At lytter er at være *opmærksom*

At lytte er at vise *ubetinget positiv agtelse*

At lytte skaber rum, for *forståelse*

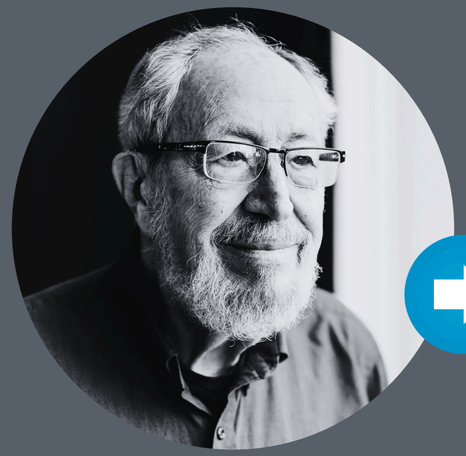


V/ Rune von Weydenberg Kærlet, Præst og Psykoterapeut og stifter af RelationerFørst

4

At lytte er at være ydmyg nysgerrig

Jeg møder dig
med ydmyg nysgerrighed,
og jeg stiller spørgsmål,
fordi jeg ikke kan være sikker på,
at jeg kender svaret.



Edgar Schein
Organisations psykolog

Ydmyg nysgerrighed er kunsten at få den anden til at åbne sig – ved at stille spørgsmål, hvor du ikke allerede kender svaret.

Kilde: Edgar Schein, Humble Inquiry (2013) side 12

Modsatte af nysgerrighed er <u>tro at du allerede ved</u>

Kilde: Job 4,7

“Hvem er nogensinde gået til grunde uden skyld?”

Kilde: Job 4,8

“<u>Sådan har jeg set det</u>: De, der pløjer ondskab og sår ulykke, høster det selv

ydmyge nysgerrighed er ikke et forhør.
Det er at banke på og vente, til døren bliver åbnet ind til den andens indre verden.



Hvis du vil være ydmygt nysgerrig, så lær at stille spørgsmål, der åbner den andens indre verden.

Jesus møder ofte mennesker ved at stille spørgsmål.

Luk 24,17 (BPH):
“Hvad er det, I går og taler om?”

Mark 10,51 (BPH):
“Hvad vil du, at jeg skal gøre for dig?”

At lytte er at være <u>nysgerrig</u>

Den ydmyge nysgerrighed

Ønsker at forstå

“Hvordan oplevede du…?”
“Hvad gjorde det ved dig?”
“Hvad betød det for dig?”

Er ikke skrå sikker

“Jeg forstår det måske ikke helt – vil du hjælpe mig med at forstå?”
“Jeg kan tage fejl – men var det sådan her, du mente?”

Stil åbne spørgsmål

“Hvordan oplevede du…?”
“Hvad gjorde det ved dig?”
“Hvad betød det for dig?”

Ét spørgsmål ad gangen

Stil ét. Vent. Lyt.
Tål pausen efter spørgsmålet
Pausen er ofte dér, refleksionen begynder.

Følg deres ord – Tag fat i det, de lige sagde.

“Du sagde, det var kaotisk – hvad mener du med det?”

At lytte er at være nysgerrig

4

At lytte er at være nysgerrig

5

At lytte er selvforglemmelse

Jeg lægger mit behov
for at rette og kommentere
det, du siger, fra mig.
Så du kan få plads.
Og jeg kan være hos dig en stund.



Eirik Hørthe
Norsk
psykolog

God lytning handler ikke om at være stille. Den handler om at kunne træde til side – uden at forsvinde. Og om at kunne tage ordet – uden at tage magten.

Lytning er en stille selvopofrelse: Jeg lægger mit behov for at være i centrum fra mig, for at være til for dig.

At lytte er
selvforglemmelse



Bonhoeffer var en tysk, luthersk præst, teolog og deltagl

“Kærligheden til dit medmenneske begynder, når du lærer at lytte til dem”

Enhver skal være hurtig til at lytte, langsom til at tale..”

Kilde: Jakob 1:19

At lytte er selvforglemmelse

Åndelig modenhed måles ikke i, hvor hurtigt du kan svare – men i hvor længe du kan lytte.

Refleksionsspørgsmål

Hvis lytning er den første tjeneste, du skylder et andet menneske – hvem skylder du så din fulde opmærksomhed lige nu?

Hvilken vane skal du lægge fra dig – for at kunne blive en bedre lytter?

LYTTE MANIFEST

At lytte er en indre bevægelse,
hvor jeg bevidst vælger
at rette min opmærksomhed
væk fra mig og mit –
og hen mod dig og dit.

Jeg lytter for at prøve at forstå
din indre verden,
så du ikke skal stå alene
med det, der fylder,
og det, der gør ondt.

Du kan være tryg
ved at dele det svære med mig.
Jeg vil møde dig
med varme og velvilje
og vil ikke afvise dig.

Jeg møder dig
med ydmyg nysgerrighed,
og jeg stiller spørgsmål,
fordi jeg ikke kan være sikker på,
at jeg kender svaret.

Jeg lægger mit behov
for at rette og kommentere
det, du siger, fra mig.
Så du kan få plads.
Og jeg kan være hos dig en stund.