Ett samtal
i taget

SAMTALSAVTALET

Spelregler för ett bra samtal

1. Vi pratar utifrån oss själva – inte om vad den andra ”är”.
2. Vi lyssnar färdigt innan vi svarar.
3. Vi försöker förstå innan vi vill bli förstådda.
4. Vem som helst får säga ”paus” om det blir för hett.
5. Vi utgår från att den andra menar väl.

EXEMPEL

Innan ett laddat samtal: ”Kan vi komma överens om att inte avbryta varandra, och att få säga paus om det behövs?”

· Ett samtal i taget © 2026 · CC BY 4.0 · Fri att skriva ut och sprida