach "Flyger fåglar?" eller "Simmar fiskar?"

Coach: När den studerande ställer frågan till dig, gör du något av följande:

1. Besvarar frågan.
2. Då och då svarar du inte på frågan utan ger istället en origination från en lista som kallas Originationsblad (finns i slutet av den här övningen).
3. Då och då svarar du inte på frågan utan kommer istället med en kommentar.

Du: Om din coach besvarade frågan, bekräftar du svaret och ställer sedan samma fråga på nytt.

Om din coach gjorde en origination, hanterar du originationen på följande sätt:

1. Förstå originationen.
2. Bekräfta originationen.
3. Hantera originationen medan du bibehåller kommunikationen med din coach.
4. När originationen har hanterats får du tillbaka din coach till frågan som ställs.

Om din coach kom med en kommentar bekräftar du den inte, utan upprepar frågan.

Vad man säger

Den studerandes misslyckande med att framhärda får alltid ett "Slut" i varje TR, men i ännu högre grad i denna övning. Coachen ska alltid läsa från Originationsbladet när han ger originationer. Det ger en lista över olika yttranden eller anmärkningar som har att göra med hur coachen känner sig eller om hans bekymmer osv. Till exempel:

Studerande: "Flyger fåglar?"

Coach: "Ja."

Studerande: "Tack."

Studerande: "Flyger fåglar?"

Coach: "Jag kom just ihåg senast jag var och badade."

Studerande: "Tack för att du berättade det. Flyger fåglar?"

Coach: "Ja, det gör de."

Studerande: "Utmärkt."

Slutresultat

Övningen görs tills vart och ett av följande inträffar:

1. Du kan känna igen originationer, hantera dem och återvända till den ursprungliga frågan.
2. Du kan också skilja kommentarer från originationer, bortse från dem och gå tillbaka till den ursprungliga frågan.
3. Din coach är övertygad om att du kan göra det.