Ett samtal
i taget

SKIFTA LINSEN

Tolka välvilligt

1. Fråga dig: finns en vänligare förklaring till det som hände?
2. Utgå från att den andra troligen menar väl.
3. Byt ”hen gjorde fel” mot ”hen kanske …”.
4. Håll kvar nyfikenheten i stället för att gå i försvar.

EXEMPEL

”Hen svarade inte på mitt meddelande.” Hård tolkning: ”Hen struntar i mig.” Välvillig: ”Hen kanske har en stressig dag.”