Hvordan er man **bevidst**, **opmærksom**, **til stede** og **nærværende** samtidig?!

Lyt aktivt **uden** at **afbryde** (ReadBack)

Fokuser **kun** på den **andens ord** og **budskaber**

Reflekter, **omformuler** eller **gentag** nøgle**punkter**

Stil **opfølgende** spørgsmål (FUEL)

Brug **bekræftende** nik og lyde

Mærk din **krop**, **siddeflade** og **fødder**

Fokus på dit åndedræt

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)