



**Veckans Coachtips**  
#310, 4 oktober 2023

## Bli medveten om dina signaler

*Medvetet och omedvetet sänder du signaler. Som sedan ger utrymme för tolkning av den som lyssnar. Duktiga kommunikatörer överlämnar inte hela tolkningen till mottagaren. Duktiga kommunikatörer anpassar både sitt budskap och sättet att säga det på till mottagaren.*

Vissa personer som du själv träffar ger dig positiva signaler och associationer, andra påverkar dig kanske omvänt. Tänk dig att du har en bankbok i kroppen med plats för "emotionella" in- sättningar och uttag. När du möter människor som på olika sätt, genom ord och handling, sänder "plus-signaler" ökar saldot på ditt känslomässiga konto för denna person. Likväl blir det avdrag när uttag genom kroppsspråket, orden och sättet det sägs på får fritt spelrum i din hjärna och således också i hjärtat – ditt emotionella konto.

### Det går inte att inte kommunicera!

- Vilka signaler sänder du?
- Hur tolkar andra dig utifrån dina signaler?
- Är signalerna samstämda?
- Vilka signaler skulle du vilja sända?

*"Att bli varse vilka uttryck som sätter intryck ger en kommunikation som sätter avtryck."*

Kenth Åkerman

För att få till en vettig kommunikation är första steget att "vara uppkopplad" - här och nu - på samma våglängd. Har du hjärtat med dig kan du vara mycket tydlig, men ibland är det inte rätt tid att ta upp alla ämnen eller vissa frågor. Det är just genom frågor som du får en god kontakt med andra.

### Hur får du andra att öppna sig?

Visste du att de tre principerna för att andra ska öppna sig och berätta är att *be om lov att ställa frågor, själv vara öppen och att vid behov förklara sina frågor*. Finns dessutom ett vänligt intresse i ditt kroppsspråk, ditt tonfall och i dina ögon kommer du att få ett möte där du kommer föra en givande dialog och fördjupar relationen.

### Lär dig att skapa en pausknapp.

Mellan stimuli och din reaktion finns det alltid ett val: *Är allt värt att säga?*

1. *Ska det sägas av dig,* eller är det någon annans samtal?
2. *Behöver det sägas nu,* eller kan det vänta?
3. *Är det viktigt,* eller kanske bara prestige?
4. *Är det riktigt,* alltså ens sant?

Samt den avgörande frågan:

Vad skulle det *kunna betyda istället?*

### Att tänka på:

- Öppenhet öppnar upp
- Alla människor har en positiv intention med det som sägs och görs, i alla fall för sig själva
- God kommunikation kräver närvaro
- Närvaro i samtalet grundar för tillit

### Reflektion

Vilken skillnad skulle det göra för dig om du *blev mer medveten i din kommunikation 20 minuter varje dag (5x4 minuter)?* Det handlar om de första 4 minuterna på morgonen, när du kommer till jobbet, när du lämnar jobbet, när du kommer hem samt innan du går och lägger dig.

Det sägs att de signaler du sänder är de signaler du får tillbaka – likt en bumerang.

***Vilka bumeranger kastar du?***