

GENIALISKT!



MY SCHÜLDT

Genialiskt!

GENIALISKT!

*Så läser du upp den kollektiva intelligensen
och skapar goda relationer*

MY SCHÜLDT

Lassbo Förlag
www.lassboforlag.se

© My Schüldt, 2022

www.klarhet.se

Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.

The THINKING ENVIRONMENT is a registered trademark in the United States of America and other countries owned by Time to Think, Inc. and is used here by permission of Time to Think, Inc.

Omslagsdesign och sättning: Emma Bonath

Illustrationer: Emma Bonath och Anna Hedman Jernberg.

Tryck: Scandbook, Falun 2022

www.scandbook.com

ISBN: 978-91-987197-8-9



Tusen tack

Min bästa tänkarpartner är min man.

När jag ber om tid att tänka sätter han sig i soffan, alltid i samma hörn (höger), lägger upp armen på armstödet och lyssnar.

Oftast löser jag frågorna utan att han säger något alls och det brukar gå fort. Märkligt nog vet jag ofta inte fullt ut vad jag tänker förrän jag säger det högt medan någon lyssnar. Ibland blir jag förvånad över vad jag faktiskt tänker.

Någon gång ibland frågar jag vad han tänker och då talar han om det, men oftast behövs det inte och då säger han ingenting.

Vi har stått vid varandras sida i snart 30 år och sedan vi kom i kontakt med Tänkande miljö har Nils i snitt skänkt mig ett par tillfällen att tänka i veckan.

Tack för tusen tänkarstunder. Du ger mig ett bättre liv.

Innehåll

Inledning	9
Sluta avbryta	14
Ge någon tid att tänka	19
Ge uppskattning	31
Ställ en fråga	42
Gör en Runda	46
Öppna positivt	62
Avrunda uppåt	70
Fråga en ung människa vad de tänker	76
Fråga dig själv: ”Vad känner jag?”	86
Antaganden formar livet	92
Välkomnande plats	101
Inga tankar utan kropp	108
Sluta försöka göra två saker samtidigt	111
Glänta på järnridån	117
Om lugnets betydelse	125
Vinna-vinna-vinna	130
Sluta ge råd	136
Korrekt information till alla	140

Tänkande par.	147
Vad tänker du nu?	159

APPENDIX:

Varifrån kommer en Tänkande miljö?	160
Vad säger forskningen?	162
Värdet för organisationer.	164
Nancy Kline.	168

Alla experiment.	170
Referenser.	180
Litteraturtips	184
Kontakt	185
Det krävs en by för att skriva en bok	186

Inledning

Denna bok handlar om *Tänkande miljö*[®]: beteenden som släpper loss individers intelligens och grupperns kollektiva intelligens. Det leder till goda relationer, självständigt tänkande och bra beslut.

En Tänkande miljö har utvecklats av författaren och utbildaren Nancy Kline, och används idag över hela världen. (Mer om Nancy Kline finns att läsa i Appendix 4).

Som organisationskonsult och coach med 30 års erfarenhet av att förbättra ledarskap, samverkan och kommunikation inom företag, myndigheter, kommuner och ideella organisationer har jag använt många metoder. Tveklöst störst framgång har jag haft de senaste tio åren när jag lärt ut grunderna i Tänkande miljö.

Resultatet? Grupper släpper loss den kollektiva intelligensen, sparar tid och kommer till bättre beslut. Gruppmedlemmarna är gladare och mer engagerade. Människor löser sina egna frågor, även sådana de kan ha burit på i månader och år, och finner lösningar på allt från dagens irritationer till avgörande livsval. Par finner större lycka i sin relation. Konflikterna minskar. Unga rätar på ryggen och finner sin röst. Familjer har det bättre.

Eftersom var och en tänker självständigt och talar om vad de faktiskt tänker minskar risken för dyra och farliga beslut på grund av att människor håller inne med vad de tänker för att få vara med i gruppens gemenskap. Att skapa en Tänkande miljö är också det enda säkra sätt jag känner till att förvandla organisationens värdeord till en påtaglig, upplevd verklighet.

Nytänkande och psykologisk trygghet

Vi lever i en tid med mycket stort behov av nytänkande, individuellt, i organisationer och på samhällsnivå. Men hur kan vi skapa förutsättningar för självständigt tänkande?

Idag lyfter forskning fram vikten av psykologisk trygghet för att skapa effektiva ledare och team, men en viktig sak saknas i artiklar och presentationer om psykologisk trygghet: *hur* den skapas.

Svaren – de praktiska tillvägagångssätten – finns i en Tänkande miljö.

En Tänkande miljö skapas av tio beteenden som ger människor förutsättningar att tänka självständigt, kreativt, gränsöverskridande, modigt och grundat.

Dessa tio beteenden är, beskrivna i korthet:

Uppmärksamhet

Att få uppmärksamhet från andra är en djupt bekräftande upplevelse som ger den som tänker möjlighet att skapa och komma åt nya tankar, tankar som annars inte är tillgängliga.

Likvärdighet

Alla får lika god uppmärksamhet, lika mycket tid och lika många tillfällen att tänka.

Att *veta* att det också kommer att bli *min* tur skapar lugn och gör det möjligt att fokusera på den som just nu tänker och ta vara på deras idéer, i stället för att ägna energi åt hur man själv ska ta sig in i diskussionen.

Lugn

Frihet från inre brådska eller stress.

När det är lugnt frodas det djupa, gränsöverskridande tänkandet, som är rotat i hela vårt tänkande och hela vår kreativitet.

Uppskattning

Att uppmärksamma det som går bra ger energi, glädje och mod.

Att höra vilka egenskaper andra uppskattar stärker självkänslan.

Olikhet

Olikhet i tankar, både hos andra och mig själv, välkomnas. Tänkande från olika gruppstillhörighet och bakgrund är välkomna och möts med intresse.

Känslor

Tankar och känslor är intimt sammanflätade. När känslor erkänns går det att tänka klart.

Uppmuntran

Sluta konkurrera och börja uppmuntra varandra i stället, så tänker alla bättre. Konkurrens är en tankehämmare: den får oss att fokusera på att vinna över varandra, i stället för att söka efter de bästa lösningarna.

Information

Bra tänkande förutsätter korrekt information.

Till information hör också det vi förnekar, individuellt och kollektivt. Vad är det som finns, som vi låtsas som om det inte fanns? Om vi erkände fullt ut att det finns, hur skulle vi tänka då?

Plats

När platsen välkomnar och säger ”Du är viktig” går det lättare att tänka.

Hjärnan bor i kroppen. Hjärnan jobbar bättre när kroppen har det bra.

Laserfrågor

För att tänka klart behöver vi ersätta osanna, begränsande antaganden med sanna och frigörande antaganden.

Processen kan se ut ungefär så här:

- ☆ Vad antar jag som hindrar mig från att lösa det här?
- ☆ Vad skulle jag kunna anta i stället, som jag tror är sant och frigörande, för att kunna lösa det här?
- ☆ Om jag visste det [det sanna och frigörande antagandet], hur skulle jag då lösa det här?

Enkla åtgärder som gör stor skillnad

Denna bok erbjuder enkla åtgärder som gör stor skillnad.

Varje kapitel fokuserar på en aspekt av en Tänkande miljö, innehåller berättelser från arbetsliv och privatliv, och föreslår ett eller flera experiment för att se hur stor skillnad de kan göra.

Det första kapitlet, ”Sluta avbryta”, är grundläggande för allt. Därefter går det att läsa friare, efter vad som lockar.

Jag hoppas att du får lust att läsa och pröva!



För att skydda personerna är namn och vissa detaljer ändrade i några av bokens berättelser.

Sluta avbryta

Sällan får vi prata färdigt och tänka färdigt och vi betalar ett högt men osynligt pris för det. När vi avbryter kör vi pansarvagnar genom varandras tankar, förminskar varandra, trasar sönder våra relationer och gör det omöjligt att tänka klart.

Närmare än någonsin

”Min sambo och jag har aldrig varit så nära varandra”, sa Erica och rodnade. Erica och Robert har varit ett par i över 30 år.

”Jag hade inte tänkt berätta det här”, fortsatte hon, lika röd om halsen.

Det blev tyst en stund och vi fortsatte att lyssna. Vi undrade förstås hur det kom sig, men vi sa ingenting och det behövdes inte, för Erica fortsatte:

”Jag slutade avbryta honom.”

Fortfarande, flera år senare, anstränger sig Erica för att inte avbryta Robert. Båda är gladare och relationen, som alltid har varit bra, är ännu bättre.

Låt patienten prata klart

Läkaren Staffan Wilén hävdade att om en patient får möjlighet att prata färdigt tar det i snitt två och en halv minut. En patient som får prata till punkt får oftare rätt diagnos och behandling, behöver mer sällan komma på återbesök och läkaren blir mindre stressad. Staffan brukade lära ut det på läkarutbildningen och sedan sätta kandidaterna i ett rollspel där en var patient och den andra var läkare.

”Det brukade ta 30 sekunder innan den som spelade läkaren avbröt”, berättade Staffan. ”När jag frågade varför sa de: *Jag tyckte att jag hade fått veta det jag behövde.*”

Vi lyssnar på varandra

När Joakim Crafoord var chef för Röntgenkliniken på Ersta sjukhus införde han med sin ledningsgrupp nya spelregler.

”Vi har skapat en kultur att vi faktiskt lyssnar på varandra”, berättade han, ”och om vi kan hålla det så har vi faktiskt gjort något riktigt bra.”

Jag blev både glad och rörd över vad han och gruppen hade lyckats med. Sedan började jag fundera över alternativet. Då blev det ännu tydligare.

”Vi sitter i möten hela dagarna och pratar, men vi lyssnar inte på varandra.”

Känner du igen dig?

Är det ens rimligt att kalla det för möte, när folk inte lyssnar på varandra? Vad gör vi där? Varför inte bara gå tillbaka till skrivbordet, patienten eller grävmaskinen och göra något vettigare?

Uppmärksamhet är nyckeln

Vi är vana att avbryta. Det är en del av vår kultur, vårt sätt att vara med varandra.

Häromkvällen tittade jag på ett TV-program om familjerelationer. Jag räknade på fingrarna. På en minut avbröt deltagarna varandra åtta gånger. Hur kan man få god kommunikation då?

Varje människa har förmågan att ge uppmärksamhet. Vi har den och vi kan ge bort den. Men innan vi ger bort den vet vi inte fullt ut vilken dynamisk kraft en människas respektfulla, intresserade uppmärksamhet har för en annan människa.

Att ge uppmärksamhet är ett sätt att vara. Det är något du kan välja att göra och något du kan träna på, precis som med allt annat. När du tränar utvecklas ”muskeln” att ge odelad, respektfull, intresserad och uppskattande uppmärksamhet.

Att sluta avbryta kräver ständig träning och de flesta av oss blir aldrig helt klara. Men det är så värdefullt att det är värt att snöra på sig träningsskorna varje dag.

Lyssna för att svara?

Det är en avgörande skillnad mellan:

att lyssna för att komma på vad man själv ska säga

och

att lyssna för att den andra personen ska komma på nya idéer.

De är faktiskt inte samma sak alls. Och effekten blir helt olika.

Vi har vant oss vid att sitta och tänka på vad vi själva ska säga medan andra pratar. Vi avbryter andra och talar om vad vi tror att de ska säga – eller något som vi tycker är ännu bättre.

Att lyssna med hela din uppmärksamhet – att lyssna med intresse för att du faktiskt vill veta vad den andra personen snart kommer att komma på – är avgörande för att lyckas med vartenda experiment i den här boken.

*”Att bli avbruten är inget vidare.
Att ha turen att inte bli avbruten är bättre.
Men när vi vet att vi inte kommer att bli avbrutna
tänker vi på en helt annan nivå.”*

Nancy Kline

EXPERIMENT



Sluta avbryta. Låt folk prata klart.

Kolla hur länge du lyckas. Lyckades du till klockan åtta? Klockan nio? Klarar du dig till lunch så är det imponerande. Klarar du hela dagen är du välkommen att höra av dig så får du diplom.

Hur påverkar det dig? Hur påverkas andra? Hur blir kvaliteten i besluten och relationen?

Till soptunnan



I dag behövs nytänkande på samhällsnivå, i våra organisationer och på personlig nivå. I boken *Genialiskt!* erbjuds enkla, praktiska sätt att frigöra individuell och kollektiv intelligens och samtidigt skapa goda relationer, stolthet, livsglädje och engagemang. Dessutom spar du tid, ökar kreativiteten och perspektivtagandet och bidrar till lönsamhet.

Men hur skapar vi förutsättningar för banbrytande och självständigt tänkande, när neurovetenskapen visar hur lättpåverkade vi är av människor omkring oss? *Genialiskt!* visar hur det kan göras och är den första boken på svenska om en Tänkande miljö®.

Levande berättelser från privatliv, företag, idrott och andra organisationer gör boken lättläst. Varje kapitel ger förslag till enkla experiment att pröva i vardagen.

En Tänkande miljö används i dag över hela världen, i allt från affärslivet och föreningar till parrelationer och familjer.

Genialiskt! kan ge dig ett bättre liv.

"Låt dig inte luras av att det är så enkelt, för det enkla är det geniala och detta är genialiskt!"

– Anders Sundin, VD och erfaren föreningsordförande

"Idrotten ska bygga på glädje och delaktighet, och låta barn få utöva inflytande – självklarheter som visar sig svåra. En Tänkande miljö har givit mig, och min del av idrotten, verktygen att lyckas."

– Katarina Eriksson, generalsekreterare och idrottsledare

Lassbo Förlag

FÖR BERÄTTELSEN I DIG

