

AKTIV LYTNING

- 40 minutters teamøvelse

Denne øvelse vil styrke den enkeltes evne til at lytte og forstå andres perspektiv. Den, der fortæller om et emne, vil få skærpet indsigt i, hvordan man hurtigst gør sig forståelig og tydelig i sit sprogbrug, og få respons på, hvordan andre hører det, man siger.

- Gruppen sætter sig i en rundkreds.
- Vælg en person, som i 10 min. stiller sig til rådighed for at fortælle om en selvvalgt udfordring. Ingen må afbryde eller i kropssprog signalere utålmodighed.
- Personen, der har talt, sætter sig nu med ryggen til, mens gruppen i 10 min. taler om det, de hørte, og formulerer spørgsmål, de gerne vil have svar på for at forstå personens udfordring. Vær opmærksom på at tale i et objektivt og respektfuldt sprog.
- Personen med udfordringen vender nu tilbage og stiller sig til rådighed for opklarende spørgsmål fra gruppen i 5 min.
- Igen sætter personen sig med ryggen til, mens gruppen i 10 min. taler om, hvad det er, de hører personen sige, og kommer med forslag til handling.
- De sidste 5 min. vender den udvalgte tilbage til gruppen og fortæller, hvordan han opfattede gruppens forslag og forståelse af udfordringen.

AKTIV LYTNING – UNDGÅ KONFLIKTER:

Aktiv lytning handler om at sige så lidt som muligt og lade din samtalepartner tale. Ved at vise nærvær og interesse frem for utålmodighed og selvoptagethed skaber du en stemning, som opbygger tillid og respekt.

Den talende får et refleksionsrum og ro til at komme frem med det, der ellers kan være svært at tale om.

Når du ikke er fokuseret på at fremkomme med dine egne synspunkter, afbryde og skubbe samtalen i en bestemt retning, vil din samtalepartner opleve sig hørt og set og finde større mod til at være ærlig og ligefrem. Du fremmer, at din samtalepartner finder sine egne løsninger og dermed får større ejerskab til det, I skal sammen. I vil opnå større gensidig forståelse, i mindre grad komme i konflikt og hurtigere kunne nå i mål sammen.

AKTIV LYTNING

- de fem lytteniveauer

LYTTENIVEAU 1

Du lytter ikke. Du ignorerer det, du hører, og venter blot på, hvornår du selv kan komme til at snakke. Du viser i dit kropssprog og stemme utålmodighed og vil have tendens til at afbryde taleren: *Ja, ja, men det har jeg også oplevet! Nu skal du høre...*

LYTTENIVEAU 2

Distraheret lytning. Du lytter efter med et halvt øre, og dine tanker er et andet sted. Fx fordi du samtidig tjekker din mail eller mobil. Du giver små lyde som høflige kvitteringssignaler på, at du hører efter, men vil ikke kunne gengive det, du hører: *Uhm, uhm... hvad var det, du lige sagde...? Åh, sig det lige igen...*

LYTTENIVEAU 3

Selektiv lytning. Du lytter efter, men lægger kun mærke til det, der umiddelbart er relevant for dig. Du svarer kun på det, du ønsker uddybet, fordi du vil bruge det, du hører, i en fremtidig sammenhæng: *Fortæl lige igen, hvordan du kom frem til den løsning... nej, ikke den del af historien... Det andet...*

LYTTENIVEAU 4

Opmærksom lytning. Du er 100 % opmærksom på at høre efter og forstyrres ikke af egen dagsorden. Du viser, at du lytter, ved at bruge de ord, du hører, inkorporeret i dine svar til taleren. Du er nu i en ligeværdig dialog, hvor dine spørgsmål, svar og kommentarer tager udgangspunkt i det, du hører: *Det, der er inspirerende i den måde, I fandt frem til en løsning, er... Så hvad gjorde I så derefter?*

LYTTENIVEAU 5

Empatisk lytning. Du hører ikke bare ordene, men opfanger også den følelsesmæssige situation, der ligger bag de ord, du hører.

I din respons til taleren gentager du ikke blot de ord, der er sagt, men spørger også ind til den følelse, du oplever, at taleren sidder med: *Hvis løsningen var så enkel, var det så ikke en forløsende stemning...? Er du så stolt nu?*