

# Inre Omställning: Fokus på Giraffinteraktioner

## 5. Återge det du resonerar med

**Varför** är det intressant? Det är basen för en icke-dömande, alla-vinner interaktion. Att **skapa en vana** att börja lyssna efter det ni har gemensamt kommer att **öppna upp möjligheter för konstruktivt samarbete**.

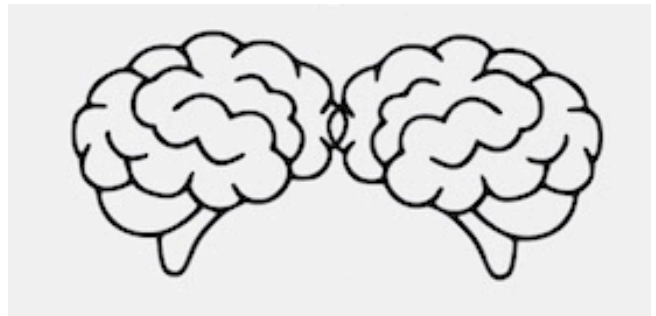
### Uppdrag

När du lyssnar på det någon annan berättar, lyssna efter **det du resonerar med** och återge det till den andra personen i dina ord. Börja gärna med: "Det låter som att..."

Avstå från att döma, kritisera eller kommentera. Försök att så gott du kan **återge essensen, sammanfatta den, skapa större klarhet** så att den andre säger något i stil "Precis så är det!".

*Exempel:*

1. X berättar någonting.
2. Du svarar: "Det låter som att ...". Du återger, sammanfattar och klargör essensen.
3. X säger: "Precis så är det."



### Frågor att svara på:

Beskriv en situation då du använde dig av det här. Hur gick det?

Hur kändes det?

Har du kunnat göra det mer till en vana att lyssna efter det du resonerar med?