

ØVELSE 1 – TRÆN ABC-MODELLEN

1. Tænk på en situation, hvor du typisk gerne vil sige nej til andres ønsker eller krav om at bruge din tid eller energi. Beskriv kort situationen for dig selv. Hvem er involveret? Hvad beder han eller hun dig om?

2. Formuler et nej ud fra ABC-modellen. Lav et manuskript, så du ved præcis, hvad du vil sige og gøre næste gang, situationen opstår.

A = Anerkend. Notér, hvordan du vil vise, at du har forståelse for og anerkender den anden? Hvad er den præcise ordlyd?

B = Begrundelse. Hvorfor vil du sige nej? Hvad er den vigtigste begrundelse?

C = Cut. Hvordan vil du i situationen stoppe samtalen og undgå, at det udvikler sig til en forhandling?
