

Hvordan er man nærværende?!

Lyt aktivt uden at afbryde (ReadBack)

Fokuser kun på den andens ord og budskaber

Brug bekræftende nik og lyde

Reflekter, omformuler eller gentag nøglepunkter

Stil opfølgende spørgsmål (FUEL)

Mærk din krop, siddeflade og fødder

Træk vejret bevidst

Tilnærm dig den andens tempo og energi

**Fokuser på hvordan du tror den anden oplever situationen, emnet og dig
- og søg af- eller bekræftelse (FUEL)**

