

Forklaring af trinnes betydning:

**Polarisering og adskillelse.** Al samtale er opgivet, og man trækker gamle uenigheder eller begivenheder fra fortiden frem og bruger dem mod hinanden nu. Som regel kommer man kun op på trappens øverste trin efter længere tids skænderier.

**Trusler og fjendebilleder.** Man truer hinanden ved at bruge sætninger som f.eks. "hvis du ikke stopper, så..". Man bruger store bogstaver i det, man skriver.

**Andre inddrages.** Her er samtalen næsten helt opgivet, og man holder sammen i grupper mod hinanden. Måske opfordrer man den anden til at finde nogle andre at være venner med. Man gør det hele værre ved at bruge mange udråbstegn.

**Fokus flyttes fra sag til person.** Personen bliver modstander. Man prøver ikke længere at tale om og løse problemet men kritiserer i stedet hinanden. Man bruger sætninger som "du er" og "du gør." Det er med til at gøre konflikten værre.

**Konfrontation og samtale om problemet.** Her forsøger man at få en samtale i gang om problemet. Det er en god ting, fordi det hjælper os til at forstå og respektere hinandens forskellige meninger. Det er starten på en løsning af problemet.

**Uoverensstemmelser.** Man svarer direkte på problemet og respekterer den andens mening.