

Sådan bruger du OFBA-modellen

Observationer

- Hvad er dine observationer?

- Hvad lægger du mærke til?

- Hvordan virker det på dig?

Fortolkninger

- Hvad er din fortolkning?

- Hvad er meningen med det du lægger mærke til?

- Hvilke intentioner tror du ligger bag det den anden gjorde i situationen?

- Hvilke antagelser bygger du din fortolkning på?

Bedømmelser

- Hvad er din bedømmelse?

- Hvilke kriterier bedømmer du ud fra?

- Hvad er din legitimitet i forhold til at bedømme den anden?

Appel

- Hvad er din appel?

- Hvad vil du gerne have skal ske?

- Hvad vil du gerne have den anden til at gøre?

Nu har du skilt dine tanker ad.

Overvej så, om du kan nøjes med at fortælle, hvad du har observeret og/eller hvad din appel er. Hvis det ikke er nok, kan du tilføje din bedømmelse.

Der kan også være situationer, hvor den anden gerne vil kende din fortolkning.