

Inre Omställning: Fokus på Giraffinteraktioner

6. Lägg till perspektiv eller kreativitet

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".



Nu lägger du till ditt perspektiv eller kreativitet.

Se till att du fortsätter att *bygga på essensen* och inte byter till något annat ämne. Avstå från kritik. Avstå från ordet "men". Ersätt det med ordet "och".

Men → **Och**

Istället för "Vi kan satsa på de här åtgärderna, **men** det kan vara bra att göra X" säger man "Vi kan satsa på de här åtgärderna, **och** för att göra det ännu mer effektivt kan vi även göra X".

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."
4. Nu lägger du till ditt perspektiv eller kreativitet på ett konstruktivt sätt.

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?