

En guide av Annika Telléus

Tio tips för att bli en bättre lyssnare

Jag har ägnat många år åt att lyssna: på andra och på mig själv. Jag har skrivit boken *Konsten att lyssna - vägen till större tillit och bättre relationer* och driver podden *Konsten att lyssna*.

Här har jag samlat tio enkla men kraftfulla tips för att lyssna bättre. Lyssnande är något som alltid finns tillgängligt och som ständigt kan utvecklas.

Det här är inte en manual att följa.
Det är tips du kan anpassa - till dig, till situationen och till den du lyssnar på.

Hitta ditt sätt att lyssna.
Det är där det börjar på riktigt.



*Lyssnande är inget vi blir klara med.
Det är något vi gör om och om igen.*

En guide av Annika Telléus

1. Var närvarande

När du lyssnar är du generös med både din tid och din uppmärksamhet. När vi lyssnar är vi i ett utvecklande tillstånd.

Att ge andra möjlighet att uttrycka det de bär inom sig lockar fram det bästa hos människor. Att kunna lyssna är en av de viktigaste förmågor en människa kan ha och det bidrar till både närhet och tillit.

Att vara en lyssnar-VÄN är en bra påminnelse och ett rejält steg på vägen.

V för Vållig

Ä för Äkta

N för Närvarande



 Lyssnartips

Avsnitt 67

**Pernilla Aspe - Närvaro,
sårbarhet och lyssnande**

Konsten att lyssna finns där poddar
finns

*Hur kan du hjälpa dig själv att vara
mer närvarande i samtal du har?*

En guide av Annika Telléus

2. Lyssna öppet

Det är viktigt att vara öppen och nyfiken på människan man har framför sig när man lyssnar. Låt inte en funktionsvariation, en ålder eller ett ursprung stå i vägen.

Lägg dina förutfattade meningar åt sidan och var öppen för det du hör. Människor som är tillfreds med sig själva visar ofta större tolerans med sina medmänniskor.

Det är lätt att lyssna efter det som bekräftar det vi redan vet. Vad händer om du istället ställer dig bredvid den som talar och ser världen som den personen ser världen?



 Lyssnartips

Avsnitt 35

**Christer Hysén - Lyssna
förbi dina fördomar**

Konsten att lyssna finns där poddar
finns

*Hur ofta påverkar dina fördomar och
dina förutfattade meningar ditt lyssnande?*

En guide av Annika Telléus

3. Avsätt tid för att lyssna

Många gånger säger vi att vi inte har tid att lyssna - men har vi tid att inte lyssna?

Ibland hade vi löst problemet snabbare om vi hade stannat upp och lyssnat.

Be att få lyssna senare om du inte kan lyssna nu. Se till att vara tydlig med varför du inte kan lyssna nu så att den andra inte känner sig bortvald. Förklara att du behöver få undan vissa saker för att sedan kunna lyssna med full uppmärksamhet.



 Lyssnartips

Avsnitt 11

Bodil Jönsson - Tid att lyssna

Konsten att lyssna finns där poddar finns

Vad skulle hända om du avsatte tid att lyssna?

En guide av Annika Telléus

4. Våga vara tyst

Vi är många som är ovana vid tystnaden och till och med skräms av den. När vi lyssnar kan den vara väldigt kraftfull.

Det är helt okej att vara tyst en stund, vi måste inte genast komma med en fråga eller ge ett förslag på lösning.

När den som blir lyssnad på får tid på sig kan tankarna klarna och personen får chans att komma fram till sina egna svar.



 Lyssnartips

Avsnitt 57

**Tomas Sjödin - Tystnaden
är närvaro, inte frånvaro**

Konsten att lyssna finns där poddar
finns

*Vad skulle hända om du gav den du lyssnar på tid,
tid att tänka färdigt sina tankar?*

En guide av Annika Telléus

5. Undvik lyssnandets DAL

D för Döma

A för Avbryta

L för Lösa

Var öppen för det den andra säger. Undvik att tolka utifrån din egen situation. Betygsätt inte svaret.

Relatera inte till hur du skulle agerat. Bekräfta de känslor som dyker upp hos den andra, även om de inte stämmer överens med dina.

Undvik att avbryta.

Kom inte med lösningar - om inte den andra ber om det.



 Lyssnartips

Avsnitt 39

My Schüldt - Lyssna och tänk bättre

Konsten att lyssna finns där poddar finns

Hur ofta halkar du ner i lyssnandets DAL?

En guide av Annika Telléus

6. Turas om att prata

En av de viktigaste faktorerna för att skapa grupper som trivs och känner sig trygga är att man turas om att prata och att man visar att man lyssnar på varandra. Så skapar man psykologisk trygghet.

När man pratar om detta i ett team blir det enklare att hjälpas åt att turas om. Ofta visar det sig att vi har helt olika förväntningar på turtagning i våra grupper.

Uppmuntra den som inte brukar komma till tals och se till att den som brukar prata stor del av tiden delar med sig av talarutrymmet.



 Lyssnartips

Avsnitt 60

**Caroline Farberger -
Lyssna som man och som
kvinna**

Konsten att lyssna finns där poddar
finns

Hur kommer du till tals i möten du är del av?

En guide av Annika Telléus

7. Prata om att lyssna

För några år sedan lunchade jag med en kvinna som berättade att hennes man var väldigt lösningsorienterad och brukade komma med åtgärdsförslag så fort hon berättade något. Det störde hon sig på.

Jag frågade vad hon trodde skulle hända om hon i början av samtalet sa att just idag ville hon inte ha några förslag på lösningar, att hon bara önskade att han lyssnade.

Hon började skratta när hon insåg att hon aldrig tidigare kommunicerat sina önskemål till honom och att hon inte funderat på hur hon ville bli lyssnad på.



 Lyssnartips

Avsnitt 71

Martin Wicklin - En god lyssnare

Konsten att lyssna finns där poddar finns

Hur vill du bli lyssnad på?

En guide av Annika Telléus

8. Ställ frågor och lyssna på svaret

Genom att ställa frågor visar vi att vi är nyfikna och att vi vill förstå varandra bättre. När jag frågar efter dina åsikter eller funderingar visar jag att du är viktig för mig. Det förutsätter förstås att jag stannar kvar och bryr mig om att lyssna på svaret.

Är du inte intresserad av svaret? Ställ inte frågan!

Om den du lyssnar har kört fast så kan du ställa frågor för att "lyssna loss" den andra.

Var inte rädd för att vara lekfull i dina frågor. Vem hade kunnat lösa ditt problem? Vad skulle Pippi Långstrump gjort?



 Lyssnartips

Avsnitt 57

**Kristian Windahl - Ställ
frågor och lyssna på
svaren**

Konsten att lyssna finns där poddar
finns

Vilken fråga skulle få dig att tänka på ett annat sätt?

En guide av Annika Telléus

9. Ta bort det som stör

Visa att du är här och nu.

Visa att du inte har något annat som du behöver göra samtidigt. Stäng av mobilen.

Många har svårt att fokusera och fastnar i sina egna tankar. Ta hjälp av din kropp. Sätt dig som om du är nyfiken. Kroppen hjälper dig att fokusera och som bonus växer nyfikenheten.

Fastna inte i tankarna och förbered en smart fråga att ställa. "Berätta mer" fungerar för det mesta.



 Lyssnartips

Avsnitt 63

**Simon Elvnäs - Lyssnande
och ledarskap**

Konsten att lyssna finns där poddar
finns

*Hur ofta blir du störd när du lyssnar?
Kommer störningen inifrån eller utifrån?*

En guide av Annika Telléus

10. Lyssna på dig själv

Det är viktigt att lyssna på sig själv i det stora och i det lilla. Första steget är att höra den inre rösten och lita på den. Det andra steget är att våga följa sin inre röst.

Förutom våra tankar behöver vi också lyssna på våra känslor. Många gånger avslöjar kroppen vad du känner - både tidigt och tydligt.

Vi har olika sätt att nå fram till vår inre röst. Någons röst är tydlig i stillhet, någon annan lyssnar bättre på sig själv i rörelse. Någon vill vara tyst, en annan kommer till klarhet genom att höra sig själv prata.

Hitta ditt sätt att lyssna på dig själv.

När lyssnar du på dig själv?



 Lyssnartips

Avsnitt 1

Bob Hansson - Lyssna på dig själv

Konsten att lyssna finns där poddar finns

En guide av Annika Telléus

Poddbönen

Jag bjuder in den klokaste delen av mig
till detta samtal

Låt mig vara öppen, äkta och närvarande

Låt samtalet vara varmt, utforskande och
fullt av tillit

Låt oss ta fram det bästa hos varandra
och välkomna det som sker

Låt detta samtal bli ett fint minne som vi
skapar tillsammans

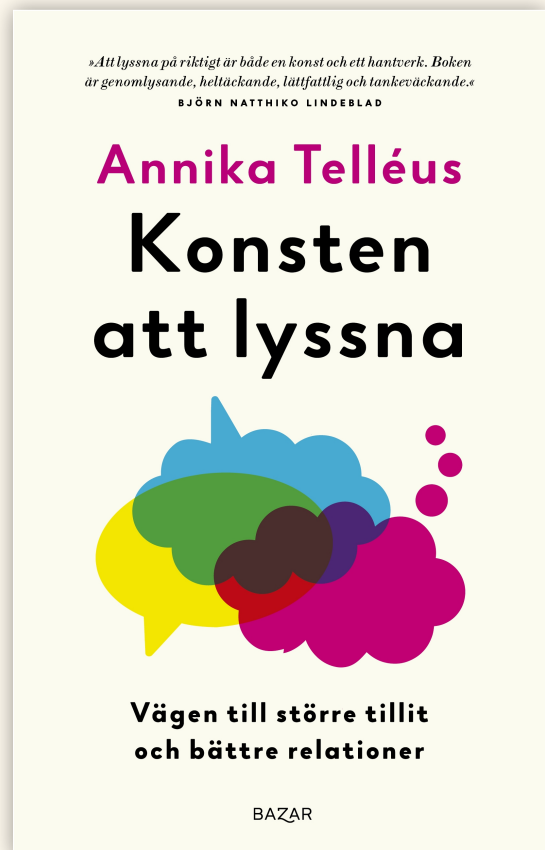
Här och nu

Min poddbön föddes som en önskan om att skapa förutsättningar för att landa och mötas här och nu. Den är inte religiös utan en påminnelse till mig och en inbjudan till min gäst.

Den är inledningen på varje poddsamtal i *Konsten att lyssna* och ibland använder jag den som incheckning i andra möten. Då byter jag ut *detta samtal* mot *detta möte* eller *vår stund tillsammans*.

En guide av Annika Telléus

*Lyssnande är inget vi blir klara med.
Det är något vi gör om och om igen.*



I podden *Konsten att lyssna* möter jag människor i varma och utforskande samtal.



I boken *Konsten att lyssna* delar jag personliga berättelser och konkreta verktyg för att lyssna. På andra och på dig själv.



På min hemsida hittar du information om coaching, kurser och föreläsningar. annikatelless.com

