

## **BÖRS – En lathund**

Aktivt lyssnande består av fyra grundläggande kommunikationsfärdigheter:

B – Bekräftande

Ö – Öppna frågor

R – Reflektioner

S – Summering

BÖRS bidrar bland annat till att förmedla närvaro och förståelse, och att skapa en dialog och ett samarbete med riktning mot utveckling. BÖRS strävar efter att tillföra något som ger betydelse till det personen uttrycker.

## **BÖRS – BEKRÄFTANDE**

»Du är en glädjespridare!«

»Det är en styrka du har – att vara lösningsfokuserad.«

»Du kämpar på och har därför tagit ännu ett steg på vägen.«

Bekräftande är en färdighet som innefattar att förmedla en positiv och genuin uppfattning, uppmärksamma ansträngningar, intentioner, personliga styrkor, färdigheter och egenskaper. Färdigheten vilar på människosynen att alla människor har inre resurser som går att stärka.

Bekräftande är grunden i en dialog som främjar förändring – en direkt väg för att stärka idrottarens självförtroende. Det handlar främst om att betona det konstruktiva i det som är unikt för utövaren, vad hen säger eller gör. Genom att bekräfta hans styrkor och intentioner (oberoende av hur nuläget eller önskad situation ser ut) ökar viljan att prata vidare, även om svagheter som gör att hen har lägre självförtroende är närvarande. Ett icke-bekräftande leder istället till försvar av egna tankar, lägre tilltro till samarbete med tränaren och ovilja att prata vidare.

Bekräftande syftar bland annat till att:

- \* främja samarbetet och samtalsklimatet
- \* minska en defensiv inställning
- \* öka mottagligheten för förändring
- \* sprida hopp och öka självförtroendet.

## **EXEMPEL PÅ BEKRÄFTANDE I DU-FORM:**

»Du försökte verkligen följa spelplanen även om det inte blev exakt som du tänkt dig.«

»Du har jobbat hårt och är en person som inte ger upp!«

»Du är tålmodig och noga med att anpassa träningen utifrån dagsform.«

## **BÖRS – ÖPPNA FRÅGOR**

»Vad tänker du om detta?«

»Berätta, vad du behöver mest just nu?«

»Vilka vinster ser du med en förändring?«

Öppna frågor används i samtal för att:

- \* engagera idrottaren i samtalet
- \* öppna upp för nya perspektiv
- \* påverka samtalets riktning
- \* ge tränaren information om hur idrottaren tänker.

EXEMPEL PÅ ÖPPNA FRÅGOR	EXEMPEL PÅ SLUTNA FRÅGOR
Hur kan jag hjälpa dig?	Hur länge har du haft det här träningsupp- lägget? (Svar: 3 veckor)
Var ser du dig själv (inom din idrott) om tre år?	Är det så du menar? (Svar: Ja!)
Hur tänker du om träningsupplägget?	Vill du träna mer, mindre eller fortsätta som föret? (Svar: mindre)
Vilka färdigheter tycker du är viktigt att utveckla just nu?	
På vilket sätt är det viktigt för dig att fortsätta träna som du gör?	
Vad talar för att du kommer lyckas med planen?	

## BÖRS – REFLEKTIONER

- »Du vill finna en lösning.«
- »Det behövs en förändring.«
- »Nästa steg är tydligare för dig.«

Reflektioner är grunden i aktivt lyssnande: påstående, upprepningar eller omformuleringar som »speglar« tillbaka det idrottaren just eller nyligen sagt i samtalet. De visar att tränaren lyssnar, ser och hör det personen säger och gör.

Reflektioner syftar bland annat till att:

- \* förmedla empati
- \* engagera idrottaren i samtalet
- \* tillföra (ofta) nya perspektiv
- \* påverka (ibland) samtalets riktning.

## REFLEKTIONER ISTÄLLET FÖR FRÅGOR

Reflektioner öppnar för ökad medvetenhet och fortsatt egenreflektion. De kan precis som öppna frågor tillföra nya perspektiv till samtalet, engagera idrottaren, locka fram förändringsprat och bidra till att bekräfta idrottaren. Till skillnad från frågor kan man med reflektioner utforska utan att idrottaren förväntas svara; det upplevs som mer okej att inte svara på en reflektion (eller att byta fokus i samtalet). Reflektioner, som uttalas med en paus, sjunker in och öppnar för en fortsättning i dialogen, på idrottarens egna villkor.

## ENKLA, KOMPLEXA OCH DUBBELSIDIGA REFLEKTIONER

Det finns olika typer av reflektioner som har olika syften: enkla, komplexa och dubbelsidiga reflektioner.

Enkla reflektioner är upprepningar som tränaren gör med idrottarens egna ord eller enkla omformuleringar av det. Dessa reflektioner visar att tränaren hör det som sägs och accepterar det utan att döma det personen säger. Att acceptera betyder inte att vara enig eller att gilla det som sägs. Det betyder att respektera personens perspektiv, med utgångspunkten att det finns anledningar till det personen uttrycker.

Komplexa reflektioner är påstående som speglar det tränaren anar sägs »mellan raderna«, på ett djupare plan eller känslan bakom det idrottaren förmedlar. Dessa reflektioner visar att tränaren vill skapa en större förståelse av hela sammanhanget, liksom tillföra en möjlighet till nya insikter.

## VIKTIG SKILLNAD MELLAN REFLEKTION OCH BEKRÄFTANDE

Reflektioner är bekräftande eftersom de visar att tränaren försöker förstå idrottaren, men det är skillnad på bekräftande uttalanden och reflektioner som bekräftar. När tränaren ger bekräftande kommentarer som lyfter ansträngningar, intentioner, styrkor, färdigheter eller egenskaper behöver de inte kopplas till det som idrottaren själv har sagt i samtalet. Bekräftande har syftet att förtydliga idrottarens resurser. Reflektioner däremot är speglingar av det personen själv har uttryckt verbalt eller icke-verbalt, de kan stärka självtilliten precis som bekräftande men även leda till att personen utvecklar sitt resonemang.

## FÖRSLAG PÅ INLEDNINGAR TILL KOMPLEXA REFLEKTIONER:

- »Du menar att...«
- »Du tänker att...«
- »Du upplever att...«
- »Du önskar att...«

## KOMPLEXA REFLEKTIONER BEHÖVER DOCK INTE VARA FORMULERADE I DU-FORM:

- »Det känns tufft just nu ...«
- »En utmaning att se fram emot är...«
- »Det finns flera alternativ ...«

## REFLEKTERA MERA

Ett skickligt reflektivt lyssnande tar tid att lära sig. Det är lätt att falla i frågefällan eftersom det är en färdighet som kräver mindre eftertanke och förmåga att lyssna empatiskt. För att träna på reflektivt lyssnande är första steget att tänka i reflektioner. Börja med att för dig själv göra en enkel gissning av vad idrottaren menar med det hen säger när du lyssnar i olika sammanhang. Formulera det tyst som ett påstående av vad som menas, det vill säga tänk en reflektion. För att sedan öka det reflektiva lyssnandet i samtalen kan du testa att svara med en enkel reflektion (upprepning eller omformulering) på de svar utövaren ger efter en fråga. Kom ihåg att lämna utrymme efter reflektionen så att idrottaren har möjlighet att tänka till och eventuellt fortsätta prata utifrån reflektionen.

## BÖRS – SUMMERINGAR

- »Det är ett klurigt val eftersom det finns vinster med att bygga muskler för att få mer kraft samtidigt som du just nu har stora fördelar av att vara lätt. Du säger att du behöver fundera ytterligare på träningsupplägget tills vi ses nästa gång.«
- »Du säger att du skulle må bättre och få ut mer på träningar och under matcher om du fick en möjlighet att lära dig mer om måltidsplanering och vätska vilket gör dig övertygad om att det behövs en förändring.«

Summeringar är korta sammanfattningar av det idrottaren berättat och som tränaren har uppfattat har sagts. Summeringar görs efter olika faser i samtalet liksom avslutningsvis, baserat på idrottarens egna ord och med inslag av tränarens omformuleringar. Precis som reflektioner görs de i påståendeform, men summeringar är en längre form av påståenden. De knyter ihop olika delar av det utövaren har satt ord på.

Syftet med summeringar är bland annat att:

- \* ge en överblick av vad samtalet kretsar kring
- \* strukturera det som sägs och visa på sammanhang
- \* förstärka det centrala i samtalet
- \* bekräfta att det som sägs är viktigt
- \* leda samtalet vidare.