



## Lytte niveauer

### Lytning på niveau 1

Når vi lytter på niveau 1 tager vi udgangspunkt i os selv. Det er den måde, vi ofte lytter på. Vi sidder fx og lytter til en ven, der fortæller om en oplevelse. Det vi hører, minder os om noget vi selv har oplevet og nogen gange sidder vi ivrigt og venter på at der bliver en pause, så vi kan fortælle vores egen historie. Lytning på niveau 1 kan i mange tilfælde være en god ting. Hvis du fx går ind på en restaurant, vil du gerne vide noget om maden, vinen, priser osv., så her lytter du på niveau 1 og indsamler information. Niveau 1 handler om hvad betyder det her for mig?

### Lytning på niveau 2

Lytning på niveau 2 er fokuseret lytning og der er koncentreret opmærksomhed på den anden person. Måske har du oplevet at lytte til en historie, der fuldstændig opsluger dig. Du har 100 % koncentration på det, den anden fortæller og du har ingen eller minimal indre dialog. Du læner dig forover, sidder måske på kanten af stolen og lytter intenst.

Når vi lytter på niveau 2 er vi mere fordomsfri. Vi er ikke længere nysgerrige på egne vegne, men på den andens vegne. Vi tænker på, hvad fortælleren er i gang med at lære eller gøre, hvad der forhindrer ham, hvilke muligheder han har. Vi ønsker at finde ud af hvad ordene betyder, for den der siger dem. Vi lytter til ordene uden at evaluere dem, de er ikke enten rigtige eller forkerte. Vi gentager ordene og spejler dem tilbage til personen. Det giver ham en oplevelse af at blive hørt samt muligheden for at reflektere dybere.

### Lytning på niveau 3

Når vi lytter på niveau 3, lytter vi til mere end blot ordene. På niveau 3 lytter vi med alle vores sanser. Vi har "alle antenner ude" og bruger udover vores 5 sanser også vores 6. sans – eller vores intuition. Vi har opmærksomhed også på det usagte; på følelser, kropssprog og tonefald

