

Den gode dialog - Nyttige værktøjer

3 X NED (i krop, i tempo, i det konkrete)

Kontakten:

- **Se på hinanden, trække vejret, mærke kroppen**
- **Give sig god tid**
- **Tale så konkret som muligt (fx. ikke 'altid' og 'aldrig')**
- **Tale om én ting ad gangen**
- **Spørge - til man er helt sikker på at forstå**
- **Kvittere: vise man har hørt/forstået den anden**
- **Tale personligt - dvs. om sig selv: sige hvad man føler, tænker, ønsker, frygter, etc. ved det, der er på tale**
- **i stedet for: man, vi, I, du - skal, må, bør, kan ikke ...**
- **Undersøge hvor langt man har fælles virkelighed**
- **Undersøge hvilke forudsætninger, opfattelser, forestillinger, forventninger, etc. der er i funktion, hvor virkelighedsopfattelserne skiller.**
- **Undersøge om disse er begrundede i virkeligheden**