

BAKGRUNNSSAMTALER I VÅRE EGNE TANKER

Som kan blokkere nye perspektiver. For oss selv og andre.

ØVELSE A: Skriv ned hva du dypest sett bryr deg om (3 minutt)

ØVELSE B: Person 1: fortell om øvelse A (3 minutt) Person 2: lytt uten bakgrunnsamtaler.
Bytt slik at begge får lyttet og begge for delt.

TANKESETT SOM KAN HINDRE ENDRING:

#1
Ikke nok

ØVELSE C: Samtalepunkter i gruppe

- Når tenker/sier jeg at jeg/vi/andre ikke har nok?
- Hvordan hindrer det meg i nye løsninger?
- Hvordan hindrer det andre i nye løsninger?
- Hva kan åpne seg opp for meg og andre ved å redusere "ikke nok" tankesett?

#2
Oss/dem

- Når tenker/sier jeg at jeg oss/dem?
- Hvordan hindrer dette meg i fellesskap?
- Hvordan hindrer dette andre i fellesskap?
- Hva kan åpne seg opp for meg og andre ved å redusere "oss/dem" tankesett?

#3
Finn en feil

- Når ser jeg etter feil mer enn helhet?
- Hvordan hindrer dette meg utvikling?
- Hvordan hindrer dette andre i utvikling?
- Hva kan åpne seg opp for meg og andre ved å redusere "finn en feil" tankesett?

#4
Enten/eller

- Når sier/tenker jeg at det må være enten/eller?
- Hvordan hindrer dette meg utvikling?
- Hvordan hindrer dette andre i utvikling?
- Hva kan åpne seg opp for meg og andre ved å redusere "enten/eller" tankesett og snur den til "både/og"?

#5
Riktig/feil

- Når sier/tenker jeg at noe er riktig/feil?
- Hvordan hindrer dette meg i å se nye løsninger?
- Hvordan hindrer dette andre i utvikling?
- Hva kan åpne seg opp for meg og andre ved å redusere "riktig/feil" tankesett?

#6
Ikke ansvarlig

- Når sier/tenker jeg at jeg ikke er ansvarlig?
- Hvordan hindrer dette meg i ønsket endring?
- Hvordan hindrer dette andre i ønsket endring?
- Hva kan åpne seg opp for meg og andre ved å redusere "ikke ansvarlig" tankesett?