

2.

### Lær at løse konflikter - i familien

Forfatter: Marion Thorning

**Bog** Indhold: Indledning ; Hvad er en familie? ; Hvorfor konflikt? ; Definition og konfliktmodel ; At være ramt af konflikt ; Konfliktadfærd ; Sproget ; At blive på sin egen banehalvdel ; Proaktiv eller reaktiv ; Tillid og tillidsbrud ; Retfærdighed ; Nærhed og distance ; Køn eller ej ; Børn ; Strategier ; Følelser og fornuft ; Reaktionen ; I konfliktens brændpunkt ; E-mails og sociale medier ; Retten til at ændre sig ; Tilgivelse og forsoning ; At hjælpe i andres konflikter ; Konfliktmægling ; Dit personlige arbejde

Emner: familien; familiepsykologi; konflikter; konfliktforebyggelse; konfliktløsning

## Materialevurdering

### Kort om bogen

Gode råd og vejledning til konfliktløsning i familien. Henvender sig til læsere som vil forbedre sig i håndtering af konflikter, især i familielivet.

### Beskrivelse

Forfatter og master i konfliktmægling Marion Thorning skriver, at hvis forholdet til fx ens bror ikke er godt, skal man søge at få et andet forhold til ham. Ifølge forfatteren skal man gøre noget aktivt selv: " Hvis du rykker dig, vil den anden måske også rykke sig. Det er en mulighed. Hvis du bliver ved med at gøre det samme, som du altid har gjort, så stop, for det nytter øjensynligt ikke. Gør i stedet noget andet". I bogen får familien særligt opmærksomhed og over kapitler som "Hvorfor konflikt?", "Konfliktadfærd", "At blive på sin egen halvdel", "Strategier", "Retten til at ændre sig" m.fl. skriver Thorning at nogle konflikter opstår, fordi man har forskellige opfattelser. Ufred i familien kan have betydning for hvordan man oplever sammenhængen og forholdet til hinanden. For Thorning er anerkendende kommunikation, anerkendelse med empati og indstilling vigtige brikker for konfliktløsning.

### Vurdering

En god og velskrevet bog af en forfatter som behersker området helt ud til fingerspidserne og de mange råd og vejledning er værkets styrke. Grundtanken om, at man ikke skal søge at ændre modparten, men i stedet påvirke ved at ændre sin egen adfærd, går igennem hele bogen som en rød tråd. Bogen kan bruges som hjælp til selvhjælp.

### Andre bøger om samme emne

En anden titel, hvor man også finder redskaber til konfliktløsning er: Konfliktens kunst.

### Til bibliotekaren

Anskaffelse anbefales.

*Materialet er vurderet af: Hamide Kara*



Sprog: Dansk

1. udgave, 1. oplag (2019)

Frydenlund (2019)

ISBN: 9788772161181

Faustnummer: 47247772

224 sider

Opstilling: 30.175

