

Jag-budskap steg för steg

- **Jag.** Börjar oftast med ordet "jag". därav namnet.
- **"Min känsla."** Med vilken känsla reagerar du på det personen gör/gjorde?
- **Den andras beteende.** Vad är det den andra gör eller gjort som du reagerar på?
- **Konsekvens.** Beskriv konsekvenserna för er relation framöver.
- **"Min vilja"** – vad du hellre skulle vilja se att den andra gjorde annorlunda. Ge förslag och fokusera på konkret beteende.

Genom att kombinera dessa ingredienser kan vi få fram jag-budskap som är mer eller mindre avancerade. Det kan vara bra att börja enkelt och därefter öva på mer komplexa nivåer. Exempelvis:

JAG + MIN KÄNSLA

"Jag känner mig irriterad när du inte städar undan efter dig."

JAG + MIN KÄNSLA + MIN VILJA

"Jag känner mig irriterad när du inte städar undan efter dig. Jag skulle vilja att vi pratar om hur vi ska göra med städrutinerna."

JAG + MIN KÄNSLA + KONSEKvens + MIN VILJA

"Jag känner mig irriterad när du inte städar undan efter dig, det får mig att vilja dra mig undan och sura. Jag skulle vilja att vi pratade om hur vi ska göra med städrutinerna."

Finns det något område där det skaver i ditt liv och i dina relationer, där det skulle vara bra för dig att framföra ett budskap till någon på ett lugnt och tydligt sätt? Det kan vara till en kollega, en vän, en partner, en släkting eller någon helt annan. Med hjälp av följande frågor kan vi tillsammans formulera ett "jag-budskap" för dig.

Börja med att skriva personens namn här:

Beteende. Tänk på en situation som återkommande stör eller irriterar dig. Vad är det personen gör som irriterar eller upprör dig? Beskriv så konkret som möjligt.

Känsla. Vad känner du då? Beskriv känslan eller känslorna.

Konsekvenser. Vad kan det få för konsekvenser för er relation på lång sikt, som du ser det? Beskriv så konkret som möjligt.

Alternativt beteende Vad skulle du hellre vilja att personen gjorde? Kom med förslag som kan öka chanserna att ni möts. Fokusera på beteenden och beskriv så konkret som möjligt.

Ditt jag-budskap. Pröva nu att formulera ett eget jag-budskap utifrån vad du har skrivit ovan. Kom ihåg att det här bara är en övning, du kan välja om du vill säga detta till personen eller inte.
