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** nøgle**punkter**

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 **be**kræftelse (FUEL)