

# Lyssna eller höra?

Lyssna eller höra?

Det är skillnad på att lyssna eller höra, ibland uppmärksammar vi att en del inte ens hör – de hänger med i samtalet genom att på något unikt sätt humma eller säga ja eller nej vid rätt tillfällen! Hur lyckas de eller misslyckas kanske man ska säga eftersom de inte är närvarande över huvudtaget.

Att lyssna är betydligt mer än att "höra". De viktigaste färdigheterna när vi ska lyssna är

## Uppmärksamhet

Hjärnan fungerar många gånger snabbare än vi behöver för att kunna lyssna, därför tenderar vi att använda hjärnans lediga tid till dagdrömmar, andra ämnen, vad vi ska säga osv.

När vi gör saker, lyssnar vi inte aktivt.

För att lyssna effektivt, är det väsentligt att vi medvetet tränar hjärnan att vara uppmärksam på den som pratar och det som sägs.

## Attityden

Lyssnarens uppgift är bland annat att se till så att den som pratar också förstår att han/hon lyssnar och som berättar för den som talar att "Jag är intresserad av vad du säger och jag lyssnar på dig". Det visar sig också att ofta kan den som pratar också prata mer avspänt om lyssnaren ger den feedbacken.

## Eftertanke

Eftertanke och reflektion på det som sägs, det innebär en färdighet att noggrant överväga hela budskapet.

Ofta lyssnar vi bara på vad den andre säger och glömmer av övriga delar av budskapet

## **Att ställa klarläggande frågor**

Ställa frågor är en utmärkt metod för att kontrollera att budskapet har uppfattats på rätt sätt.

## **Några tips till en aktiv lyssnare**

- Ge inte råd
- Värdera inte.
- Lyssna istället för att tänka ut vad ditt svar ska vara.
- Lägg inte till något till budskapet.