

AKTIV LYTNING



Bruges til

at skabe kontakt og forståelse.
at skaffe et solidt beslutningsgrundlag.

AKTIV LYTNING



3 former for adfærd

Acceptere følelser

Reformulere

Forudse konsekvenser

AKTIV LYTNING

Acceptere følelser

Jeg kan godt forstå at du er rasende....

Jeg ville også i din situation være overrasket over....

Du føler dig trådt på, og jeg kan godt forstå du bliver....

Jeg kan se du er vred, fortæl mig hvad jeg
kan gøre for at....

AKTIV LYTNING



Reformulere

Det du siger, er det at....?

Har jeg forstået dig ret, når jeg har fået opfattelsen af at....?

Sagt med andre ord, vil det så sige at....?

Du siger....

AKTIV LYTNING

Forudse konsekvenser

Det der gør dig nervøs, er det....?

Det du forventer af mig, er det....?

Forventer du, at vi bliver nødsaget til....?

Ville det hjælpe, hvis....?

AKTIV LYTNING



Er jeg en god lytter?

Opfattede jeg hvad der blev sagt?

Viste jeg, at jeg lyttede og forstod?

Accepterede jeg den anden som ligeværdig?

Sikrede jeg det optimale udbytte af dialogen?

AKTIV LYTNING

Opfattede jeg, hvad der blev sagt ved at....

”spille tilbage” - reformulere med egne ord?
overveje konsekvenserne - udtrykke på den andens
vegne, hvad de mulige konsekvenser kunne være?
”afspejle følelserne” - udtrykke accept af den andens
følelser?

AKTIV LYTNING

Viste jeg, at jeg lyttede, accepterede og forstod følelserne ved at....

skabe en atmosfære af forståelse og varme?
være i følelsesmæssig kontakt med den anden?
lade den anden, få den nødvendige "plads og rum"
til at udtrykke følelserne?

AKTIV LYTNING



Accepterede jeg den anden som ligeværdig person ved at....

lade være med at dømme og vurdere efter egen målestok?

være fordomsfri og modtagelig?

AKTIV LYTNING

Sikrede jeg det optimale udbytte ved at....

opfordre til at uddybe, på en måde, så den anden ikke følte sig afklædt?

spørge til på en måde, så den anden forstod hensigten?

klart signalere min interesse i at forstå den anden?