



# Övning: Byt perspektiv

---

## Mål

Du lär dig att byta perspektiv. Det gör det lättare för dig att sätta dig in i någon annans situation och se saker och ting från olika sidor.

## Anvisning

Fundera på en tidigare jobbig situation. Välj sedan ett av följande perspektiv och öva på att se situationen ur det. Lägg minst några minuter på övningen.

### En utomstående

Du kan till exempel föreställa dig att du står på toppen av en kulle där du tittar ner på situationen. Du kan se alla olika sidor av situationen.

- Vad är det som händer?
- Vad lägger du märke till?

### En annan människa

Om du vore en annan människa.

- Hur skulle situationen kunna kännas för dig?
- Vilka tankar skulle den väcka hos dig?
- Hur skulle du vilja agera?

### Framtidens jag

- Vad skulle ett 1 år äldre jag kunna tänka om situationen?
- Skulle hen se något på ett annat sätt?
- Skulle situationen kännas likadan längre?