

Aktiv lytting

Aktiv lytting handler om å "være tilstede" i samtalen.

Lytt til hva personen sier. Er du "til stede" og er du oppriktig interessert?

Sjekk at du har oppfattet budskapet slik samtalepartneren mente du skulle oppfatte det ved, for eksempel, å spørre:

- Mener du at . .
- Er det slik at . .
- Det høres ut for meg som . .
- Du synes altså at . .
- Slik jeg forstår deg så . .
- Har jeg forstått deg riktig når..
-eller si de samme tingene med andre ord.

Når den som snakker er ferdig, summer opp hovedpoengene og sjekk dem ut med den som har snakket.

Hvis den som snakker er følelsesmessig opprørt, sint eller trist, lytt også til hva som blir sagt og ikke bare konsentrer deg om følelsene.

- Still klargjørende spørsmål for å sjekke om du har hele historien.
- Still spørsmål for å fylle inn med detaljer hvis disse er viktige for historien.

