



*Din guide til*

# SUNDE SAMTALER

© MARIE BERRE

# Velkommen til en rejse mod sundere kommunikation og dybere menneskelige forbindelser.

## Indledning

Tak for at du har hentet den her guide. Det viser, at du er nysgerrig, hvilket er en af de vigtigste komponenter i en god samtale.

Jeg har skabt den her guide, fordi jeg for nogle år siden fik øje på fire medfødte egenskaber, som virkelig kunne hjælpe mig i mine egne samtaler – både dem jeg har med andre og mig selv. Der er hele tiden en dobbelteffekt af hver egenskab. Den indre og den ydre.

Dem vil jeg rigtig gerne dele med dig og hele verden – ja det lyder måske lidt stort, men som jeg ser det, så har vi brug for mere samhørighed og mindre afstand.

I den her guide vil jeg dele, hvordan vi gennem de fire medfødte egenskaber – nærvær, lytning, nysgerrighed og hjælpsomhed – kan skabe samtaler, der virkelig betyder og forandrer noget.

Når dine samtaler går godt, ved du at de fire egenskaber har været i spil. Når samtaler ikke går så godt, ved du at i hvert fald en af dem ikke har været særlig meget i spil.

Du tænker måske, at det er kompetencer, som skal tillæres. Men det som er så smukt, er at vi er født med dem, og så snart vi sætter vores buldrende tanker lidt til side, så blomstre de frem helt naturligt.

Mit mål er at inspirere dig til at opdage, hvordan disse egenskaber kan berige dine relationer og skabe et rum for klarhed, samhørighed og trivsel. Det er ikke en manual, men en invitation til at udforske samtalens potentiale.



A photograph of three people in a professional setting. On the left, a woman with long dark hair is smiling and looking towards the right. In the center, a man with short dark hair is also smiling. On the right, a woman with long blonde hair is smiling and looking towards the man. They appear to be in a meeting or a collaborative work environment.

## Sunde samtaler - hvorfor det betyder noget

Sunde samtaler er mere end blot at udveksle information – de er en invitation til at skabe forståelse, samhørighed og ægte forbindelser. De giver os mulighed for at bygge bro mellem forskelligheder og opbygge tillid, selv i komplekse eller konfliktfyldte situationer.

I mit arbejde har jeg ofte oplevet et behov for noget simpelt og praktisk, der kan guide os i kommunikationen. Noget, der er let at forstå og bruge, uanset om vi befinder os på arbejdspladsen, i familien eller blandt venner. Denne guide er et resultat af mine refleksioner og erfaringer, og jeg håber, at den vil inspirere dig til at skabe mere nærvær, klarhed og samhørighed i dine samtaler.

Kommunikation er ikke kun ord, vi siger – den ligger også i alt det, vi ikke siger. Kropssprog, tonefald og mimik spiller også en afgørende rolle. Det er hjælpsomt at være så nærværende, at vi bemærker disse signaler. Når vi kommer fra et roligt sted i os selv, kan vi bedre afkode det usagte og skabe en dybere forståelse.

Jeg tror på, at vi alle allerede har det, der skal til for at skabe gode samtaler. Det handler ikke om teknikker eller strategier, men om at være bevidst om sit eget humør og derudover de fire medfødte egenskaber – nærvær, lytning, nysgerrighed og hjælpsomhed – som denne guide bygger på. Disse egenskaber er naturlige, kraftfulde og tilgængelige for os alle.

Lad os komme i gang

# 1. Nærvær

Nærvær handler om at være fuldt til stede i øjeblikket. Ikke kun fysisk, men også mentalt og emotionelt. Vi får sat vores egne tanker lidt i baggrunden, måske glemmer vi kort hvad der er omkring os. Det kan være, at vi mærker fødderne i gulvet tydeligere eller registrerer vores ind- og udånding.

Når vi er i den tilstand, så kan modtageren mærke det. Og vi kan mærke roen i os selv, hvilket er allervigtigst. Lige der, er vi til stede med virkeligheden. Vi flygter ikke, vi undviger ikke, vi ER bare.

Når vi er nærværende:

- ♥ Skaber vi en sund atmosfære og fundament for forbindelse og udveksling. I det rum har vi naturlig empati og medfølelse for andre. Herfra ser og forstår vi også hinanden meget bedre.
- ♥ Er vi i stand til at hæve vores bevidsthed om den følelse, vi bringer til bordet. For det er følelsen, som modparten mærker. Vi har alle prøvet at have samtaler, hvor de ord der blev sagt ikke stemte overens med følelsen eller adfærden fra modparten, og det er forvirrende.
- ♥ Med et frit og nærværende sind kan vi reagere i øjeblikket, og ikke ud fra vores antagelser.

## Reflektion

Tænk på en situation, hvor du følte, at nogen virkelig var til stede for dig. Hvordan påvirkede det din oplevelse? Kan du give samme gave videre til andre?

# 2. Lytning

Lytning er så meget mere end blot at høre ord. Det handler om at lytte fra det som er bag ved tankerne - vores essens. Herfra kan vi bedre give plads, vise ægte interesse og se nye muligheder i samtalen. Du vil automatisk lægge din utålmodighed og travle sind til side for en stund.

Når vi lytter fra vores essens:

- Skaber vi psykologisk tryghed fordi vi lytter til modparten og mindre til os selv. Dermed bliver vi mindre bedømmende, fikse-parate og analyserende.
- Giver vi plads til, at andre kan udtrykke sig frit, og har tillid til at det der skal komme op i samtalen, vil udfolde sig på en naturlig måde.
- Åbner vi op for dybere forståelse og samarbejde.

## Øvelse

Vent med at forme dit svar, indtil din samtalepartner er færdig med at tale.

Slå ørerne ud som Dumbo, hav tålmodighed og sørg for alle elektroniske enheder er ude af syne. Læg mærke til hvad der sker.







## Overvej dette

Hvornår var du sidst nysgerrig i en samtale? Hvilke spørgsmål kan hjælpe dig med at udforske andres synspunkter? Hvornår har du sidst spurgt dig selv "hvad nu hvis mine tanker spiller mig et puds?"

# 3. Nysgerrighed

Nysgerrighed er drivkraften bag gode spørgsmål og ægte engagement. Når vi er nysgerrige, møder vi samtaler med åbenhed og interesse. Vi er opdagelsesrejsende.

Når vi er nysgerrige:

- Nedbryder vi lettere vores egne antagelser og fortolkninger.
- Inviterer vi til nye perspektiver og udviser oprigtig interesse.
- Slipper vi lettere behovet for et få ret – og det er i sig selv meget hjælpsomt i konfliktsituationer.



## 4. Hjælpssomhed

Hjælpssomhed handler om at bidrage til samtalen på en måde, der skaber værdi for begge parter. At formulere sig tydeligt, at være bevidst om sin egen rolle, at støtte, have følelsen af velvilje i sig.

Når vi er hjælpsomme:

- ♡ Udstråler vi empati, omsorg og forståelse.
- ♡ Tilbyder vi perspektiver, der kan flytte samtalen fremad.
- ♡ Skaber vi en følelse af samarbejde og at vi er på samme hold.

### Handling

Prøv at spørge:  
"Giver min forklaring mening for dig? ellers vil jeg gerne finde en anden måde at sige det på"  
Ofte er det enklere, end vi tror.

# Afslutning og næste skridt

At skabe sunde samtaler er en rejse, der starter med små skridt. Når du bruger dine medfødte egenskaber, vil du opdage, hvordan dine relationer forandrer sig til det bedre.

Jeg håber, at denne guide har givet dig inspiration og konkrete ideer til at gå videre. Hvis du vil vide mere eller har spørgsmål, så kontakt mig endelig. Du kan også finde mere inspiration på min hjemmeside [www.marieberre.dk](http://www.marieberre.dk)

## Om mig

Jeg er Marie Berre, coach og kommunikationskonsulent, og jeg brænder for at hjælpe mennesker med at skabe bedre samtaler. Med mere end 30 års erfaring i kommunikation i kundeservice og ledelse, og over 2000 coaching-sessioner bag mig, har jeg en dyb forståelse for, hvordan vi kan bygge bro gennem dialog. Derudover er jeg uddannet i den psykologiske forståelse der kaldes De tre principper, som peger på vores medfødte mentale sundhed.

Jeg arbejder primært med virksomheder som ønsker at sætte fokus på kommunikations-kulturen. Jeg holder oplæg og kan også indgå i længere fokuserede forløb. Det kan fx være i en intern kulturforandringsproces eller hvis I ønsker at ændre tonen i jeres kundeservice.

Jeg ønsker dig god samtale-lyst ♡

Marie Berre

20626100

[marie@marieberre.dk](mailto:marie@marieberre.dk)

