

# God til at lytte

Vi lytter bedst, når vi selv taler. Husker bedst hvad vi selv har sagt. Men vi lærer mest ved at lytte til andre. En god samtalepartner lytter, når den anden taler. Informationer er uinteressante, indtil modtageren har hørt og forstået dem.

Samtalen består af to ting, **nemlig tale og lytte.**

## Hvad kan du finde her?

- 7 måder at blive en bedre lytter
- Mål din evne til at lytte
- 2 links til præsentationer om at lytte.



Men da vi opfatter ting hurtigere med ørerne, end vi kan tale, lader vi ofte tankerne flyve omkring, når modparten taler. Måske tænker vi på, hvad vi skal svare. Måske tror vi, at vi allerede ved, hvad den anden vil sige. Derfor hører vi ikke, hvad der virkelig bliver sagt. Måske overhører vi - bevidst eller ubevidst - de dele af den andens tale, der ikke passer til vores opfattelse af situationen.

## Den bedste form for lytning er lytning med indlevelse.

Når vi gør det, lytter vi for at forstå den anden.

## 7 måder til at blive en bedre lytter:

1. Se på den person, du taler med.
2. Spørg! Så viser du, at du interesserer dig for, hvad der bliver sagt.
3. Sig til, hvis du ikke kan høre eller forstå, hvad der bliver sagt.
4. Gentag det du hører, og du får bekræftet, om I har forstået hinanden.
5. Afbryd ikke, selvom du tror, du allerede kender budskabet.
6. Skift ikke emne, før den anden har fuldendt sin historie, idé eller budskab.
7. Lyt aktivt. Ved at smile, nikke, sige "ja" eller "hm" opmuntrer du den anden til at tale

## Spørgeskema

**Få målt din evne til at lytte på en skala fra 0 til 10. Stil følgende spørgsmål til en kollega:**

Nej    Ofte    Ja

- Virker jeg interesseret, når du fortæller mig noget?
- Har jeg øjenkontakt med dig, når vi taler sammen?
- Føler du, at du har hele min opmærksomhed, når du taler?
- Føler du dig tryk, når du taler til mig?
- Undlader jeg at afbryde dig?
- Lytter jeg, selv når jeg tror, jeg ved, hvad du vil sige?
- Føler du dig forstået af mig?
- Vil du fremover fortælle mig, når du føler, at jeg ikke hører efter?