

Det finns fördelar med att vara en god lyssnare!

I går handlade mitt blogginlägg om att lyssna eller höra och jag vill fortsätta på temat i dag och säga att det finns hur många fördelar som helst i konsten att bli en god lyssnare. Det minskar ofta missförstånd och kan även minska din egen personliga stress. Det skapar större tillit mellan dig och andra personer i din omgivning. Det förbättrar ditt parförhållande. Det ökar dina möjligheter till befordran eller avancemang. Det gör dig mer observant på andra människors behov vilket i sin tur ökar din samarbetsförmåga och din effektivitet. Det är garanterat ett av de främsta sätten att förbättra din ledarskapsförmåga. Det ökar ditt förtroendekapital i andra människors ögon vilket kan innebära ökad försäljning och ökar lönsamhet. Det sägs bland annat att bra försäljare är så duktiga för att de har ett bra snack, ett bra munläder etc men jag skulle förr vilja påstå att de är goda lyssnare.

Några punkter/frågeställningar man kan titta på är ser du nedan. Det kan också vara nyttigt om någon annan får svara på frågorna för din räkning ☐

Kan kanske vara till hjälp för att synliggöra för sig själv hur bra du är på att lyssna!

Jag känner mig helt närvarande när jag lyssnar på någon.
När någon pratar med mig, går jag därifrån med en känsla av att jag har hört vad han/hon har sagt.
Jag ger inte råd utan jag låter den andre tänka ut lösningar själv.
Jag lyssnar lika bra till min partner som till mina vänner eller arbetskamrater.
Människor säger att jag är bra på att lyssna.

Människor uppfattar mig som empatisk och som en som bryr sig om andra.

När jag lyssnar på någon så hör jag även vad de inte säger. Jag kan med andra ord "lyssna mellan raderna".

Jag anser mig själv vara en tålmodig lyssnare.

Jag försöker lära mig något från varje person som talar till mig.

Jag är medveten om att ett bra lyssnande skapar livskvalitet både hos mig själv och andra.

Jag är bra på att komma ihåg människors namn efter första mötet.

Jag är medveten om misstag jag gjort i livet genom att jag inte lyssnat.

Jag ställer frågor för att försäkra mig om att jag har förstått vad som sagts.
Jag ser ut som jag lyssnar, men innerst inne vet jag att jag inte gör det.
När jag lyssnar på andra är jag mest inriktad på att utröna vad det kan innebära för mig.
Jag har upptäckt negativa känslor hos mig själv under vissa samtal.
När jag lyssnar på andra så börjar jag tänka ut mina egna repliker och inlägg.
Jag känner att jag utestänger den andres budskap när det finns något i dennes personlighet som jag inte gillar.
Jag har större behov av att själv göra mig förstådd än att förstå den andre.
Jag avbryter den som pratar genom att falla honom/henne i talet.
Jag stänger av mitt lyssnande när jag inte håller med den andre.
Jag fyller i och fullföljer meningarna för den som pratar.
Jag avbryter den som pratar för att korrigera felaktiga detaljer.
Jag slutar lyssna eftersom jag tycker att jag redan vet vad människor tänker säga.
Jag glider mellan att vara närvarande och frånvarande när någon pratar.
Jag inleder telefonsamtal med orden – "Det här måste bli kort!".
Jag blir otålig och slutar lyssna när människor pratar hit och dit eller blir omständliga.
När jag lyssnar på andra börjar jag dagdrömma och tänka på annat.
Jag känner mig obehaglig till mods under tysta stunder under ett samtal.