



Veckans Coachtips #290
7 februari 2023

Fem ord som förändrar allt

"Jo, men man borde försöka något..." suckar du uppgivet. Vi befinner oss i början av februari. Det var länge sedan nyårsloftet gavs, dina mål för året har redan glömts och du är tillbaka i den gamla vanliga "lunken".
Känner du igen dig?

Bli medveten om ordets makt!

Den inre dialogen som vi alla för påverkar starkt vår yttre kommunikation. Jag brukar säga att det som sker på insidan avspeglas med dubbel effekt på utsidan. Det går inte att "lura" varken sig själv eller andra. Du måste vara samstämmig (kongruent) i dina signaler. Och frågan blir då: Är du medveten om vad som syns och hörs på utsidan? Medvetenhet och träning är vad det handlar om. Du vet säkert att kroppsspråket, din fysiologi, står för mer än hälften av ditt budskap. Jag brukar ibland t o m säga att du **ÄR** ditt budskap. Rösten och ordvalen är också viktiga. Ordvalet har en stor makt, inte minst för dig själv i din inre dialog.

- "Nu gjorde jag ett misstag igen, typiskt mig" säg istället
- "Nu fick jag ett resultat jag inte ville ha, då provar jag på ett annat sätt nästa gång."

"Med påk och sten kan man krossa mina ben, men det är med ord som du krossar hjärtan."

Kenth Åkerman

Fem små enkla ord att börja med...

Jag vill kort ge dig några exempel på ord som enkelt kan bli mer aktiva och hjälpa istället för att stjälpa dig. Vi utgår från följande mening i exemplet: "...men man borde försöka något."

Byt men till och

Ordet men riskerar att ta bort allt du sagt före. "Det gjorde du bra, men...". Passiviserande och kanske t o m kritiserande. Använd istället det stärkande **och**. "Det gjorde du bra, och..."

Byt man till jag

Man är odefinierat och lägger ansvaret på någon annan: "Man borde ha tränat mer...". Vem borde träna mer? Använd istället jag och det blir istället: "Jag borde ha tränat mer." Ser och hör du skillnaden?

Byt borde till ska

Kanske möjligtvis kommer jag att göra något. Istället för borde välj det mer kraftfulla "ska". Och du kommer märka skillnad direkt.

Byt försöka till göra

Jag vill nu be dig om att göra ett litet experiment. Försök att ta lyfta händerna och skriva på tangentbordet Vad gjorde du? Och vilket beslut stod du inför? *Just det, antingen gör du det eller så gör du det inte, eller hur?* Vart tog då "försöka" vägen?

Är det inte bara ett sätt att förhala eller ett sätt för oss att lättare senare kunna säga: "Jag försökte, men det gick inte..."
Det handlar om att bestämma dig, eller hur?

Byt något till det

Nu har vi ändrat meningen ovan till "...och jag ska göra något.". Avslutningsvis vill jag att du byter ut det odefinierade ordet "något" till ett bestämt "det". Ställer krav på att du är specifik och tydlig med vad "något" är så det kan bli "det".

Bli medveten och märk skillnaden: Val av ord har en makt på oss själva, vårt tänkande och agerande och inte minst på andra människor. Och vi säger väl saker för att vi menar det inte bara för att vi måste säga något, eller? Antar du utmaningen att hela dagen ändra alla "men" till **och**. Och se vad det gör med dig och med människorna runt omkring dig. Ta sedan också bort alla "man" och säg **jag**. Helt enkelt: **Bli medveten och märk skillnaden! Och kom ihåg:** Du talar inte till en annan människa, utan till dina egna förutfattade meningar om den personen.

Veckans Coachtips med Kenth Åkerman.

www.kenthakerman.com - att ändra går fort skapa en vana tar tid

Kopiera gärna och sprid så länge källan kvarstår.

(c) Kenth Åkerman, 2023