

# Odzivni lijak

© 2022 Hans Holter Solhjell

Odziv sistema na izziv, konflikt in odnosni stres  
Zmogljivost za učenje ter vedenjsko prožnost

Več igre, pozitivna čustva, sodelovanje, zaupanje, fleksibilnost, vzajemnost, win/win situacije, zdravje, povezanost, prožna hierarhija rasti in podpore

Kot ples

Navdih Prijaznost Hvaležnost Vedrost Začudenost Zanimanje

Občutek samozavesti/vitalnosti/mojstrstva  
Zmožnost igranja/raziskovanja/humorja/ustvarjalnosti

Igrivost

Igriv odnos

Iskrenost Zaupanje Sočutje Očaranost Veselje Navdušenje

Prosocijalna komunikacija/pogled z drugega zornega kota/prožnost/zmožnost reševanja težav in sodelovanja  
Občutek pripadnosti/varnosti/oskrbe

Odnos

Razširjen dialog

Zaljubljanje Ljubezen Zaupanje Samozavest Olajšanje Prijaznost

Mirnost Uživanje Sprejemanje Notranji mir Vznemirjenje

Empatija Očarljivost Sreča Toplina Zadovoljstvo

Zmožnost koncentracije/učenja/dojemanja realnosti, resnice  
Iskanje najboljših argumentov/rešitev/pravičnega tekmovanja  
Odprtost/sprejemanje in toleranca do nestrinjanja/provokacij

Kognicija

Kratka sporočila

Dolgčas Hladnost Odpor Nezadovoljstvo

Razočaranje Zavist Živčnost

Občutje nelagodja Ranjenost

Dvom Obžalovanje Žalost

Reševanje konfliktov  
Pripravljenost sprejemati, odpustiti, krpati odnose in biti ranljiv  
Ustvarjanje zdravih meja/ponovno preverjanje odnosnih vlog  
Dostop do počitka/mirnosti/zdravljenja/intimnosti/povezovanja

Reševanje konfliktov

Pogovor

Prekinitev dialoga

Podcenjevanje

Sumničavost Motnja

Zmedenost Razdraženost

Ponižanje Kljubovanje

Depresija Ogorčenje

Socialno-kognitivna agresija/obramba  
Občutki nevarnosti/groženj/nezaupanja/nepoštenega tekmovanja/rivalstva  
Zmanjšana prilagodljivost in zmožnost učenja  
Enostranski pogled na reševanje težav  
Predvidevanje slabega/vsebinsko nekorektno  
Izogibanje novim izzivalnim informacijam/idejam

Socialno-kognitivna agresija/obramba

Grožnje z nasiljem

Tesnoba Ljubosumje

Sram Sovražnost

Obupanost Jeza

Šok Bes

Beg/boj  
Aktivacija telesa za pobeg/zaščito/napad  
Skrivanje/napad/izkoriščanje ranljivosti  
Povečevanje/ekstremna občutljivost za negativne sprožilce  
Pripisovanje sovražnosti  
Hitrejše dihanje in bitje srca, mišična napetost

Beg/boj

Fizična agresija

Fizični napad

Nenaden napad

Otrplost

Kolaps

Omedlevica

Brezup

Nemoč

Strah

Pa-  
nika

Zamrznitev

Zamrznitev/prekinitev povezanosti  
Prilagodljivost brez meja  
Ne vidi svoje perspektive, le od drugih  
Konflikt/nestrinjanje kot grožnja  
Togost, otrplost, nepovezanost telesa ali izguba zavesti  
Nepovezanost s seboj in realnostjo

Zamrznitev/prekinitev povezanosti

Več stresa, togosti, negativnosti, enostranskosti, nezaupanja, win/lose pogleda, nepovezanosti  
Okorna struktura vodenja  
Boj za premoč

Vključnost  
Zmožnost samoregulacije in vzajemne regulacije



Preberite več na:  
[www.oppmerksombevegelse.no/  
the-response-funnel-introduction/](http://www.oppmerksombevegelse.no/the-response-funnel-introduction/)