



**1** Jeg fortæller, hvad jeg oplever/sanser (fakta)

Fx: Jeg kan høre, at ...,  
jeg kan mærke, at ...



**2** Jeg siger, hvordan jeg har det (følelse)

Fx: Jeg bliver glad, fordi ...,  
Jeg bliver vred, fordi ...



**3** Jeg fortæller, hvad jeg kunne tænke mig (behov)

Fx: Jeg har brug for ...



**4** Jeg beder om det, jeg har brug for (anmodning)

Fx: Jeg vil bede dig om ...

Model 40.

Girafsprø. Asnæs&Vangstrup – inspireret af Marshall Rosenberg

© Praxis – Nyt Teknisk Forlag 2020