RE:SOLUTION

Jeg har ret. Du tager fejl.

Hvad ville dine første tanker og følelser være, hvis nogen sagde dette til dig?

Tænker eller siger du det nogle gange?

Beskriv en situation, hvor du har været i konflikt med nogen. Blev det løst? Hvordan eller hvorfor ikke?

Jesus havde ret til at sige mange gange: "Jeg har ret, og du tager fejl."
Kan du huske at have læst om, at Han sagde det et sted i Bibelen?

Han starter dog mange sætninger med "Jeg er..."
Lad os finde ud af, hvad Han er.

Jeg er _____. (Johannes 6,35)
Jeg er _____. (Johannes 8,12)
Jeg er _____. (Johannes 10,7, 9)
Jeg er _____. (Johannes 10,11)
Jeg er _____. (Johannes 11,25)
Jeg er _____. (Johannes 14,6)
Jeg er _____. (Johannes 15,1)

? Hvad lægger du mærke til ved alle disse "Jeg er"-udsagn, og hvad sagde Jesus egentlig om, hvem han var?

? Hvorfor tror du, at Jesus bruger disse hverdagsgenstande til at **re:**veal (åbenbare) sin guddommelighed og formål? (I stedet for bare at sige: "Jeg har ret. Du tager fejl. Følg mig.")

? Hvilken "jeg er"-sætning er din yndlings, og hvorfor?

_____

_____

_____

Det her er et af mine mindst stolte øjeblikke i livet, men jeg vil dele det med dig, siden vi er på denne ærlige rejse sammen. Min lillesøster og jeg skændtes, og jeg mistede selvkontrollen og smækkede hende i ansigtet.
Det var et massivt brud på alle grænser - mine og hendes. Det stoppede vores skænderi øjeblikkeligt, da vi begge var så chokerede over, hvad jeg havde gjort, og jeg undskyldte med det samme. Jeg er stolt af at kunne sige, at jeg aldrig har været tæt på at slå nogen siden den dag.

Jeg vil ikke anbefale denne metode til konfliktløsning igen!

? Hun kunne have valgt at smække mig tilbage, men hvad tror du så, der ville være sket? (Romerbrevet 12,17-19, Lukasevangeliet 6,31)

? Har du nogensinde været i en situation, der eskalerede, fordi begge parter blev ved med at angribe med ord eller hænder? Hvad skete der?

5 C's

Her er 5 trin til god konfliktløsning.

1. Calmness / Ro	Har du nogensinde hørt din mor tælle til 10 før hun svarede dig? *Hint: hun er i gang med at **re:**gain (genfinde) ro!*
2. Clear communication / Klar kommunikation	Sæt ord på det, du synes er problematisk / det der går dig på, så det ikke bare bliver ignoreret. Lad vær med at tænk "det er lige meget".
3. Clarification / Afklaring	Prøv at forstå alle perspektiver af sagen. Fx. "når man / han / hun siger...betyder det så at...?"
4. Collaboration / Samarbejde	Prøv at finde 'common ground' - på hvilke måder kan I mødes om noget I er enige i? Hvordan kan I forsøge at forstå hinanden?
5. Compromise / Kompromis	Mød hinanden på midten og led efter en løsning som begge er okay med. *Konflikt mellem to ideer kan lede til en tredje ide!*

VIGTIG!

Konfliktløsning ender ikke altid med, at du får alt, som du ønsker det. Faktisk vil det sjældent ende præcis, som du ønsker det.
Vi kan dog spille en stor rolle i, at problemet løses på en mere gnidningsfri måde.

? Hvordan forstår du følgende citat?

"Prædik evangeliet til enhver tid. Brug ord om nødvendigt."
- *Unknown*

JEG-SÆTNINGER

Når man er i sine følelser vold, så kan det være svært at holde hovedet koldt. Vi vil gerne have, at den anden person ved, hvor meget de tager fejl! Det er dog SÅ vigtigt at tænke på vores sprog, når vi er i en konflikt. Vores ord kan enten tilføje ild eller vand til situationen.

'Jeg-sætninger' hjælper med at afklare dine egne tanker og følelser, samtidig med at du fortæller 'hvad' og 'hvorfor' i situationen, uden at bebrejde den anden person og skabe yderligere konflikt.

Jeg føler... når... fordi...

Her er et eksempel på, hvordan man kan udtrykke sig, når man er frustreret og i en konflikt (1). Efterfølgende eksempel (2) er samme budskab som (1), men formuleret som en 'jeg-sætning' og frustration.

(1) *"Du lytter aldrig til mig! Du er altid på din telefon, når jeg taler! Jeg kunne lige så godt lade være med at prøve."*

(2) *"**Jeg føler** mig ignoreret og ligegyldig, **når** du begynder at spille på din telefon, mens jeg taler, **fordi** det ser ud som om, du slet ikke er interesseret i at lytte til mig."*

? Kan du **høre** og **mærke** forskellen på disse to tilgange?

- Skriv din egen 'Jeg-sætning' om noget, der irriterer dig lige nu.

Jeg føler _____

Når _____

Fordi _____

- Hav det sjovt med at bruge disse værktøjer i praksis ved at forestille dig følgende scenarie - lav det eventuelt som 'skuespil', hvis du er sammen med andre, og hvis du er alene, så forestil dig begge perspektiver selv.

Din far havde lovet dig, at du kunne tage til din vens fødselsdagsfest. Men han glemte, at din familie faktisk allerede skulle afsted i weekenden for at besøge familie, som bor et par timer væk. Dine forældre fortæller dig, at du bliver nødt til at gå glip af fødselsdagsfesten.

1. Hvordan ville konflikten være "in the heat of the moment" (som eksempel 1)
2. Hvordan ville konflikten være med udgangspunkt i de 5 C'er og 'jeg-sætninger'.

- Lav den samme aktivitet med disse konflikter fra Bibelen.
  - Jonas' Bog 4 - Jonas er vred på Gud.
  - Første Mosebog 20 - Abraham, Sara og Konge Abimelek
  - 2 Kongebog 2,23-25 - Elisa bliver mobbet.

Vidste du, at der findes andre definitioner af ordet **re:**solution?

1. Du kan lave et nytårsfortsæt (**re:**solution) d.v.s. et mål eller noget du vil ændre i det næste år.
2. Kvaliteten af en god skærm / et godt billede er at have en høj **re:**solution.
3. At nå til enighed eller løse et problem er at nå til en **re:**solution.
4. At have en stærk **re:**solution betyder, at du er fast besluttet på noget.
5. En histories **re:**solution er afslutningen på dens plot.
6. Hvis du tillader mig at lege lidt med ordet ved at opdele det ... en **RE** solution (løsning) er lidt af det, vi talte om tidligere, hvor man gensidigt finder et kompromis i en konflikt. En tredje løsning i stedet for de 2 muligheder I er i konklift omkring.

Prøv at lav en sætning, hvor du kombinerer hver af de ovenstående definitioner af ordet **re:**solution med, hvem Jesus er, og hvad Han kan gøre i vores liv.

Jeg giver dig et eksempel på #2, men du kan ikke kopiere mit!

2. Jesus viser os et klarere billede af, hvordan vi kan leve et mere fredeligt og lykkeligt liv.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Læs **Matthæusevangeliet 5,38-48** og udfyld de tomme felter for **V39-40**.

'39 Men jeg siger jer, at I ikke må sætte jer til _____ mod den, der vil jer noget _____. Men _____ nogen dig på din højre _____, så vend også den _____ til. 40 Og vil nogen ved rettens hjælp tage din _____, så lad ham også få _____.'

? Nogen sagde til mig, at det var svagt at vende den anden kind til, og at man burde kæmpe imod. Hvad synes du om denne holdning?

Læs **1. Peter 3,8-22** og udfyld de tomme felter for **V9**.

'Gengæld ikke _____ med ondt eller skældsord med _____, men _____ med _____, for I er _____ til at _____ velsignelse.'

Læs **Romerbrevet 12,9-21** og udfyld de tomme felter for **V20**.

'Men "hvis din _____ er _____, så giv ham noget at _____, hvis han er _____, så giv ham _____ at drikke; for gør du det, samler du _____ _____ på hans _____."'

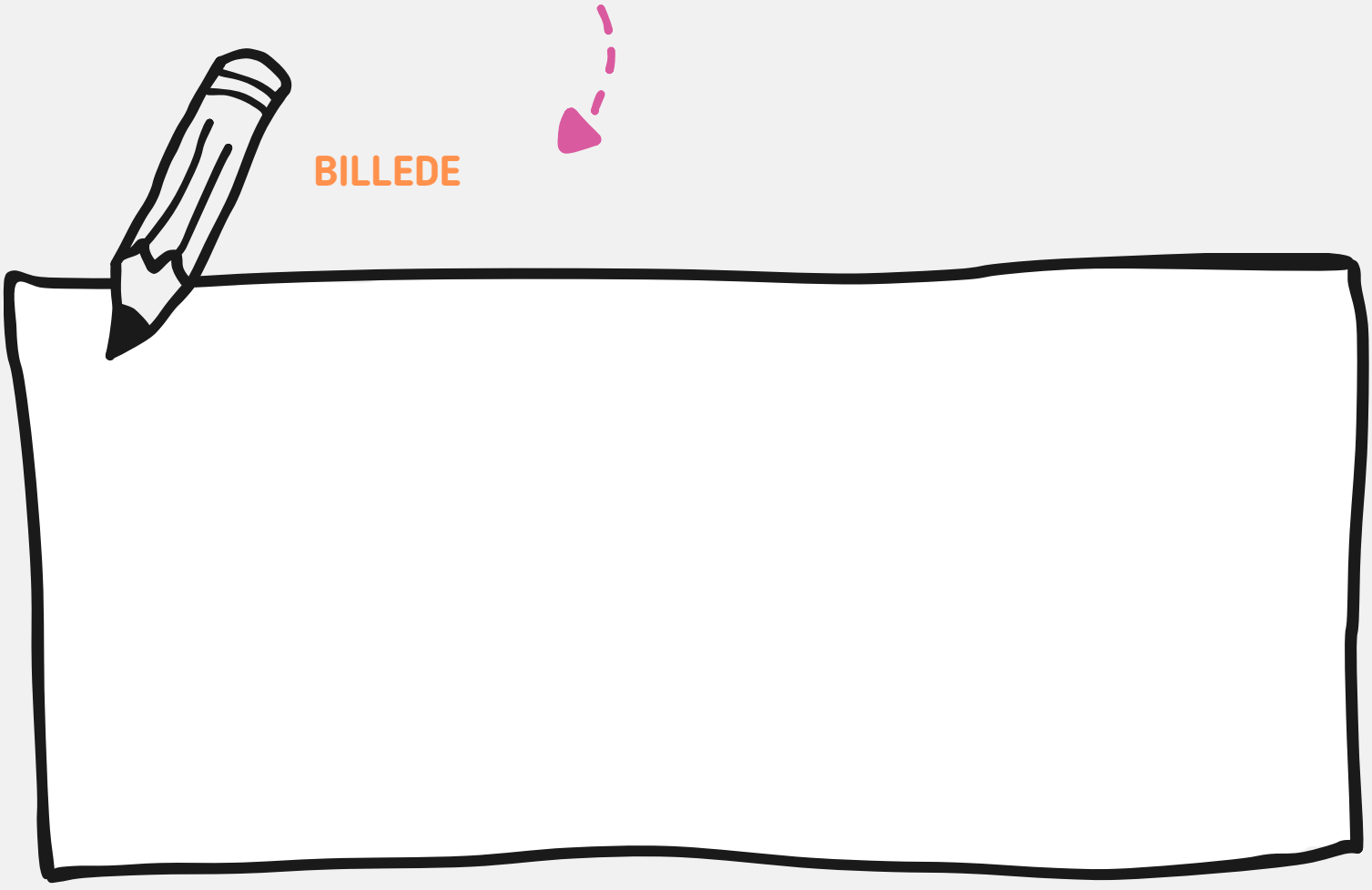
? Har du nogensinde prøvet at give et overraskende roligt svar eller gengælde ondskab med venlighed? Fortæl om den oplevelse.

? Disse sidste 2 vers bruger ordene 'gengælde'. Hvorfor tror du, at dette er vigtigt?

? Vi læste lige, at for at **re:**pay (gengælde) din fjende vil du "samle glødende kul på hans hoved". Hvad betyder det egentlig, og hvordan hænger det sammen med at elske vores næste som os selv?
(At samle glødende kul på nogen lyder ikke særlig kærligt!)

? Hvis du er fast besluttet på at være Jesu ven, hvad vil du så gøre, når der kan opstå en konflikt om at følge Ham og Hans vej til et bedre liv?
F.eks. Du får at vide, at du vil blive fyret, hvis du ikke arbejder på sabbatten.

? Hvad hvis nogen konfronterer dig med din tro, eller gør grin med Gud?
Ved du, hvad du ville sige? Hvorfor/hvorfor ikke?

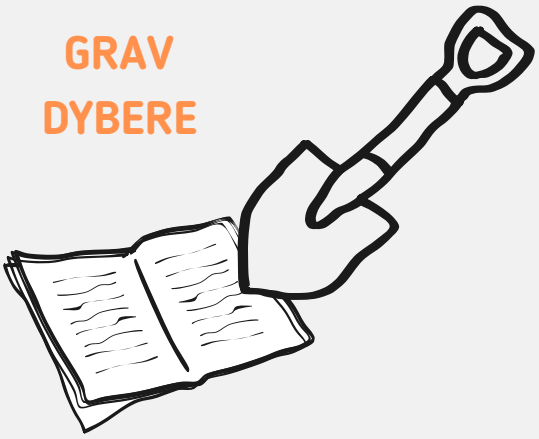


Tegn noget, der repræsenterer dine tanker og følelser efter dette øjeblik sammen. Eller, hvis du ikke er begejstrede for at tegne, så se tilbage på dagens samling og brug en farve eller et symbol, understreg eller sæt en cirkel om de ord, der skilte sig ud for dig. Er der et tema i det, du bemærkede?

SANG

Courageous - *Casting Crowns*

GRAV DYBERE



CITAT

It is more **re:**warding to **re:**solve a conflict than to dissolve a **re:**lationship.

- *Josh McDowell*

Ekstra vers til at udforske videre!

Jakobs Brev 1,19-20

Ordsprogenes Bog 15 (Masser af gode råd her!)

Hebræerbrevet 12,14-15

OVERVEJ

- Tror du, at Jesus er den rette, sande og frelsende vej? Og føler du, at du er udrustet til at tale om og stå ved Jesus?
- Afspejler du Jesus i din måde at tale, handle over for og håndtere konflikter med andre Jesus?

ORD

Opsummer denne tid sammen i ét ord eller én sætning.
Hvad er noget, du gerne vil huske?

Brug nu dette ord i en kort bøn mellem dig og Gud.

© 2026 Emily Keye. All Rights Reserved.