



Övning: Reflektivt lyssnande

Mål

Du lär dig att fokusera bättre på det en annan person säger.

Anvisning

Steg

1. Lyssna på vad någon säger åt dig.
2. När det är din tur att tala, upprepa först vad du förstod att den andra personen just sade till dig. Plocka ett par av de viktigaste punkterna från det den andra sagt. Upprepa dem med egna ord.

Börja din mening till exempel med att säga: "Förstod jag rätt, att du ...", "Menar du att ...", "Du tänker alltså att...".

3. Acceptera eventuella korrigeringar. Därefter kan du fortsätta konversationen i den riktning du vill. Var beredd på att snart igen berätta för den andra personen vad du hörde hen säga.

Observera:

- Prova och öva på tekniken först planerligt. Du kan till exempel börja med en familjemedlem, så att ni båda försöker återspegla den andras budskap vid lämpliga tillfällen.
- Det är inte meningen att man ska tillämpa reflektivt lyssnande alltid och överallt. När du väl behärskar tekniken kan du använda den när du vill. Du kan ta den i bruk när du har särskilt svårt att koncentrera dig.
- Till en början kan det kännas lockande att avbryta den andra personen med en reflektiv kommentar för att få sagt det du vill. Ge dig till tåls. Avbrott uppfattas lätt som förolämpande. Vänta tills det uppstår en paus och byte av tur i konversationen.

Exempeldiskussion 1:

- Vi borde ha ett utvecklingssamtal inom en snar framtid. Det är nog väldigt hektiskt nu. Vi måste utarbeta både en delårsrapport och en verksamhetsplan samtidigt. Kalendern är alltid så full den här tiden på året. Eller hur? Men det här är också viktigt... Vad tycker du?

- Du sa att vi borde komma överens om ett utvecklingssamtal och att det är viktigt. Jag håller med. Jag har mycket annat på gång, men vi kan pricka in ett datum i kalendern.

- Utan vidare. Skulle det passa dig...

Exempeldiskussion 2:

- Jag såg Matti igår. Han verkade på något sätt ledsen. Jag kunde inte riktigt greppa vad det var fråga om. Han bara fräste och drog sig tillbaka. Jag är orolig och vet inte vad jag ska göra. Lyssnar ens du på mig?

- Jag lyssnade. Det är svårt för mig att sitta still, det var därför jag knåpade samtidigt. Så du tror att det är något på tok med Matti. Inte konstigt att du är orolig. Låt oss tänka på alternativ tillsammans.