Ett samtal
i taget

NVC-MODELLEN

Observation · Känsla · Behov · Önskemål

1. Observation – det du faktiskt ser eller hör, utan tolkning.
2. Känsla – hur situationen får dig att känna dig.
3. Behov – det som är viktigt för dig bakom känslan.
4. Önskemål – be konkret om det du önskar, som en önskan.

EXEMPEL

”När jag ser disken stå kvar (O) blir jag irriterad (K), för jag behöver att vi delar på ansvaret (B). Kan vi bestämma vem som gör vad? (Ö)”