

Vi vill kommunicera

Observationer

"du har kommit sent tre gånger"

Känslor

"jag känner mig ensam"

Behov

"jag behöver gemenskap"

Önskemål som går att uppfylla

"jag behöver läsa klart dessa sidor"

inte...

Tolkningar

"du tycker inte det här är viktigt"

Bedömningar

"det känns som du skiter i mig"

Strategier

"jag måste träffa kompisarna ikväll"

Universella, tidlösa behov

"jag behöver lugn och ro"

Uttrycka sig utan att kritisera

När jag ser/hör ... [observation]
känner jag ... [känsla]
för att jag ... [behov]
och jag önskar ... [önskemål].

Lyssna utan att höra kritik

När du ser/hör ... [observation]?
Känner du ... [känsla]?
För att du ... [behov]?
Och du önskar ... [önskemål]?

Tänk! Eller
t.o.m. fråga!

Boktips

Nonviolent Communication
av Marshall B Rosenberg



Real Love: The Truth About Finding
Unconditional Love & Fulfilling
Relationships av Greg Baer