

Girafsprø

- Opfundet af Marschall B. Rosenberg.
- Anvendt i amerikanske fængsler.
- Ikke voldelig kommunikation.
- Giraffer er kendetegnet ved et stort hjerte og et godt overblik.
- At tale girafsprø er i virkeligheden mere en proces end et sprø



Giraf

- Jeg kommunikerer ud fra min bevidsthed om, hvad jeg opfatter, føler og ønsker.
- Jeg kommunikerer det, jeg opfatter med mine 5 sanser.
- Jeg udtrykker de følelser, som jeg mærker i mig.
- Jeg udtrykker de behov, som er årsagen til mine følelser.
- Jeg udtrykker mig ærligt og klart.



Ulv

- Jeg fælder moralske domme og kommer med vurderinger.
- Jeg er optaget af, hvad der er rigtigt og forkert.
- Jeg er optaget af, hvem der er onde og hvem der er gode.
- Jeg kritiserer, bebrejder, fornærmer og nedgør.
- Jeg diagnosticerer og sætter etiketter på andre: Hun er sød – han er uartig

Giraf

- Jeg tager ejerskab for mine egne følelser og behov.
- Jeg kommer med afgrænsede, positive, handlingsorienterede anmodninger.
- Jeg lytter efter følelser og behov og forholder mig til dem.
- Jeg forholder mig respektfuld til følelser og behov.
- Jeg giver kun når jeg kan give helhjertet



Ulv

- Jeg handler ud fra en forestilling om, at når jeg ikke kan lide en, er det fordi der er noget i vejen med ham.
- Jeg kommer med krav og udsteder ordrer.
- Jeg laver sammenligninger.
- Jeg forstår mine følelser som nogle, andre skaber i mig: Mine følelser er andres skyld. Jeg forsvaret mig.
- Mine problemer er andres skyld.

Girafsprø

- Hvis du vil bede en kollega om at ændre adfærd.
- Tanken er han/hun skal gøre det for din skyld. Ikke på grund af regler og rimelighed.
- Girafsprø består af 4 trin.
 - Fakta (Gør rede for din oplevelse, uden værdiladede ord)
 - Følelser (Sig hvilken følelse det giver dig)
 - Behov (Jeg har brug for at)
 - Bede om (sig ligeud hvad du vil bede om)

Girafsprøeg

Forestil dig at du vil bede din kollega om at holde op med at ryge ved et møde.

- Fakta. *" Jeg kan se at du har tændt en cigaret "*
- Følelse. *" Det har jeg det ikke så godt med "*
- Behov. *" Jeg har brug for at arbejde i et røgfrit miljø "*
- Bede om. *" Må jeg bede dig slukke cigaretten "*