IVK's forskellige veje

Ulv

Ulv ind

Jeg er ikke god nok.

Jeg kan ikke klare ham …

Man vender situationen indad i fx selvbebrejdelse.

Ulv ud

Han er ikke rigtig klog.

Du er irriterende og påståelig.

Man vender situationen mod andre – dømmer, vurderer, tolker og analyserer

Giraf

Giraf ind

1) Når jeg hører du…

2) Bliver jeg ……

3) Fordi jeg gerne vil have

4) Så jeg vil spørge dig om …

Man lytter til sig selv. Mærker egne følelser og behov og handler udfra dem

Giraf ud

1) Når jeg hører du…

2) Bliver jeg …..

3) Fordi jeg gerne vil have

4) Så jeg vil spørge dig om …

Man lytter til den anden, forsøger at sætte ord på / gætte følelse og behov hos den anden