

Testa dig själv: Är du en bra lyssnare?

Varje fråga handlar om ett visst beteende i en lyssnarsituation. Svara ärligt på hur ofta (nästan alltid, nästan aldrig, ibland) du brukar bete dig på det beskrivna sättet. Jämför dina svar med "svarsnyckeln" och se hur många poäng du får.

1. Brukar du tänka på vad du ska säga härnäst medan den andre pratar?

Ja, nästan alltid

Nej, nästan aldrig

Ibland

2. Brukar du sluta lyssna när folk säger saker som du inte håller med om?

Ja, nästan alltid

Nej, nästan aldrig

Ibland

3. Brukar du lära dig något från varje person du möter, om så bara lite grann?

Ja, nästan alltid

Nej, nästan aldrig

Ibland

4. Brukar du hålla ögonkontakt med personen som pratar?

Ja, nästan alltid

Nej, nästan aldrig

Ibland

5. Brukar du bli väldigt medveten om dig själv i konversationer med en person eller i små grupper?

Ja, nästan alltid

Nej, nästan aldrig

Ibland

6. Brukar du ofta avbryta den som talar?

Ja, nästan alltid

Nej, nästan aldrig

Ibland

7. Brukar du somna eller dagdrömma under möten eller presentationer?

Ja, nästan alltid

Nej, nästan aldrig

Ibland

8. Brukar du upprepa muntliga instruktioner eller meddelanden du fått för att försäkra dig om att du hört rätt?

Ja, nästan alltid

Nej, nästan aldrig

Ibland

9. Brukar du tillåta den som talar att ventilera sina negativa känslor gentemot dig utan att gå i försvarsställning eller bli spänd?

Ja, nästan alltid

Nej, nästan aldrig

Ibland

10. Brukar du lyssna efter meningen bakom talarens ord genom att iaktta dennes gester och ansiktsuttryck?

Ja, nästan alltid

Nej, nästan aldrig

Ibland

11. Brukar du känna dig frustrerad och otålig när du talar med personer från andra kulturer?

Ja, nästan alltid

Nej, nästan aldrig

Ibland

12. Brukar du fråga efter betydelsen av främmande ord och jargongartade uttryck?

Ja, nästan alltid

Nej, nästan aldrig

Ibland

13. Brukar du försöka ge intryck av att lyssna när du faktiskt inte gör det?

Ja, nästan alltid

Nej, nästan aldrig

Ibland

14. Brukar du lyssna till den som talar utan att bedöma eller kritisera?

Ja, nästan alltid

Nej, nästan aldrig

Ibland

15. Brukar du börja ge råd utan att ha blivit tillfrågad?

Ja, nästan alltid

Nej, nästan aldrig

Ibland

16. Brukar du notera det sinnestillstånd som talar befinner sig i (nervös, stressad, irriterad osv)?

Ja, nästan alltid

Nej, nästan aldrig

Ibland

17. Brukar du låta talarens fysiska uppenbarelse och manér distrahera dig?

Ja, nästan alltid

Nej, nästan aldrig

Ibland

18. Brukar du komma ihåg en persons namn efter att ni hälsa på varandra för första gången?

Ja, nästan alltid

Nej, nästan aldrig

Ibland

19. Brukar du anse dig veta i förväg vad talaren kommer att säga och därför sluta att lyssna?

Ja, nästan alltid

Nej, nästan aldrig

Ibland

20. Brukar du känna dig obekvämt om det uppstår en tystnad i samtalet?

Ja, nästan alltid

Nej, nästan aldrig

Ibland

Poängräkning: Jämför dina svar med dem i listan nedan. Stämmer dina svar överens med dem på listan får du en poäng. Om du har svarat "ibland" får du en halv poäng.

1.N 2.N 3.J 4.J 5.N 6.N 7.N 8.J 9.J 10.J 11.N 12.J 13.N 14.J 15.N 16.J 17.N 18.J 19.N 20.N

Räkna ihop dina poäng

Om du har fått 16 eller mer poäng är du att gratulera. Förstärk de lyssnarförmågor du har och försök förbättra dina svaga punkter.

Om du fått mellan 10 och 15 poäng tyder det på att du hör det mesta av vad andra säger, men att du missar en del genom en oförmåga att bibehålla din uppmärksamhet av olika anledningar. Fundera över varför och försök att rätta till.

Om du fått mindre än 10 poäng är det nog så att du fokuserar mer på dina behov än talarens. Var och en bestämmer vad man vill ha ut av en kommunikationssituation, men om du vill vara en bra lyssnare har du mycket att arbeta på. Se det som en möjlighet till personlig utveckling.