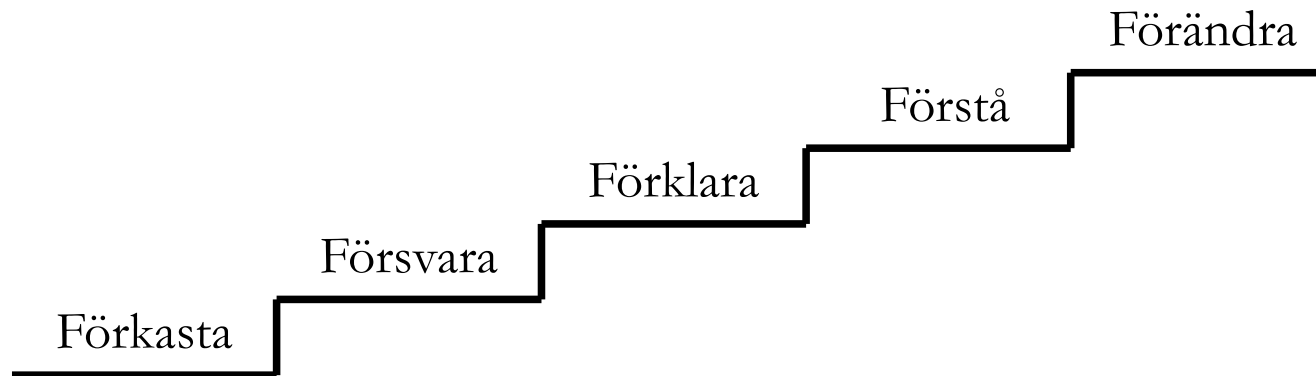


# Feedbacktrappan



**Förkasta** - Vi väljer att inte ta emot den feedback vi får utan svarar kanske; "Det här rör inte mig" eller "Det skiter jag i"

**Försvara** - Vi hör vad den andre säger och går direkt i försvar; "Nej, så var det inte..."

**Förklara** - Vi hör vad den andre säger och säger ett magiskt ord, "Ja" och därefter dödar vi förståelsen med ", men ..."

**Förstå** - Vi lyssnar och bearbetar den feedback vi får och säger kanske; "Ja, jag förstår. Du ser det på det här sättet ..."

**Förändra** - Vi har lyssnat, förstått och gör ett aktivt, medvetet val om vi vill förändra vårt beteende eller inte.