

Forankret

5 spørsmål som skiller
reaksjon fra retning



Fem spørsmål som hjelper deg å se forskjellen mellom å reagere og å velge.

1.

Hva tror du egentlig skjedde — og hva vet du faktisk skjedde?

Reaksjoner svarer ikke bare på det som skjedde, men på hva det betydde for oss — og betydningen kommer så raskt at den kjennes som en del av hendelsen. Å skille de to er det første skrittet mot å handle litt mer bevisst. Gapet mellom dem er ofte større enn vi tror.

2.

Hva ville du gjort hvis du ikke var sliten, sint eller redd akkurat da?

Det som står i veien er sjelden bare et spørsmål om vilje — ofte er det kapasitet. Dette spørsmålet hjelper deg å se hva som faktisk begrenset handlingsrommet ditt — ikke hvem du er, men hvilken tilstand du var i.

3.

Hva er du egentlig ikke villig til å gå på akkord med — og handlet du i tråd med det?

Det du gjorde da det kostet noe, viser hva som veide tyngst akkurat da — ikke nødvendigvis hva du verdsetter mest. Avstanden mellom det du vil stå for og det som skjedde, er ikke en grunn til skam — den er informasjon du kan bruke.

4.

Hva tror du den andre opplevde — og har du spurt?

Misforståelser lever av å forbli uutforsket. Å bytte fra antakelse til et faktisk spørsmål er en av de mest konkrete tingene du kan gjøre i en relasjon som har låst seg.



5.

Hva ville du gjort annerledes — og er det noe du kan gjøre nå?

Justering er ikke selvkritikk. Det er å bruke det du nettopp så, til å handle litt annerledes. Ikke perfekt — bare litt mer i tråd med det du vil stå for.

Rammeverket bak spørsmålene

De fem spørsmålene er hentet fra prinsippene bak Forankret — et rammeverk for å handle mer i tråd med det du faktisk ønsker å stå for:

Persepsjon. Du reagerer ikke bare på det som skjedde — også på hva det betydde for deg.

Aksept. Å la noe være sant er starten på å kunne endre det klokt.

Verdier. Det som veier tyngst når det koster — ikke alltid det du verdsetter mest.

Kapasitet. Handling følger kapasitet, ikke bare vilje.

Vi foran jeg. Stå for det du mener på en måte som tar vare på kontakten — og på deg selv.

Justering. Hvis en plan bare fungerer når du har overskudd, er det sannsynligvis planen som må justeres.

Vil du jobbe med prinsippene systematisk, finnes et 21-dagers e-postkurs der du tar ett om gangen — med korte daglige e-poster og en arbeidsbok du kan skrive i.

21 dager · noen minutter om dagen · 399 kr

Les mer om *Fra reaksjon til retning*:

kontinuum.no/forankret →



*Jeg har laget dette etter mange år i endringsarbeid.
Håper spørsmålene gir deg noe. — Andreas*

FORANKRET