Ett samtal
i taget

GODA SAMTAL

Så lyssnar du bra

1. Lyssna för att förstå – inte för att svara.
2. Avbryt inte. Låt den andra prata färdigt.
3. Spegla: ”Om jag förstår dig rätt, menar du …?”
4. Ställ en följdfråga på det du hört.
5. Håll tyst en sekund extra – tystnad bjuder in mer.

EXEMPEL

Vän: ”Jag orkar inte med jobbet.” Du: ”Det låter tungt – är det mängden eller stämningen som sliter mest?” (du speglar och ställer en följdfråga i stället för att ge råd)