



Veckans Coachtips #186, 16 januari 2013

Varför läser du detta brev?

Hur känns det att känna?

Tänk efter: "Hur känns det just nu?"

Svaret blir... mer positivt eller mer negativt...

Oavsett vad du svarar på frågan, ställer jag direkt en följdfråga: "Hur känns det att känna så?"

Nu kanske det händer saker inombords. Det väcker upp något hos dig på ett djupare plan. Kanske känner du motivation att förändra, att göra något annat eller att verkligen stanna upp i känslan och njuta fullt ut, om än bara för någon minut.

Hur känns det att känna så? Denna fråga var en av familjeterapeuten Virginia Satirs många frågor som hon använde sig av med goda resultat.

Toyotas fem "Varför"-frågor!

Det är med vår kommunikation vi kan förändra, utveckla och fördjupa saker. Biltillverkaren Toyotas klassiska *fem varför-frågor* leder dig på djupet.

Om vi fortsätter exemplet kring "Hur känns det?" skulle det enligt Toyota-modellen kunna bli följande:

Svar: "Jag känner mig lite stressad..."

Då kan de fem varför frågorna se ut som följer:

1. Varför känns det så? "jo, därför att jag inte har gjort..."
2. Varför har du inte gjort? "jo, därför jag inte hann..."
3. Varför hann du inte? "jo, därför jag var för optimistisk..."
4. Varför var du för optimistisk? "jo, därför jag vill vara snäll...."
5. Varför vill du vara snäll? "jo, därför då blir jag uppskattad..."

Några slutsatser du kan komma fram till...

- Är det verkligen sant att du inte blir uppskattad om du inte hinner?
- Vad händer om du inte hinner? Kommer världen att rasa?
- Hur kan du bli/känna dig uppskattad ändå? Det viktigaste är inte alltid svaret.

Det kanske istället är frågan. Att ställa frågor och vara nyfiken på svaret kan vara nog så spännande.

För att frigöra potential i dig själv och i andra. För att få andra att själva tänka till. För att få andra att själv se konsekvenser. För att få andra att börja agera och göra saker. *Då är det kraftfullt att använda frågor!*

Det viktigaste kanske inte ens är frågan. Utan att du är ärligt uppriktigt nyfiken och hur du ställer frågan