

## Efektywna komunikacja w oparciu o asertywność

4 uszy wg von Thuna

Postaw się kolejno w roli: pracownika, matki, chłopaka, męża, pani domu. Zakreśl odpowiedź, której byś udzielił(a); zastanów się, co każda z tych osób miała na myśli formułując swoją wypowiedź.

1. Dyrektor mówi do Ciebie – ubierającego się pracownika: "Pan wychodzi?"

Odpowiadasz:

- a) Niestety, nie mogę zostać.
- b) Wczoraj pracowałem po godzinach i nie rozumiem pana obiekcji.
- c) Widzę, że jest pan zdziwiony.
- d) Tak, właśnie się ubieram.

2. Twoja córka oznajmia, patrząc na kanapkę, którą sobie przygotowałaś: "Ta kanapka ma 500 kalorii"

Odpowiadasz:

- a) Martwisz się o moje zdrowie.
- b) Wiem, ale i tak ją zjem.
- c) Uważasz, że jestem za gruba?
- d) Masz rację. 500 kalorii to rzeczywiście sporo.

3. Zapraszasz dziewczynę do kina. Ona pyta: "Jak długo będzie trwał ten film?"

Odpowiadasz:

- a) 125 minut
- b) A co, boisz się, że nie wytrzymasz za długo w moim towarzystwie?
- c) Dlaczego pytasz? Nie lubisz długich filmów?
- d) Kończy się późno, ale odwiozę cię do domu.

4. Żona, wchodząc do domu, mówi: "Jestem dzisiaj okropnie zmęczona"

Jako mąż, myślisz sobie:

- a) Uważa, że ja to nie jestem zmęczony, jak wracam z pracy?
- b) Pracowała dziś wyjątkowo długo.
- c) OK. To ja dziś zrobię kolację i położę dzieci spać.
- d) Musiała mieć dziś strasznie ciężki dzień!

5. Pani domu proponuje gościowi kawę. Gość odpowiada: "Nigdy nie piję kawy po południu"

Myślisz sobie:

- a) Nie ma sprawy. Zaraz podam herbatę.
- b) Widzę, że dba o swoje zdrowie.
- c) A ja piję codziennie i nie widzę w tym nic złego.
- d) Aha. Po dwunastej ani trochę kawy.

6. Mąż, wchodząc do domu, mówi: "Czy te wszystkie buty muszą być tak porzucane po całym korytarzu?"

Mówiąc to ma na myśli:

- a) Wracam do domu zmęczony, a tu taki bałagan. To mnie irytuje.
- b) Nie dba o mnie, o nasz dom – jest bałaganiarą.
- c) Chciałbym, żeby zrobiła porządek.
- d) Pozostawiła buty w korytarzu – przeszkadzają.

### PODSUMOWANIE WYNIKÓW

Sposób oceny odpowiedzi – rodzaj dominującego „ucha”

	<b>a</b>	<b>b</b>	<b>c</b>	<b>d</b>
<b>1</b>	Ap	Rel	Us	Rze
<b>2</b>	Us	Ap	Rel	Rze
<b>3</b>	Rze	Rel	Us	Ap
<b>4</b>	Rel	Rze	Us	Ap
<b>5</b>	Ap	Us	Rel	Rze
<b>6</b>	Us	Rel	Ap	Rze

Suma: Ap .....

Us .....

Rze .....

Rel .....

**Efektywna komunikacja w oparciu o asertywność**  
4 uszy wg von Thuna

**Przewaga odpowiedzi „Ap”** – masz szczególnie wyczułone Ucho Apelowe, wychwytyjesz płaszczyznę apelową odpowiedzi (ktoś chce Cię skłonić do czegoś, wyrzeć na Ciebie wpływ, zmusić Cię do czegoś wbrew Twojej woli).

**Przewaga odpowiedzi „Us”** – masz szczególnie wyczułone Ucho Ujawniania Siebie (w wypowiedzi rozmówcy słyszysz, że rozmówca mówi coś o sobie – co przeżywa, jakie są jego uczucia).

**Przewaga odpowiedzi „Rze”** – masz szczególnie wyczułone Ucho Rzeczowe (szczególną uwagę zwracasz na informację na poziomie słów).

**Przewaga odpowiedzi „Rel”** – masz szczególnie wyczułone Ucho Relacyjne (jak się między wami układa, jaki jest stosunek rozmówcy do Ciebie).