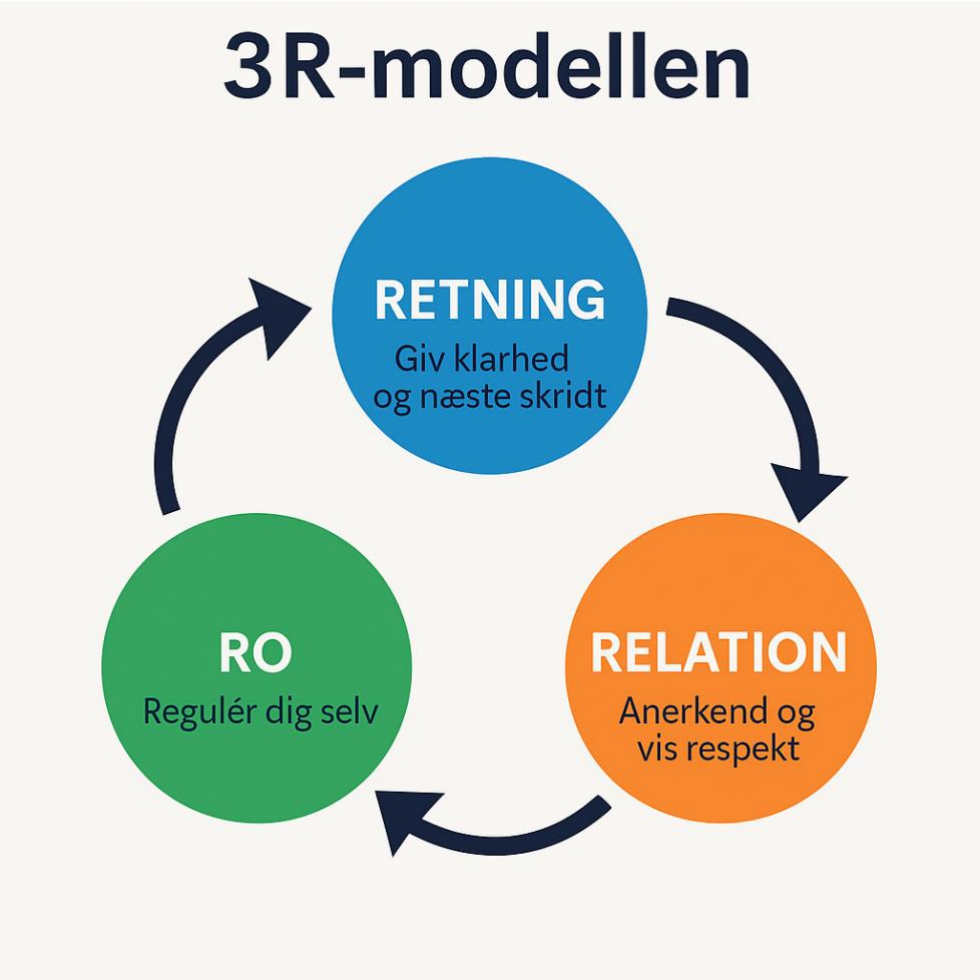
3R-modellen

– fra reaktion til bevidst handling –

RO – RETNING – RELATION

Formålet med 3R-modellen er at hjælpe dig med at bevare bevidsthed, ro og kontakt i konfliktsituationer. Når du arbejder med de tre R'er, skaber du både indre ro og ydre tryghed.



Note til cirklerne:
I en konflikt påvirker alle tre områder hinanden. Din opgave er at finde det område, hvor du med størst effekt, i situationen kan starte – og træne det i praksis.

1 RO – Regulér dig selv før du reagerer

Ro handler om at skabe tryghed og stabilitet – både hos dig selv og den anden. Når du er rolig, bevarer du adgang til din fornuft og empati.

Kendetegn:

- Du taler langsommere og trækker vejret dybt.
- Trækker vejret dybt gennem næsen. Hvis muligt tag 3 dybe indåndinger gennem næsen.
- Du undgår at svare affektivt.
- Du bevarer jordforbindelse og fysisk ro.

Eksempler på RO-sætninger:

- "Jeg kan høre, det her betyder meget for dig."
- "Lad os tage det roligt, så vi kan finde en løsning."
- "Jeg skal nok hjælpe dig."

2 RETNING/RAMMER – Skab klarhed og struktur

Retning handler om at give overblik og tryghed gennem tydelig kommunikation. Når du viser, hvad der skal ske, genskaber du tillid.

Kendetegn:

- Du styrer tempoet i samtalen.
- Du gør det tydeligt, hvad næste skridt er.
- Du giver en oplevelse af overblik og retning.

Eksempler på RETNING/RAMME-sætninger:

- "Lad os tage én ting ad gangen."
- "Jeg vil gerne forklare, hvordan vi kan løse det."
- "Jeg guider dig gennem næste skridt."

3 RELATION – Genskab kontakt og respekt

Relation handler om at bevare menneskeligheden midt i uenigheden. Når du viser respekt og forståelse, åbner du for samarbejde.

Kendetegn:

- Du viser empati og forståelse.
- Du er nysgerrig på den andens perspektiv.
- Du sætter ord på relation og respekt.

Eksempler på RELATION-sætninger:

- "Jeg vil gerne forstå, hvordan du ser det."
- "Det er vigtigt for mig, at vi finder en løsning sammen."
- "Tak fordi du bliver i samtalen."

Opsummering

	Fokus	Effekt
Trin		
RO	Regulér dig selv først så ”den anden”	Skaber tryghed og kontrol
RETNING	Giv klarhed og anvis næste skridt	Genskaber overblik
RELATION	Anerkend, lyt og vis respekt	Genskaber samarbejde

Øvelse:
3R i praksis

Tænk på en konkret situation, hvor du blev presset i en samtale. Hvordan kunne du have brugt de tre R'er til at bevare ro, retning og relation?

Refleksionsspørgsmål:

- Hvad gjorde du i situationen (reaktion)?
- Hvad kunne du have gjort anderledes med 3R i baghovedet?
- Hvilket af de tre R'er vil du øve dig mest på?

🧭 Husk: Det er ikke ordene, men roen bag dem, der gør forskellen.