Hvorfor lytning kan være svær

Hvornår har du sidst følt dig *rigtigt* lyttet til?

Hvornår har du sidst følt, at du *ikke* blev hørt?

Hvorfor lytning kan være så svært

- Familiebaggrund
- Forudsætninger (træk, personlighed)
- Distraktioner som travlhed og skærme

Hvordan så kommunikation ud i din barndomsfamilie?

Er det noget, du har taget med ind i dit parforhold/venskaber/job/kirke?

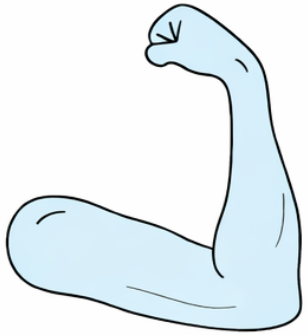
Dårlige lyttevaner

- Vi lytter for at svare, ikke for at forstå
- Vi afbryder med vores egen historie
- Vi giver gode råd for hurtigt
- Vi prøver at ‘fikse’ eller glatte ud ”det skal nok gå”

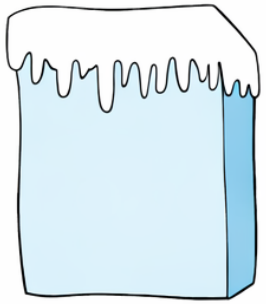
Når det bliver svært at lytte

- Når andre taler om noget, der handler om os
- Når det følelses som en konfrontation eller et angreb

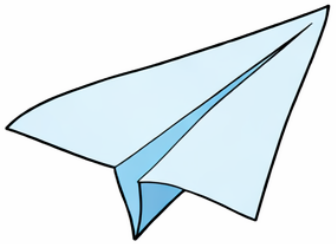
Kæmp



Frys



Flygt



Favn

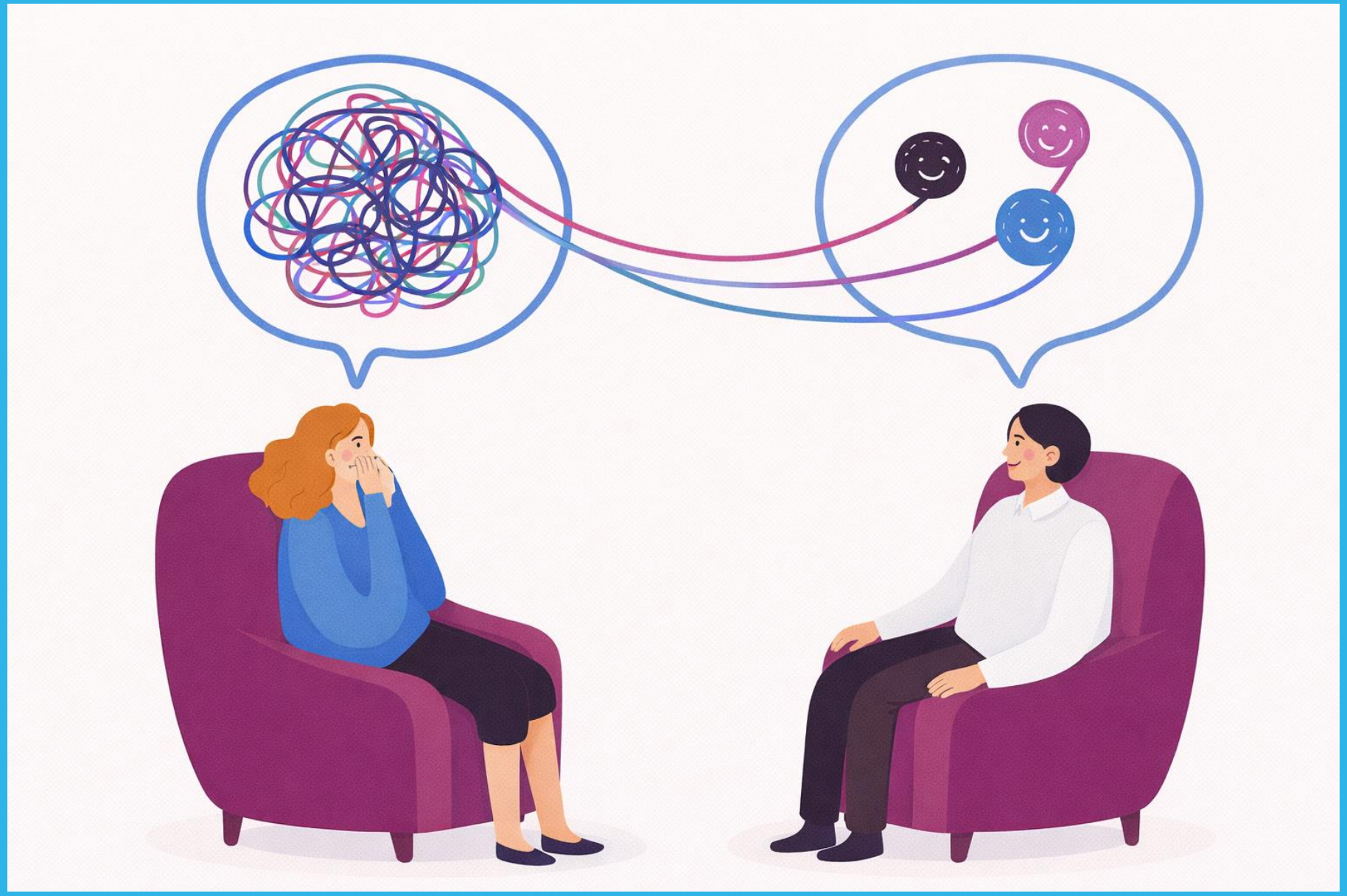


Forventningsafstemning

- Hvad forventer du af andre / hvad forventer andre af dig?
  - Løsninger
  - At blive lyttet til, hørt og forstået

Hvordan bliver vi gode til at lytte?

- Effektiv / aktiv lytning
  - At lytte handler ikke kun som stilhed, men om *nærvær*
  - Person 1: Fortæller
  - Person 2: Gentager essensen inkl. følelserne. uden at (for)svare og tjekker om forståelsen er korrekt



Opsummering

- Vi har forskellige udgangspunkter og barriere for den gode lytning og falder nogle gange i de dårlige lyttevaner.
- Lytning er kærlighed i praksis
- Vi kan alle øve os. Lytning er ikke et medfødt talent, men en færdighed vi træner.

“Bær hinandens byrder, således opfylder I Kristi lov.”

– Galaterbrevet 6,2

At bære hinandens byrder starter ofte med at *lytte* til dem.