

**Effektivare möten - material**  
NLP-Föreningen, Stockholm, 26 oktober 2019



Här kommer material för de olika NLP-verktyg och övningar som dagen innehöll. Vi uppskattar verkligen att just du bidrog till att göra dagen till det som NLP handlar om - experimentellt lärande.

Stort tack!  
Styrelsen



## NLP-Föreningens styrelse - vad har vi gjort i våra möten

Här är hållpunkter vi har diskuterat under årets styrelsearbete ihop med tips från NLP Picknicken i ämnet.

### Tips för effektiva möten

- Gemensamma mål tydliggörs
- Diskussioner är klara när de är klara (meta-språk)
- Alla är med på mötena och alla är delaktiga
- Alla möten är inspelade för transparens och så den som inte är med kan komma ifatt
- Kalibrera vid beslut om det skaver, ok att fråga om man inte förstår, ok att tänka högt
- Alla har eget ansvar för att tala för sig, och förväntas ta ansvaret
- Dåligt när någon tar för mycket ansvar, håll koll och jämna ut så det blir balans
- Det är vår fritid - skall inte ta upp övrig tid
- Ska vara kul
- Alla kommer i tid
- Vi går igenom vad vi ska snacka om så man får en överblick
- Håller agendan
- Överens om småsnack innan eller efteråt
- Skapa safe space för den nivå gruppen har
- Fokus på ämnet
- Skapa trygg atmosfär
- Uppnå samsyn
- Låta beslut vara beslut - inte riva upp gamla beslut
- Hålla tiden och fokus
- Öppet att göra ändringar efter att beslut testas
- Synkning - för-möte för att uppdatera på vad som ska pratas om
- Ledning - samtalsledare
- Form för att hålla det fokuserat, ex pomodoro
- Alla har en skyldighet och rättighet att delta i mötet
- Att se till att alla röster hörs
- Inte tillåta elefanter i rummet - upp med det och lös det direkt
- Klargör skillnad på organiskt och hierarkiskt ledarskap
- Tydlighet i hur vi gör
- Prestigelöst

### Bästa sättet att lösa låsningar & konflikter i möten:

- Påpeka osynlig kontur som någon inte har märkt för att ha samsyn i arbetet.
- Lyfta och plocka tillbaka beteenden som inte håller sig till värderingar och på ett respektfullt sätt att uttrycka sig, så att vi kommer på banan igen och håller förtroende och fokus.
- Opolariserat stöd och att supporta varandra
- Bordlägga frågor som tar för mycket tid efter att ha tagit ett varv för att lufta innan paus. Sedan ok att ta upp igen, vid samma möte och senare eller vid ett senare tillfälle
- Howlertimer - tidshållning på datorn.
- Att jobba samtidigt med systemiskt medvetande är oändligt mycket mer effektivt än att alla levererar egen beslut. Alla delaktiga och ser/hör/känner under processen
- Zoom; möte där du är och total transparens genom att det också spelas in
- Beslutslogg -lätt att kolla av fattade beslut



- Kulturlogg - det här är förutsättningarna för den kultur man vill upprätthålla kan finnas
- Grupp koll - kolla när en har en synpunkt vad resten av gruppen säger med snabb handuppräkring
- Spritt och planerat ledarskap - Ha 2-3 som är spridda och beredda att försvara kultur så den inte blir 2-polig
- Gör åsikter istället för personåsikter: Hur många åsikter har vi här, och vad är skillnaden?
- AAR - ger ett bättre avslut; vad behöver förberedas inför nästa gång så att vi inte upprepar misstag

### Intro inför möten - tänk på:

- State
- Mål
- Form
- Skapa säkerhet
- Hjälpa varandra (förutsätt god intention)
- Tydlighet och disciplin, struktur och regler

### NLP:s grundantaganden - presuppositioner och möten

NLP:s grundantaganden kan ses som påståenden eller kanske riktlinjer för hur vi kan välja att förhålla oss till oss själv och andra. I aspekten möten påverkar våra interna val, våra tankar om personerna vi möter, oss själva, och utgången, själva resultatet. Att fundera på de olika perspektiven som grundvärderingarna pekar på ger oss, om vi vill, fler alternativ till att ta kontroll över oss själva och vara flexibla i vårt sätt att leda en eller fler personer i ett möte - inte minst oss själva. Mer kring uppfattningen om dessa hittar du i [Mentimaterialet på hemsidan](#)

De grundantaganden som diskuterades var:

- Kartan är inte verkligheten
- En människa är inte hens beteende
- Allt (beteende) har en positiv intention
- Det finns alltid ett sammanhang där ett beteende kommer till sin rätt
- Det finns inget misslyckande, bara feedback
- Allt och alla är sammankopplade
- Reaktionerna du får är betyget på din kommunikation

### Timeline inför möte - Future pace

Om du i fantasin föreställer dig att du redan är förbi ett mål och vilken nytta det har varit till "programmerar" du dig att nå dit.

### Third position - röntgenplåtarna



Enligt Michael Grinder. Om du behöver presentera något negativt är det oftast bra att dissociera detta från samtliga inblandade människor. En läkare bör peka på röntgenplåten och säga: "där har vi ett problem". Om en chef måste ta upp ett problem på ett möte kan det räcka med att bara skriva ordet "problem" på en whiteboard och sedan peka på det ordet under diskussionen.

### **Perceptuella positioner**

För att få perspektiv på en situation där det t.ex. har blivit missförstånd. Kan också användas inför ett möte, eller för att hantera dina tillstånd.

Använd gärna rent fysiska platser för varje position och tänk som att du är den personen/positionen när du står/sitter där.

Position 1: Du själv i situationen.

Position 2: Den andre i situationen.

Position 3: En neutral position där du bara betraktar situationen.

Position 4: En klok person som kan ge dig råd i situationen och inför framtida liknande.

### **Crash- & Coach State**

För bästa resultat i möten, se till att både du och dina kollegor befinner sig i Coach State och inte Crash!

**C** - Centered (Centrerad)

**O** - Open (Öppen)

**A** - Aware (Medveten)

**C** - Connected (Förenad)

**H** - Holding (Hållande)

**C** - Constricted (Begränsad)

**R** - Reactive (Reaktiv)

**A** - Action Paralysis (Åtgärds-förlamad)

**S** - Separated (Separerad)

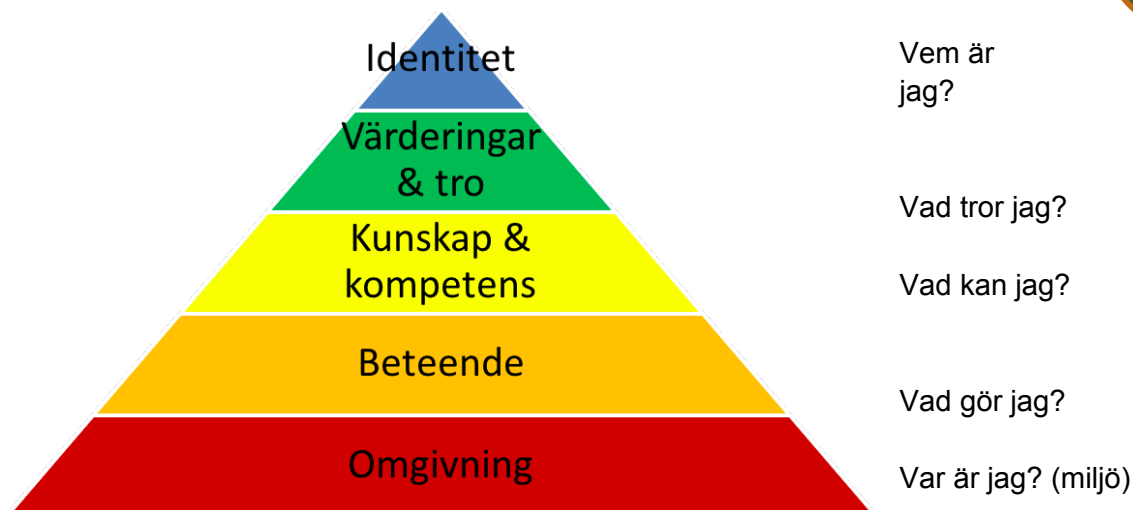
**H** - Hurt/Hurtful (Sårad)

### **Dilts logiska nivåer**

<http://www.nlpu.com/Articles/LevelsAlignment.htm>

**Syfte**

Mission, livsuppgift



### ORKA (modellen)

Observera  
 Registrera  
 Konstatera  
 Acceptera

utan att reagera och eller värdera.

### PACER

#### Positively stated

Within NLP we use positive language with the assertion that the human mind is unable to process the word 'not' at an unconscious level. So if you're outcome is set in the negative "I am NOT going to eat chocolate", the mind will make the association "I AM going to eat chocolate" When setting a goal it should be something that you will work positively toward rather than something you should avoid. "Stop smoking" or "losing weight" set up a negative association where you may get more success if you focus on the positive benefits you might get out of changing your behaviour...for example "I want to be a non-smoker", "I want to be healthy," "I want to be a size 12 `", "I want to have more money" So ask the question of yourself "What do I want instead?" and create a goal or outcome that you can work towards.

#### A – Achievable

Hey we all want to achieve - right? Why else would be embarking on this crazy journey!  
 Ask yourself, is your goal achievable? How will you achieve it? How will you know when you have succeeded? How will you measure your progress? When thinking about achievement focus on the sensory evidence that will tell you that you've succeeded. What will you see? What will you hear? What will you feel? We are sensory creatures and so success should be sensory!

#### C – Context

When defining our outcome we need to base it on our 'own reality' We want an outcome that is tangible and real, anyone can create a grand goal that is simply not achievable, to stand a chance of success we need to believe success is within our grasp. Context is about rooting our outcome in the reality of our



lives; it is an opportunity to define with whom, where and when you want this outcome and also with whom, where and when you do not want it. This is also the stage at which to define whether there is a specific length of time that is valid for this outcome.

### **E – Ecological**

It's important to balance what success will mean against how your life currently runs.

If I start training to run a marathon is my partner going to resent me not being in the house as often.

If I lose 3 stone in weight is my significant other going to be threatened by this?

If I smarten up my image and start applying for a new career is my boss going to get suspicious and fire me? So have a think about who else will be affected and how will they feel? What might the effect be upon the people around you? You might find that you may have to give up something in order to achieve what you want. There may also be underlying unconscious considerations that you may have to consider.

Ask yourself these 4 questions when considering your goal/outcome.

- If you get this goal, what will you have?
- If you get this goal, what won't you have?
- If you do not get this goal, what will you have?
- If you do not get this goal, what won't you have?

### **R – Resources**

"Free your mind and the rest will follow"

This is an opportunity for a good bit of brainstorming around everything that you will need to support you in achieving your desired outcome. This could be physical things, people, role models etc etc.

You should also ask yourself what you need within yourself including the qualities and skills that you already have or may need in the future.

### **Chunking och timglasmodellen**

Chunking är ett sätt att träna tanken på att expandera, minimera eller gå lateralt och väcka kreativiteten på ett lekfullt sätt. Det övningen också ger är huruvida vi vågar tänka utanför boxen, eller letar alternativ i det vi tror att andra förväntar sig eller att det finns ett rätt, och då också undviker det vi tolkat skulle vara fel.

Denna övning görs med fördel sittande i cirkel. En person börjar med att välja vad som helst. Detta skickas sedan vidare åt något håll och riktningen visas med tummen till den person som ska svara efter. Tumme upp betyder att du ska expandera från det ord som den innan sade. Tumme åt sidan - svara något på samma nivå, tumme ner - svara något som är mindre. Om vi till exempel startar med jorden. Tumme upp skulle kunna vara universum, tumme åt sidan skulle kunna vara Saturnus och tumme ner skulle kunna vara Asien.

Eller, vi startar med jorden igen. Tumme upp - åker, tumme åt sidan - sanden, tumme ner - grus.

Timglasmodellen är att starta med generell/övergripande information, smalna av och bli mer specifik, för att sedan avsluta med generell/övergripande information.

### **Ashby s law of requisite variety**

[https://en.wikipedia.org/wiki/Variety\\_\(cybernetics\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Variety_(cybernetics))



<https://youtu.be/L-zISsLXnFQ>



## Möta härskartekniker med Metamodellen

Härskartekniker är påstående eller verbala/icke-verbala uttryck/beteenden som på något sätt får mottagaren att känna sig obekväma, nedvärderad eller ifrågasatt.

Det första du behöver göra är att fundera på om det verkligen är så, eller om det är du som tolkar in och projicerar gammalt. Stämmer det verkligen?

Därefter är metamodellen perfekt för att klargöra problemet, eller icke-problemet. När det gäller härskartekniker, eller beteenden som inte är av positiv intention för annan än den som utför beteenden, är de sällan grundade i fakta som stämmer, eller i en trygg person. Det du gör är helt enkelt att ställa öppna frågor kring det som du upplever är otydligt eller på annat sätt gör att du reagerar. Till exempel:

- Vad, mer specifikt är det du syftar på?
- Vad handlar det om, egentligen?
- På vilket sätt är detta ett problem?

Det metamodellen hjälper till med är att specificera när, var, hur, med vem..osv, så att det går att komma fram till vad som skulle kunna bli annorlunda - eller kanske inte är ett problem egentligen, så att detta beteende kan upphöra. Har personen som utför beteendet inte på fötterna så blir detta snabbt tydligt, och du lägger tillbaka påståendet till den som startade det.

Inna du tar samtalet - tänk på ditt eget tillstånd och kom ihåg att personen gjort sitt bästa utifrån sina resurser där och då. Vänliga ögon.

## State för att starta möten

Vi vet alla att vi både levererar bättre och är mer kreativa i bra tillstånd. Du kan använda det inför, under och för att avsluta möten - för vem vill inte ha det bra under tiden vi gör något, om vi nu ändå är där?

Musik - stämningsfull för lugn, mer energi om du vill ha mer energi i rummet.

Humor - Skapa en stämning som tillåter och lättar upp.

Omramning - sätt riktlinjerna för mötet, tex kring telefoner, röra på sig, raster och annat som kan påverka ditt eller gruppens tillstånd. Då gör du detta till resurser istället för störande inslag.

Positiv feedback - Beröm skapar bättre tillstånd så varför inte ge och få samtidigt. Ett enkelt sätt är att börja eller avsluta mötet genom att ge personen bredvid positiv feedback och sedan få ta emot positiv feedback från densamma.

## Övningar:

### Gardinövningen

Ett snabbt och enkelt sätt att hitta ett positivt tillstånd.





Börja med att känna din andning. Ta gärna en "pust av välbehag". Tänk dig så att du står framför ett par heldragna gardiner. Se till att du har tyngden på båda fötter. Sträck på dig utan att du blir spänd. Öppna gardinerna med raka armar och sänkta axlar. Passa gärna på att le och andas igen. Nu har du en utmärkt grundposition. Kroppsspråket säger: *välkommen!*

### **Circle of excellence**

Tänk dig en cirkel en bit bort. Se dig själv i cirkeln, i det tillstånd som du vill vara. Notera hur du ser ut, hur du känner och kanske säger du något till dig själv när det är precis som det ska vara. Förstärk intrycken.

Gå sedan till din cirkel, kliv in och tänk dig att du är i den, i dig själv och upplever här och nu hur det är att vara i just det tillstånd du vill ha. Förstärk det du ser, hör, känner och lägg till en segergest om du vill för att ankra in tillståndet extra.

Backa tillbaka till din startpunkt och upprepa detta 3-5 gånger. Du kan sedan tänka dig att du tar med din cirkel så att du kan ta fram den och starta ditt tillstånd när du behöver.

### **Chain of excellence**

När du märker att ditt beteende, det du gör eller tänker inte är som du vill, stanna upp, tänk på *andningen*, se till att du andas lugnt, djupt med fria andningsvägar, *fysiologin*, stärkande, *tillstånd*, notera hur det förändras positivt utifrån förändringen i fysiologin samt säg gärna något stärkande till dig själv, och notera vad som nu händer i ditt *beteende*.

### **Blow-out**

Andas in, sträck upp armarna mot taket. Knyt nävarna, dra ner armarna samtidigt som du andas ut kraftigt genom munnen. Upprepa 3 gånger.

### **Välformulerade mål**

- Några regler för välformulerade mål enligt NLP:
- Uttryckta positivt (till-mål).
- Uttryckta i så många sinnen som möjligt (VAKOG)
- Innefattar resurser som kommer från dig.
- Koll på att negativa bi-effekter kan undvikas eller accepteras.

### **Newcode NLP övningar**

Du vill skapa ett s.k. high performance state, hamna i flow. Det gör du genom atttt göra praktiskt taget vad som helst där du kan stegra svårighetsgraden. Öka sakta så du hänger med, och var där du precis klarar det en lagom lång stund. Vi gjorde en variant av *Rhythm of Life* där vi sakta men säkert rörde kroppen i rytm, först väldigt, väldigt enkelt för att öka på för att avsluta med rytmiska mikrorörelser.

### **Omramning - negativt till positivt**





Du kan alltid formatera om betydelsen av en mening eller av det som sker. Till exempel, om upplevelsen i ett mötesrum är att personerna i rummet är mindre engagerade och kanske inte vill vara där av olika anledningar: Jag vet att vi alla har full agenda och nu när vi ändå är här, hur gör vi det mest effektiva mötet så att vi får tid över till annat och kommer vidare snabbt?

### **Omramning - Betoning och eller hur mottagaren uppfattar en mening.**

Beroende på vilket ord du betonar och eller läser får meningen olika betydelse och kan uppfattas på olika sätt. Det gör att vi kan uppfatta en mening på totalt olika sätt, eller tolka betydelsen om det till exempel kommer i skrift.

Tex: Jag sade inte att hon stal kopiatorn.

Jag - det var någon annan

Stal - hon lånade den....

Kopiatorn - det var datorn....

**Använd och dela gärna. Kom ihåg att hänvisa till NLP-Föreningen!**

**Styrelsen**

**[www.nlpforeningen.se](http://www.nlpforeningen.se)**

Bli medlem nu här <http://www.nlpforeningen.se/medlemskap/>