



DR. MATEJ MIKLAVEC

Razvoj osebnih potencialov

20 SLABIH NAVAD POSLUŠANJA

Pri poslušanju je manj miselne vsebine vedno boljše. Prenehanje z majhno motečo navado ima lahko zelo velik pozitiven učinek na stik, razumevanje in učinkovito komunikacijo. Odprava slabih navad bo omogočila novo učenje ter posledično spoznanje koristnih navad poslušanja in bolj zavestno poslušanje. Preglejte in najдите svojo slabo navado ter bodite potrpežljivi, sočutni in odprti za nove uvide.

Pomislite na odnos, ki ne gre kot si želite. Katera nekoristna navada poslušanja je aktivna? Katero navado zaznate tudi ko niste v pogovoru?

1. UHAJANJE POZORNOSTI:

- težko držite očesni stik,
- kritični notranji samogovor,
- se izgubite v svoji domišljiji ali v pogovoru na sosednji mizi,
- imate polno glavo razmišljanja in ni prostora da bi slišali sogovornika, slišite zelo pomanjkljivo, se pogovarjate sami s seboj med pogovorom.
- Težko spustite svoje misli in svoje izzive in se posvetite sogovorniku,
- multitasking, počnemo še druge stvari: 'ti kar govori, saj poslušam, lahko počnem več stvari hkrati,'
- preutrujeni,
- preobremenjeni,
- poslušanje je za vas izguba časa (trenutno bi moral biti in početi nekaj drugega), nepotrpežljivost,
- smo preveč vpeti v svojo reakcijo (odziv),
- želimo zapolniti vrzel med govorjenjem (120/minuto) in poslušanjem (500/minuto) z večjo stimulacijo,
- pomankanje koncentracija oziroma prisotnosti.

2. NIMAMO STIKA:

- brez zaupanja,
- brez sočutja,
- brez razumevanja,
- nesprejemanje in nestrinjanje s sogovornikom,
- ste obrnjeni stran, gledate stran, itn.,
- menjujete temo,
- neprilagodljivo govorite prehitro ali prepočasi,
- nas ne briga kakšen je izid pogovora,
- nas ne briga kako se drugi počutijo.

3. **PREVEČ GOVORIMO:**
 - do poslušanja sploh ne pride, saj drugim ne damo priložnosti, da bi se vključili v pogovor,
 - kakšno je vaše razmerje med govorjenjem in poslušanjem?
 - Avtomatsko, ponavljajoče govorjenje,
 - govorimo na dolgo in široko in nikoli ne pridemo do bistva,
 - se pritožujemo o drugih in vsem,
 - strah nas je tišine ali da nas drugi ne bodo poslušali,
 - kar je zanimivo meni je tudi drugim,
 - pozabimo o čem smo se pogovarjali,
 - iščemo ventil za svoje težave.
4. **POSLUŠAMO SAMO ZATO, DA BI GOVORILI:**
 - čakamo na priložnost, da bi mi govorili.
5. **DAJAMO NASVETE:**
 - svetujete ne glede na to ali vas sogovornik za to vpraša ali ne.
6. **SAMO MOJA PERSPEKTIVA JE POMEMBNA IN PRAVA:**
 - enosmerno poslušanje,
 - pretirana želja, da povemo kakšno je naše mnenje in da je to pravilno v vsaki situaciji,
 - pretirano deljenje svojih izkušenj v vsaki situaciji,
 - Nas ne zanima perspektiva drugih,
 - imate svojo agendo zase in za sogovornika,
 - slišimo samo kar že vemo, drugo ni pomembno,
 - zakaj bi poslušali nekoga, ki manj ve od nas, poslušanje drugih je nesmiselno,
 - vaši odgovori so nepovezani v zvezi z vsebino pogovora,
 - slišimo kar želimo slišati, poslušamo skozi svojo zgodbo.
7. **PREKINJANJE SOGOVORNIKA:**
 - močna želja, da bi povedali in izrazili svoj pogled,
 - predvidevanje kaj nam bo sogovornik povedal,
 - nepotrpežljivi,
 - nesramno in nespoštljivo, ko želimo govoriti o sebi in ne dovolimo sogovorniku, da bi povedal svoje,
 - sporočamo, da sogovornikova zgodba ni pomembna.
8. **OBSOJANJE SOGOVORNIKA:**
 - ljudje so dolgočasni,
 - ljudje govorijo eno in isto,
 - povej že bistvo,
 - če ne poslušaj ti mene, ne bom niti jaz tebe,
 - zamerim ti za to kar si naredil, ti si kriv.
9. **STEREOTIPI**
 - starši ne poslušajo,
 - otroci ne poslušajo,
 - vodje ne poslušajo,
 - politiki ne poslušajo,

- učitelji ne poslušajo,
- učenci ne poslušajo,
- starejši ne poslušajo mlajših in mlajši ne starejših,
- Ljudje so dolgočasni, vedno je vse enako in eno in isto. (v resnici je naše mišljenje dolgočasno).

10. MED POSLUŠANJEM SE PRIPRAVLJAMO KAJ BOMO ODGOVORILI:

- se pripravljate kako boste odgovorili na eno podrobnost, nekaj kar ste slišali na začetku govora. Posledično ne poslušate več in ne slišite celotnega sporočila.
- Spominjamo se svojih primerov, primerjamo s sogovornikom in komaj čakamo, da jih povemo.

11. POSLUŠANJE NAM POMENI UBOGLJIVOST, MANJ-VREDNOST, NEMOČ:

- aktivni spomini in navade o avtoritetah povzročajo filter skozi katerega poslušamo ali govorimo,
- se poskušamo zaščititi,
- glej tudi: želja po nadzoru,
- ne poslušam sebe ampak naredimo tako kot rečejo drugi,
- poslušate samo če si mislite da je oseba dovolj pomembna (status, avtoriteta, spol),
- poslušate ker morate, v resnici vam modrost govori nekaj drugega in tega ne poslušate,
- nas skrbi in nas je strah kaj si drugi mislijo o nas.

12. SE DELAMO KOT DA POSLUŠAMO:

- držite očesni stik in pozornost v smeri sogovornika, ampak ne slišite kaj govori.

13. PREDPOSTAVLJAMO, DA VEMO KAJ NAM SOGOVORNIK ŽELI POVEDATI:

- ustvarite napačne interpretacije in predvidevate kaj vam nekdo želi povedati brez preverjanja če je to res ali ne,
- branje misli: predvidevate da veste kaj drugi mislijo in čutijo,
- izhajate iz lastnih negativnih spominov in napak.

14. AKTIVNO SELEKTIVNO POSLUŠATE:

- poslušamo skozi filter (se strinjam ali se ne strinjam),
- imate svoj cilj, namen (pomembno je, da prodam), svojo agendo, strategijo, ki jo želite izpeljati,
- slišite zelo selektivno (kot v zgodbi, kjer je psiholog videl povsod vir težav, ribe v sanjah),
- imate določen namen in pravila kako boste poslušali,
- skoncentrirani ste na eno podrobnost in slišite vse skozi to podrobnost,
- pritisk in skrbimo, da ne zamudimo kakšne informacije,
- stalno nekaj želimo od sogovornika (kakšna je naša skrita želja v ozadju? odobravanje, kontrola, varnost, sprememba, enost, imeti prav, biti viden, pomemben, pameten?).

15. POSLUŠAMO Z NAMENOM, DA BI NADZOROVALI, VPLIVALI, SPREMINJALI DRUGE:

- mi vemo kaj je prav za druge in jim lahko pomagamo, da se spremenijo,

Matej Miklavc s.p., Kraška ulica 2, 6210 Sežana,
tel.: 068 684 064, e-pošta: matej@matejmiklavc.com

- drugi niso dovolj dobri in mi jim lahko pomagamo,
- poslušamo druge zato, da jih lahko manipuliramo, vodimo,
- pridobivamo informacije s poslušanjem zato, da jih lahko uporabimo za lasten namen vpliva.

16. POSLUŠAMO DOBESEDNO - SAMO BESEDE:

- poslušate samo kar ljudje govorijo,
- se ne zavedate telesne govornice, občutkov, itn.,
- ne slišite kaj vam ljudje želijo povedati (globlje sporočilo), ker ne znajo tega ubesediti in vi ste fokusirani samo na besede,
- na vsak način želimo intelektualno razumeti kaj sogovornik govori (namrščeno in nagnjena glava).

17. SE NE STRINJAMO IN ZANIKANJE:

- filter, ki v trenutku zablokira poslušanje in nadaljnjo komunikacijo,
- ne slišimo kaj nam je sogovornik povedal, ker je naše mnenje preglasno.

18. ŠČITIMO SVOJO PERSPEKTIVO:

- se poskušamo zaščititi, braniti svoj prav, zaščita pred manipulacijo otrok, zaposlenih, itn.,
- vedno najdemo izgovore,
- zanikanje deljene resničnosti sogovornika,
- neobčutljivi komentarji do sogovornika.

19. ZASLIŠEVANJE:

- napad, kritika, napačne predpostavke izpadejo kaznovalno, ogrožujoče,
- izpade agresivno in kaže na zaprt um,
- pretirano spraševanje.

20. POSLUŠAMO SVOJ NOTRANJI MONOLOG:

- vso pozornost usmerimo navznoter v lastne misli (slike, zvoke, občutke), ki nas navidezno prevzamejo,
- poslušamo posledično to, kar že vemo in znamo,
- ohranjamo svojo zgodovino,
- vse primerjamo s tem kar že vemo.

21. BONUS: NEKORISTNA TEMELJNA PREPRIČANJA

- ljudje počnejo in govorijo zanalašč z lastno voljo in se zavestno odločajo,
- moje zadovoljstvo je odvisno od izvida.

POZOR: slabe navade pogosto hitreje vidimo pri drugih kot pri sebi. Uporabite seznam za lastno zavedanje in učenje. Pogosto se vrnite nanj in zaznajte svoj napredek.

Za deljenje vaših uvidov, vprašanj, za osebni posvet ali delavnico v vašem podjetju mi pišite na matej@matejmiklavec.com ali pokličite 068 684 064.

www.MatejMiklavec.com