

Όρια Χωρίς Ενοχή

Η Σκάλα των Ορίων

Το όριο δεν τελειώνει όταν λες «όχι».

Το όριο είναι να μη σε εγκαταλείψεις μετά επειδή ο άλλος δεν χάρηκε με το «όχι» σου.

Quick reference: από την παύση μέχρι την αποχώρηση

Συνοδευτικό υλικό του 90λεπτου masterclass

Τα 6 βήματα

Δεν χρειάζεται να ξεκινάς πάντα από το πιο αυστηρό βήμα. Αν όμως κάτι συνεχίζεται, το όριο χρειάζεται να περάσει από τα λόγια στην πράξη.

1. ΠΑΥΣΗ

Δεν απαντώ αυτόματα. Παίρνω λίγο χώρο για να καταλάβω τι θέλω.

2. ΑΙΤΗΜΑ

Λέω τι θα ήθελα να αλλάξει. «Θέλω να χαμηλώσεις τον τόνο σου.»

3. ΟΧΙ

Δίνω καθαρή άρνηση. «Δεν θέλω να συνεχίσω έτσι.»

4. ΟΡΙΟ

Ορίζω τι δεν θα συμμετέχω να συνεχίζεται. «Δεν θα μείνω σε συζήτηση με προσβολές.»

5. ΣΥΝΕΠΕΙΑ

Λέω τι θα κάνω εγώ αν συνεχιστεί. «Αν συνεχιστεί, θα σταματήσω τη συζήτηση.»

6. ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ

Αν συνεχιστεί, κάνω αυτό που είπα - κλείνω τη συζήτηση, φεύγω, μεταφέρω το ραντεβού ή αποσύρω τη συμμετοχή μου.

Το όριο δεν είναι προσπάθεια να ελέγξω τον άλλον. Είναι η απόφαση για το τι θα κάνω εγώ αν κάτι συνεχιστεί.

Παραδείγματα εφαρμογής

Κατάσταση	Από αίτημα σε συνέπεια
Κάποιος ανεβάζει τον τόνο	«Θέλω να χαμηλώσεις τον τόνο σου.» -> «Δεν θέλω να μου μιλάς έτσι.» -> «Αν συνεχιστεί, θα σταματήσω τη συζήτηση.» -> σταματώ τη συζήτηση.
Πελάτης ζητά δωρεάν επιπλέον δουλειά	«Αυτό δεν περιλαμβάνεται στη συμφωνία μας.» -> «Μπορώ να το προσθέσω με επιπλέον χρέωση.» -> αν δεν συμφωνηθεί, δεν εκτελώ την επιπλέον εργασία.
Κάποιος επιμένει μετά το «όχι»	«Η απάντησή μου είναι όχι.» -> «Δεν θέλω να συνεχίσουμε να το διαπραγματευόμαστε.» -> «Αν συνεχίσουμε στο ίδιο θέμα, θα κλείσω τη συζήτηση.» -> κλείνω τη συζήτηση.

Μία κατάσταση όπου χρειάζομαι τη Σκάλα:

Η συνέπεια που είμαι πραγματικά διατεθειμένος/η να εφαρμόσω:

Μην ανακοινώνεις συνέπεια που δεν είσαι διατεθειμένος/η να εφαρμόσεις. Το πιο σταθερό όριο είναι αυτό που μπορείς πράγματι να υποστηρίξεις.