



Tips för att bli en bättre lyssnare!

Det är en stor skillnad på att höra att någon pratar till att lyssna och verkligen förstå vad som menas. Antalet böcker som finns skrivna om detta område är oändligt och det fylls hela tiden på med nya.

Här har jag listat några vanliga fällor som vi med jämna mellanrum kliver i och fyllt på med en del tips och råd.

Inre eller yttre lyssnaren

Väldigt förenklat finns det två olika sätt att vara lyhörd på. Det ena är att vara den inre lyssnaren och det andra är att vara den yttre lyssnaren.

Den inre lyssnaren blir du när du lyssnar mer på dina tankar än på det som jag säger. Det är svårt att inte tänka utan våra tankar kommer ständigt och påverkas av vad jag har sagt. Ofta tror vi inte att det märks om jag låtsas lyssna. Men, ack, vad vi bedrar oss kring det. Vi läcker som ett såll. Du har säkert själv hamnat i en situation där den du pratat med har zoomat ut och du har märkt det på något konstigt vis. Det kan synas i ögonen eller att personen slutat humma och nicka.

Den yttre lyssnaren är när jag verkligen lyssnar på vad du har att säga. Jag är aktiv i samtalet och bekräftar genom att nicka, humma och kanske ställa följdfrågor.

När blir vi den inre lyssnaren

Vi blir alla den inre lyssnaren med jämna mellanrum. Här kommer några exempel på olika situationer.

- Ditt eget humör och den känsla du för stunden har kan påverka. Om du är stressad och jäktad kanske ditt fokus blir på att hålla reda på dina egna tankar och dina egna komihåg om vad du snart ska göra. Är vi arga kanske vi låter vår ilska färga det vi hör och lyssnar på.
- Stämningen mellan er båda. Alla har vi stått och ilsket diskuterat något med någon. Här bli vi mer fokuserade på vad vi själva snart ska säga än vad den andre verkligen säger. Det blir i slutändan ingen dialog utan blir i stället två parallella monologer. Inte speciellt konstruktivt som leder samtalet framåt.
- Om du inte tycker om mig av någon anledning och kanske anser att jag är en översittare eller liknande så kommer du att kommentera vad jag säger i ditt eget huvud. Du ifrågasätter eller nedvärderar mina åsikter.
- Om det du hör går stick i stäv med dina egna åsikter börjar du garanterat lyssna på dig själv och hur du nu börjar slipa dina egna argument för vad du strax ska säga.

Olika karaktärer och beteenden

- **JAG-personen.**

Den här personen har vi alla mött någon gång. Den som vill ta över samtalet och berätta om sina egna historier, sina egna berättelser som självklart är bättre och mer intressanta än dina. Hur känns det att samtala med en sådan person? Ganska tråkigt och ointressant antar jag.

- **Bumerangen.**

Den här personen ställer ofta en fråga för att väldigt kort lyssna på dig för att sedan berätta om sig själv. Egentligen är de inte intresserade av det du säger utan de är mer ivriga på att komma in på sig själv och berätta som sin egen semester, sitt nya jobb eller sina egna trädgårdsprojekt. De använder frågan som en bumerang på ett skickligt sätt. De kastar i väg en fråga, får tillbaka ett kort svar av dig och vips kan de börja berätta om sig själva. När de är klara med det tar de en ny fråga och sedan kommer andra akten.

- **Faktapolisen.**

Du berättar din historia och blir ständigt avbruten med kommenterar om grammatik, årtal eller annan fakta som egentligen inte är relevant för historien som berättas. Det här beteendet punkterar ofta den goda känslan som du som berättar har för stunden.

- **Fixaren**

En del påstår att vi killar lätt hamnar i fixaren. Frun kommer till maken och lyfter något som hänt på jobbet och hon vill egentligen inte ha en lösning på det utan har bara behov av att lufta den här jobbiga historien. Vi killar tar då på oss fixarkepsen och börjar ge konkreta tankar och tips om vad som behöver göras för att lösa problemet. Omtanke tänker han medan hon tänker *"han förstår mig inte"*.

Tips för att vara en god lyssnare

- Om du inte har tid att lyssna kan du vara ärlig och säga det. Det är bättre än att stå och låtsas lyssna för det märks att dina tankar är någon annan stans.
- Var nyfiken och ställ frågor. Det här är ett av de bästa tipsen för att visa att du är en riktig god lyssnare. Ställ följdfrågor och var nyfiken på att höra svaret och repetera gärna ordval och fakta som personen just sagt.
- Se människan som berättar och inte bara vad de säger. Det är människan vi behöver bekräfta och inte alltid exakt vad de säger. Om någon berättar om sin hobby som du tycker verkar helt ointressant kan du ändå se den här människans glädje i det här och glädjas med personen. *"Vad kul att du har hittat din nya hobby. Det märks verkligen att du älskar det här"*. Gläds med personen som verkar så glad och engagerad i just det här.
- Om du reagerat negativt på det som sagts kan du fundera på hur du tänkt om det varit din absolut bästa vän som sagt det här. Då skulle åsikten troligen kommit i en annan dag.

Lycka till / Christer