

BREZPLAČNI PDF ZA BOLJŠO KOMUNIKACIJO V PARTNERSTVU

KJE V KOMUNIKACIJI S PARTNERJEM NAJVEČKRAT POGRNEM?

3 napake, ki jih dela skoraj vsak v paru –
in kako jih **enostavno odpraviš**



1

GOVORIŠ, DA BI IMELA PRAV – NE, DA BI BILA SLIŠANA



Tipičen scenarij:

TI: »Dej pogledaj, kako si spet zložil posodo! Krožniki čez skodelice, ponev prekriva vse! A ti res misliš, da se bo to opralo?!«

ON: »Pa saj opere! Kaj spet kompliciraš!«

TI: »Ne, ne opere dobro. Ker moram potem še enkrat dati prat posodo. Daj zlagaj tako, kot je treba!«

(In tako se preprost pomivalni stroj prelevi v simbol vsega: tvojega neopaženega truda, njegove brezbriznosti, tvoje potrebe po redu ... in njegove sposobnosti, da vse to gladko presliši.)

✗ Zakaj to ni OK:

To ni več pogovor o posodi. To je pogovor o čutenju, da nisi upoštevana.

Ko skušaš dokazati, da imaš prav (in da si ti tista, ki »res zna«, »vse naredi« in »vedno prelaganje ostane nate«), partner pogosto sliši le to: »Spet nisem dovolj dober.«

In čeprav je tvoj občutek povsem legitimen, tvoj način izražanja sproži obrambo – ne sodelovanje.

Tako komunikacija postane **tekmovanje kdo ima bolj prav**. Namesto sodelovanja pride do umika, pasivne tišine ali frustracije.



Kako to rešiš?

- Govori o učinku, ne o njegovem »napačnem« ravnanju.
- Deluj iz namena sodelovanja – ne nadzora.
- Povej, zakaj ti je nekaj pomembno – brez sarkazma in ukazovanja.

»Ej, res mi veliko pomeni, da posoda v stroju stoji tako, da se dejansko opere – ker me res utruja, ko moram vse še enkrat prat. Bi lahko našla način, da to rešiva skupaj?«

Namesto kritike ponudi sodelovanje. Namesto ukaza – prošnjo.

In verjela ali ne: moški se odzovejo veliko bolje na prošnje kot na navodila.

2 PREDVIDEVAŠ, NAMESTO DA VPRAŠAŠ



Tipičen scenarij:

TI: »A si jezen name?«

ON: »Ne, zakaj bi bil?«

TI: »Ker si že cel večer tiho. Pa niti pogledal me nisi, ko sem prišla domov.«

ON: »Brez energije sem. Glava me boli.«

TI: »Aja, super. Tako kot zmeraj, ko nekaj ni po tvoje.«

(In zdaj ima poleg glavobola še občutek, da je nekaj hudo zamočil – pa sploh ve ne, kaj.)



Zakaj to ni OK:

Predvidevanje je, kot bi gledala film z izklopljenim zvokom – vidiš premike ustnic, medtem ko sama dopolniš cel dialog.

In težava? Zgodba, ki si jo napišeš v glavi, pogosto izhaja iz preteklih bolečin, strahov ali starih ran – ne iz sedanjosti.

S tem nehote zgradiš zid tam, kjer bi bil lahko most.

Partner postane "kriv" za nekaj, kar se dogaja znotraj tebe. In čeprav tvoj občutek ni napačen, je njegova razlaga morda povsem drugačna. Na tak način nikoli ne boš dobila odgovora, razen če ne boš zastavila iskrenega vprašanja.



Kako to rešiš?

- Ko te nekaj zaskrbi – ne domnevaj, ampak preveri.
- Ne projiciraj svojih misli – raje odpri prostor za dialog.

»Vidim, da si bolj tih kot običajno. Je vse v redu? Si mogoče samo utrujen ali te kaj skrbi?«

(+ zelo pomembno: potem UTIHNi in poslušaj.)

Včasih boš slišala: »Ah, razmišljam o jutrišnjem sestanku.«

Morda pa bo rekel: »Ne vem, nekaj mi ni, pa ne znam povedati kaj.« – kar je priložnost za zблиžanje, pogovor.

3

POMEMBNE POGOVORE ZAČNEŠ OB NAJSLABŠEM MOŽNEM ČASU



Tipičen scenarij:

TI: (med nogometno tekmo, ki jo z zanimanjem gleda) »Ej, jaz sem ful razmišljala o tem, da se zadnje čase čisto oddaljujeva...«

ON: »Amm ... zdaj? Lahko po tekmi?«

TI: »Aha, se pravi, da ti je bolj pomembna tekma kot najin odnos?!«

(Dva gola kasneje on nič ne ve, ti si prizadeta, on pa ni poslušal ne tebe ne tekme.)

✗ Zakaj to ni OK:

Pomembni pogovori potrebujejo prostor. Ne samo fizični, ampak tudi čustveni. Če partner ni prisoten (ker je v stresu, utrujen, lačen ...), ne bo zmožen slišati tega, kar bi mu rada povedala – ne zato, ker ne želi, ampak ker ne zmore.

Z napačnim tajmingom pogosto ustvariš odpor – ne zato, ker tema ni pomembna, ampak ker se je lotiš v trenutku, ko druga stran ni čustveno dostopna (o tem, kar ti razmišljaš že dneve, on doslej še ni razmišljal).



Kako to rešiš?

- Napovej pogovor – brez drame.
- Daj partnerju možnost, da je PRISOTEN, pa ne samo fizično.

»Rada bi s tabo v miru predelala nekaj, kar mi leži na duši (poveš tudi o čem). Kdaj si lahko vzameva pol ure samo za naju?«

S tem ne izgubiš resnosti teme – ravno nasprotno: pokažeš spoštovanje, ustvariš prostor za pogovor in si verjetneje tudi res slišana.

TOPMIND JOURNEY SVA ANA IN MATEJA



Ana Trampuž in **Mateja Kržišnik** sva certificirani **NLP trenerki, coachinji, predavateljici in hipnoterapevtki**, ki znava kompleksna znanja predajati na **dostopen, praktičen in sproščen način**.

Delavnice vodiva v tandemu, kar udeležencem omogoča vpogled v različne pristope in bogate osebne izkušnje – vse z jasno usmeritvijo v **konkretno uporabo znanja** tako v poslu kot v zasebnem življenju.

Vzdušje na predavanjih in delavnicah je vedno **pozitivno, sproščeno in prežeto s humorjem**, kar omogoča lažje pomnjenje vsebine in večje poslovne in osebne premike.

Mateja Kržišnik je podjetnica z več kot desetletjem izkušenj iz medijev, podjetništva in vodenja. Njena predavanja so strokovna, a hkrati zelo življenjska – s poudarkom na komunikaciji, obvladovanju stresa, organizaciji in reševanju konfliktov.

Ana Trampuž je strokovnjakinja za marketing in osebni razvoj, z izkušnjami iz dela v tujini, vodenja ekip in javnimi nastopi. Njene vsebine so usmerjene v razumevanje miselnih procesov, gradnjo samozavesti in izboljšanje odnosov.

Najina predavanja so prežeta s strokovnostjo, toplino in praktično vrednostjo. Zagovarjavo načelo: **“Znanje je uporabno šele, ko ga daš v prakso.”**

Kaj ponujava?

- Izvajava **delavnice, seminarje, webinarje in mednarodno certificirane NLP programe**, ki so zasnovani na praktičnih primerih in vsakdanjih izkušnjah. Vsaka najina delavnica je priložnost za nove AHA momente, ki jih lahko takoj preneseš v svoje zasebno ali poklicno življenje.

Več o nama pa izveš **TUKAJ**: www.topmindjourney.com.

KJE SE LAHKO 'NAJDEMO'?

Če ti je blizu **komunikacija prek e-pošte**: hello@topmindjourney.com



hello@topmindjourney.com

Če se raje **ustno hitro dogovoriš** za stvari, lahko pokličeš od ponedeljka do petka med 8. in 15. uro:



040 472 433 – Ana
041 963 797 – Mateja

Če telefon zvonil v prazno, sva zasedeni in pokličeva nazaj takoj, ko lahko. Seveda pa odgovarjava tudi na SMS.

Če so ti bližje **družbena omrežja**, naju najdeš na:



<https://www.facebook.com/topmindjourney>



<https://www.instagram.com/topmindjourney>



<https://www.youtube.com/@TopMindJourney>