Ett samtal
i taget

ISBRYTAREN

Jag-budskap

1. Säg ”jag känner …” i stället för ”du är …”.
2. Beskriv beteendet, inte personen.
3. Koppla känslan till ett behov.
4. Avsluta med en konkret, snäll önskan.

EXEMPEL

”Jag blir orolig när jag inte hör av dig på hela dagen, för jag behöver veta att allt är bra. Kan du skicka ett kort meddelande?”