Ett samtal
i taget

NONVIOLENT COMMUNICATION

Sätt ord på din frustration

1. Observation: beskriv vad som hände, utan värdering.
2. Känsla: säg hur du känner dig.
3. Behov: vad är viktigt för dig som inte blev mött?
4. Önskemål: be om något konkret – inte ett krav.

EXEMPEL

”När mötet började 20 minuter sent (observation) blev jag stressad (känsla), för jag behöver kunna lita på tider (behov). Skulle vi kunna börja i tid nästa gång? (önskemål)”