



"tankar om..."

Nyhetsblad NO. 3

Aktivt lyssnande



KONTAKT

TELEFON:
070 926 30 50

WEBBPLATS:
www.g-m-c.se

E-POST:
johanna@g-m-c.se

Lyssnar du aktivt? Ja säger nog de flesta. Kanske utan att veta vad det innebär.

Min högst generella upplevelse är att ingen lyssnar speciellt aktivt. Vi lyssnar för att svara, kanske även försvara, utan att säkerställa att vi förstår budskapet. Vi lyssnar och svara främst på uttalade ord istället för det faktiska budskapet.

"Du sa så..." Ja kanske någon sa si eller så, använde orden du hörde, men vad menade personen egentligen?

Ovanpå det är det vanligt att uttrycka sig i Du-budskap istället för Jag-budskap. "Du förstår inte mig" istället för "Jag har inte varit tillräckligt tydlig".

Att lyssna aktivt är att lyssna med alla sinnen. Ta in hur saker sägs, i vilket sammanhang, tonläge, kroppsspråk. Det innebär även att du lyssnar för att faktiskt vilja förstå.

Utgå inte från att andra har samma bild av något som du har, utan tvärtom.

I det aktiva lyssnandet ställer du frågor om det som sägs, sammanfattar och summerar för att få en bekräftelse på att du uppfattat innebörden i budskapet.

Vårt språk ändras snabbt. Meningsbyggnad, grammatik, syftningsfel, ord, uttryck. Allt detta försvårar och gör det ännu mer viktigt att säkerställa att du har förstått budskapet och inte bara bemöta orden.

Många gånger är någon ute efter att ha rätt eller fel – vinna - i en diskussion eller kommunikation. Att tycka olika och ha delade meningar är naturligt.

Reflektera hur just du lyssnar, hur du reagerar och varför. Använder du Du-budskap eller Jag-budskap? Är det viktigt för dig att få ditt sagt, att få sista ordet eller faktiskt förstå en annan persons perspektiv? Inte nödvändigtvis hålla med, men förstå.

Du behöver inte heller alltid bemöta allt. Ibland är tystnaden det bästa svaret. Utan att för den delen förminska eller vara otrevlig på något sätt.

Vi reagerar fem gånger snabbare på hot än belöning så var varsam med vad och hur du säger saker.

I lyssnandet ligger lärandet. Tänk innan du talar. Allt behöver inte sägas.

Våga lyssna till det som faktiskt sägs. Ta in det, reflektera, summera och bemöt. Be om att få återkomma med ett svar. Du behöver inte ha alla svaren på en gång. Det kan till och med vara bättre och mer seriöst att be om att få återkomma.

Prata positivt! Att prata positivt ger energi, du blir lyssnad på och lyssnar till, ord kan förändra, ord påverkar, en positiv konversation är en omtänksam kommunikation.