

Får jag be om största möjliga

TYSTNAD?

... tyst ...

FÖR MIG ÄR TYSTNAD så jädra vackert. Pirrigt. Spännande. Och väldigt magiskt.

2012 utbildade jag mig till professionell coach och sedan dess har jag arbetat med coaching och Motiverande Samtal (MI). Jag möter chefer och ledare, medarbetare och andra klienter som ofta befinner sig i ett virrvarr av känslor och tankar.

Det finns en gemensam nämnare för alla samtal jag haft. Det är i tystnaden det händer. Det är då det sker. Känslan landar. Insikten dimper ner. Idén föds. Lugnet kommer. Och kraften väcks till liv. Plötsligt blir det svåra enkelt, det tunga lätt och det övermäktiga möjligt. Vacker magi uppstår. Här kommer min fem bästa tips för mer tystnad:

1. PRATA OM DEN.

Hur är det att vara tyst? Vad känns? Vad händer? Hur märker du det? Vad säger tystnaden dig? Våga prata om den. Fundera kring den. Med dig själv. Och med andra.

2. VÄNTA LITE TILL. När du pratar med någon och låtit tystnaden få plats - och känner att nu borde jag väl säga nåt. Nej. Gör inte det. Vänta. För det är då det händer. Det är då det kommer. När tystnaden får

3. SÄG STOPP ... till andra, när du inte hinner med. När du inte orkar lyssna. När du inte fattar vad som sägs. Det är inte schysst att fortsätta lyssna om du ändå inte är med. Det är mycket mer schysst att vara ärlig. Och att ge den andre en möjlighet att förklara annorlunda, på nytt eller att fundera kring vad hen egentligen faktiskt menar. Ibland går det av bara farten och ibland kan tron om att saker förväntas sägas ta över.

4. ... TILL DIG SJÄLV. Blir du ibland även trött på att höra dig själv? Kan du märka att du sagt saker som du inte själv hängt med på? Var modig. Våga vara tyst. Och berätta gärna att du vill vara lite tyst och varför inte berätta även varför du vill det. Genuin ärlighet är hjälpsam.

5. BABBLA LOSS. Jag har lagt märke till en intressant sak. Att när jag själv haft som allra störst glädje av tystnad i mitt liv har det också funnits gott om plats för mig att få babbla loss. Tillåt dig själv att sväva ut och prata på ibland. Helt utan mål eller krav på att fokusera på något speciellt. När jag ger mig själv det utrymme också, så märker jag att tystnaden blir så mycket mer behaglig och närvarande. Kraftfull och väldigt, väldigt magisk. ●

»DET ÄR I
TYSTNADEN
det händer ...«

... tyst ...

Text: Johanna Nilsson
Foto: Metamorphose



JOHANNA NILSSON,

Professional Certified Coach - PCC
Beteendevetare

pausera.se