

# TAL ORDENTLIGT

## 10 BUD OM TAKT & TONE

### 1. TAL ORDENTLIGT OG VÆR ÆRLIG, MEN VIS HENSYN TIL DEN, DU TALER MED

Overvej følgende: Hvordan vil jeg selv gerne tales til? Er min holdning ønsket? Er det, jeg vil sige, konstruktivt? Man kommer længst med ærlighed, men der kommer ikke noget godt ud af at være hensynsløst ærlig.

### 2. LYT ORDENTLIGT OG BLIV PÅ EGEN BANEHALVDEL

Lyt ikke blot for selv at komme til orde. Vis interesse for det, der bliver sagt. Formod ikke, at du på forhånd ved, hvad den, du taler med, vil sige – men stil opklarende spørgsmål.

### 3. SPØRG DIG SELV INDIMELLEM: HVAD KAN JEG GØRE FOR AT HJÆLPE NOGEN I DAG?

Selv små ting kan være en stor hjælp og betyde alverden for nogen, der har lidt for meget at se til.

### 4. HOLD AF DINE NÆRMESTE, SOM DE ER – IKKE SOM DU MENER, DE BURDE VÆRE

Forsøg ikke at kontrollere eller ændre på dine venner eller familie, fordi du mener at vide bedre. Se og elsk dine nærmeste, som de er, og støt dem i deres naturlige udvikling.

### 5. RESPEKTÉR REGLERNE HOS DEM, DU BESØGER

Spørg til reglerne, så du har mulighed for at overholde dem. Måske ønsker værten, at du tager skoene af, eller at du går inden kl. 22.00. Vi er alle forskellige og kun ved at spørge, bliver vi klogere.

### 6. VIS HENSYN

Tænk på personen, der kommer efter dig. Efterlad rummet, som du overtog det.

### 7. HUSK GENSIDIGT HENSYN I TRAFIKKEN

Overhold reglerne både som fodgænger, cyklist og billist. Ingens vej og gøremål er vigtigere end andres. Giv plads, respektér røde lys, og køр ikke på cykel på fortovet. Eksemplerne på regelbrud er mange, og sekunderne, vi sparer på at bøje reglerne, er få. Tæl de tjenester, du kan gøre andre i trafikken frem for sekunderne, som du kan spare.

### 8. ANERKEND DINE MEDMENSKERS TILSTEDEVÆRELSE

Sig pænt goddag og farvel. Sig tak; tak for mad, tak for i dag, tak for hjælpen.

### 9. VÆR NÆRVÆRENDE, SE FOLK I ØJNENE, NÅR I TALER SAMMEN, OG LAD DIG IKKE DISTRAHERE

Vær koncentreret om det, du er i gang med. Begynd ikke på en ny aktivitet, mens du er midt i en samtale, og afbryd ikke samtaler for mindre vigtige gøremål. For at få nærvær, må man være nærværende.

### 10. LAD DIG IKKE STYRE AF DIN TELEFON, OG BRUG DEN IKKE, HVIS DU ER I GANG MED NOGET ANDET

En god tommelfingerregel: Telefonen skal bidrage til dialog, ikke stoppe den. Gør derfor telefonsamtaler i andres påhør så korte som muligt, og fortæl, at du ringer tilbage. Lad ikke sms'er og beskeder på sociale medier afbryde samtaler, men vent med at reagere, til der naturligt opstår en pause. Husk at tage en pause fra telefonen indimellem. Giv dig tid til at koble af.

