

# Konfliktprog

## Optrappende

Går efter at få ret

Går efter personen  
("Det er også bare dig, der...")

Fokuserer på andres fejl og mangler

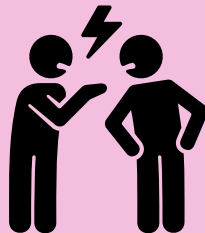
Placerer skyld

Fokuserer på det, der er sket tidligere

Generaliserer  
("altid" og "aldrig")

Råber og afbryder

Bruger afvisende kropssprog  
(ser bort eller på uret/tlf)



## Nedtrappende

Prøver at forstå den anden part

Giver plads til forskelligheder

Nysgerrige spørgsmål til  
modpartens syn på sagen

Fokuserer på muligheder

Tager ansvar for sin del af  
konflikten

Taler i 'jeg-form'

Konkretiserer og giver  
eksempler

Taler roligt og lytter til ende

Bruger imødekommende kropssprog  
(ser på den anden, nikker  
anerkendende)

# Dialogmodel



BYDELSMØDRE

Fonden for Socialt Ansvar

1

## Fakta

Hvad er situationen?  
"Jeg/vi oplever, at ..."

---

---

---

---

2

## Følelse

Hvilke reaktion skaber fakta  
"Fakta påvirker mig/os ..."

---

---

---

---

3

## Behov

Hvad har jeg/vi brug for?  
"Jeg/vi har brug for , at ..."

---

---

---

---