

### Öva: Lyssna!

Försök minnas ett samtal du haft där du inte var så engagerad och närvarande och ett samtal där du var mycket engagerad. Vad var det du gjorde i respektive samtal? Försök beskriva vilka beteenden som var annorlunda i respektive samtal.

---

---

---

---

---

---

---

Försök nu minnas ett samtal där du upplevde att din samtalspartner var oengagerad och du kanske inte kände dig lyssnad på. Vad var det din samtalspartner gjorde då?

---

---

---

Du kan jämföra det med något samtal där du upplevde att din partner var mycket engagerad och lyssnade på vad du hade att säga. Vilka beteenden var det då din samtalspartner hade?

---

---

---

Fundera över om det är något eller några av dessa beteenden du kan använda dig av i dina samtal för att din samtalspartner ska känna ditt engagemang och känna sig bekräftad.

---

---

---