

# Tal så andre lytter

Med Natacha Amming



## Kommunikation kan være en meget svær kunst.

I NLP psykologien, taler vi om, at vi alle har hver vores "model af verden", som betyder, at vi gennem vores opvækst, vores liv, selvfølgelig har dannet en masse meninger, "sandheder", om hvordan verden fungerer, eller "bør" fungerer. Og ofte er vi ikke helt enige med andre om, hvad der er rigtigt, og hvad der er forkert.

Vi behøver, selvfølgelig, ikke altid at være enige, slet ikke, men hvis det er muligt at kommunikerer sin opfattelse af et emne, ud på en let forståelig måde, OG lytte til det andre siger, med interesse, er der et godt grundlag for, at man kommer til en fælles forståelse, også selvom vi ikke er helt enige.

Hvordan gør man, hvis man vil tale så andre lytter og lytte så andre taler?

Det første, og det vigtigste man lærer, når man gerne vil bruge NLP, til at få en bedre kommunikation, er at skabe en tillidsfuld stemning, imellem de talende.

NLP er netop en praktisk kommunikations- psykologi, hvor du træner dine evner til at lytte, på en sådan måde, at andre får plads og lyst til at tale. Når andre skal lytte til dig, er det vigtigt at du, med dit sprog, kan formidle budskabet, så der ikke opstår misforståelser, men en klar forståelse af hvad du siger.

Mennesker der taler godt sammen med tillid og tryghed, ligner tit hinanden i deres kropssprog. F. eks. Sidder de begge ned, eller står op, begge to. De taler i nogenlunde samme toneleje, samme tempo og bruger ofte de samme ord og vendinger. Hvis den ene slår lidt ud med armen, vil den anden også, kort tid efter slår lidt ud med armen, faktisk uden at tænke over det. Dette kaldes for matchning, og er noget vi alle går, ubevidst, men bruger vi det bevidst, vil vi være i stand til at skabe en tillidsfuld atmosfære med hvem som helst, når som helst.

En anden lille teknik, som er meget simpel at benytte, når man gerne vil tale så andre lytter, og lytte når andre taler, er at se sig selv fra den andens synsvinkel.

**Spør dig selv:** "Hvordan mon jeg ser ud med min samtalepartners øjne? Hvordan virker jeg på ham /hende. Ser jeg rar ud? Fylder jeg mon "for meget" eller "for lidt". OG hvad kan jeg gøre for at matche hende/ ham og dermed gøre samtalen tryk og tillidsfuld?"

Hvis du følger dine egne råd, er jeg fuldstændig sikker på, at du og dine samtalepartnere vil få mange gode stunder, med ligeværdig kommunikation.

