

## Tema Kommunikation: De første fire minutter

Uanset om vi kan lide det eller ej, og uanset om vi arbejder bevidst på det eller ej, vil vi mennesker danne os et indtryk af hinanden, når vi mødes.

- Har du prøvet det at møde en tiltrækkende, ukendt person og efter at have udvekslet nogle få sætninger, opdager du, at I absolut intet har at snakke om?
- Er det hændt, at du er blevet introduceret til en person, og du næsten med det samme følte, at I var på bølgelængde?
- Når du møder din kæreste efter dagens arbejde, sker det da, at du hilser på hende med kys eller kærlige ord, som om du havde været væk i ugevis?
- Har du oplevet, at du kom hjem til dine forældre og blevet taget imod med en stemme så irriteret, at I blev uvenner med det samme?

Uanset hvad du svarer på disse spørgsmål, er der én ting, som er sikkert: Du har stået over for det, der kaldes fireminuttersbarrieren. Det er et kort tidsrum, hvor der tages beslutning for, om der skal etableres kontakt, og om den skal være positiv eller negativ.

Hver gang vi møder andre mennesker, konfronteres vi med de første fire minutter. Når du vågner om morgenen, ved bageren, når du henter rundstykker, når du kommer hjem om aftenen, når du møder på arbejdet, når du snakker med kunder osv.

Ofte er det daglige gensyn med chef, medarbejder og kolleger intetsigende og præget af kedelig rutine.

Giv dagen en flyvende start. Giv strokes (komplimenter) til dem, du møder. Find på noget nyt at sige. Vær opmærksom på forandringer i dine omgivelser og vis, at du har bemærket dem.

Hvis du er opmærksom på de første fire minutter, kan det betyde en væsentlig forbedring i forholdet til dine medmennesker.

Husk, at det er de første fire minutter, hver gang du som privatperson møder et menneske, du aldrig har mødt før eller ikke har mødt tidligere den dag. Et smil til de lokale handlere, rengøringsassistenten og dine medtrafikanter kan gøre underværker.