



# FUEL-metoden

## Forstå - Uddyb - Efterforsk - Lyt

Giv den adspurgte mindst 5 sekunders "betænkningstid" efter et spørgsmål. Pauser er samtalens bedste ven. Den adspurgte tænker sig om i pauserne.

Benyt 1-2-3-4-5 metoden. Efter hvert spørgsmål tæller du til 5 på 5 sekunder, før du igen taler.

### Forstå spørgsmål:

- Hvorfor?
- Hvad er årsagen?
- Vil du hjælpe mig til at forstå grunden?
- Jeg mangler endnu helt at forstå ...!?
- Hvad mener du med ...?

### Uddyb Spørgsmål:

- Vil du uddybe ...?!
- ...hvilket betyder?
- Hvad er konsekvensen?

### Efterforsk spørgsmål:

- Hvad kan også være grunden?
- Hvad kan det også betyde?
- Hvordan ville andre beskrive det?

### Lyt spørgsmål:

Adspurgte siger "Det giver ingen mening!!"

- **Gentag** præcis, hvad der blev sagt, i et spørgende tonefald!  
*"Du siger, det ingen mening giver, korrekt?!"*
- **Omformuler**, hvad der blev sagt, i et spørgende tonefald!  
*"Du ønsker at finde meningen med det! Er det rigtigt?!"*
- **Reflekter** over det sagte i et konkluderende tonefald!  
*"Du vil vide, hvad der er sket, kan man sige det sådan?!"*