Ett samtal
i taget

NÄR DET HETTAR TILL

Lugna ner ett hett samtal

1. Ta en paus – kom överens om att återkomma.
2. Andas lugnt: in på 4, håll 4, ut på 6.
3. Sänk rösten och sakta ner tempot.
4. Sätt ord på känslan: ”det här känns viktigt för dig”.
5. Börja om mjukt – inled vänligt.

EXEMPEL

”Jag märker att vi båda blir upprörda. Kan vi ta fem minuter och fortsätta sen?”