

## Fravær af nærvær på møder!

Af: *Susanne Teglkamp, konsulent i Teglkamp & Co.* [www.tegkamp.dk](http://www.tegkamp.dk)

Alle mødte til mødet og halvdelen var fraværende! Det handler om, at manglende mentalt nærvær under møderne ofte er med til at gøre møderne kedelige, ineffektive og i de værste tilfælde til ren spildtid.

### De fraværende møder

Kender du det, at du sidder til et møde. Der er en, der lige nu fremlægger en lang redegørelse over et af emnerne på dagsordenen. Redegørelsen bliver måske lidt for lang og lidt for teknisk og på et tidspunkt lader du øjnene glide ud af vinduet, kigger ud uden egentlig at se og lader tankerne vandre. Det kan være, at du tænker på, den opgave, der ligger på dit skrivebord og venter på at du får tid til at kaste dig over den eller på den vanskelige samtale, du skal have med en medarbejder senere på dagen. Og på et tidspunkt glider tankerne måske over på, hvad du skal huske at købe med hjem til aftensmaden. Hvis ikke du selv kan genkende følelsen, så tro mig, det er der rigtig mange af dine kollegaer, der kan.

Næste gang du er til møde, så kig rundt og se hvor mange der undervejs er fjerne i blikket eller måske endda har gang i andre ting. Det kan være, at de sidder "diskret" og SMS'er. Mobiltelefonen er stillet på lydløs og ligger på bordet, men dens små rystelser, når der ticker en SMS ind, fanger ikke bare ejermandens opmærksomhed men også de omkringsiddendes. Det kan også være, at de sidder og skriver på små huskelister eller læser på andet materiale, som intet har med mødet at gøre.

Er den, der fremlægger problemstillingen, ikke selv tilstrækkeligt nærværende, vil han måske ikke opdage, at han taler for døve øren. Hans fokus er måske udelukkende at få fremlagt problemstillingen med alle de detaljer, som han har gennemtænkt på forhånd. På et tidspunkt kan han læne sig tilfreds tilbage – budskabet er blevet afleveret – hele budskabet! Problemet er bare, at det er ikke blevet modtaget, for mødedeltagerne er stået af for længst. De har kun hørt brudstykker af den samlede fremlæggelse.

Der kan nu ske det, at et par af mødedeltagerne opdager, at fremlæggelsen er slut og vågner op til dåd. Måske sidder de med lidt dårlig samvittighed over deres fravær, måske opdager de bare, at de mangler nogle informationer, fordi de ikke har hørt ordentlig efter under fremlæggelse. I hvert tilfælde begynder de at stille spørgsmål. En byge af spørgsmål, der måske allerede er blevet besvaret under fremlæggelse.

Et sådant møde som beskrevet ovenfor, tror jeg, de fleste af os har oplevet – nogle endda ret tit. Det manglende nærvær fra mødedeltagerne – både fremlæggeren og tilhørerne – er med til at trække mødet i langdrag og gøre det hamrende uinteressant for alle parter.

### Vær en nærværende oplægsholder

Hvis du skal fremlægge en problemstilling eller holde et oplæg, kan du være nærværende i din fremlæggelse på flere måder. Det første du skal gøre er at kigge op fra dine papirer eller fra din powerpointpræsentation på projektoren. Se på de øvrige mødedeltagere, har du deres opmærksomhed, ser de for det meste op på dig og tilkendegiver de gennem nik med hovedet, at de lytter? Eller er de fjerne i blikket og har de gang i alle mulige andre ting? Hvis ikke du har deres opmærksomhed, er det jo sådan set spild af din og af deres tid at fortsætte på den måde.

Du kan få større nærvær ved at stoppe undervejs og stille spørgsmål, der sikrer, at deltagerne er med og at du er på rette vej i din fremlæggelse. Involvering af deltagerne på mødet vil næsten altid skabe nærvær for alle parter. Du kan også overveje at dele den fremstilling op i flere bidder for derved at gøre det lettere at fastholde koncentrationen hos de øvrige deltagere.

## **Bliv en mere nærværende mødedeltager**

Nærværende mødedeltagere er med til at skabe energifulde og udbytterige møder. At være nærværende er et stykke af vejen en personlig beslutning. Jeg kan vælge, om jeg på forhånd vil slukke for min mobiltelefon under mødet, så den ikke undervejs forstyrrer mig. Jeg kan også vælge om jeg vil tage materiale med, som ikke er relevant for mødet og begynde at læse i dette materiale.

Jeg kan ikke vælge, hvad jeg tænker. Men jeg kan vælge at finde ud af, hvorfor jeg hele tiden kommer til at tænke på andre ting, end det der lige nu foregår under mødet. Det kan være, at jeg ikke er forberedt til mødet og derfor ikke kan følge med. Det kan også være, at jeg har en masse ting, der fylder og stresser mig. Måske burde jeg slet ikke være med til dette møde, da emnerne ikke har relevans for mig og mit ansvarsområde. Det kan være at en eller flere af de øvrige mødedeltagere taler i et indforstået eller meget teknisk sprog, der gør, at jeg ikke forstår halvdelen af, hvad de siger. Jeg kan vælge at gøre noget ved de elementer, der forstyrrer mit nærvær.

## **Sæt nærvær under møderne på dagsordenen**

Er man en gruppe, der mødes fast, kan det være en rigtig god idé at sætte nærvær på dagsordenen. Find ud af, hvad der er gode møder for jer. På hvilke møder har I oplevet størst samlet nærvær og hvad der var årsagen til det? Lav nogle spilleregler for nærvær. Det kan være at man lover hinanden, at man siger til, hvis et møde bliver for teknisk eller snakken for indforstået. Det kan være, at man aftaler, at mobiltelefoner er slukkede og at man ikke sidder og laver andre gøremål under møderne. Det kan være, at man aftaler vægte dialog og spørgsmål fremfor lange redegørelser og enetaler.

Det kan være en rigtig god idé i en periode at bruge de sidste 5 minutter af et møde på at evaluere mødet. Var vi tilstrækkeligt nærværende - hvorfor og hvorfor ikke? Skal vi prøve at gøre noget anderledes næste gang?

## **Vær til stede i nuet**

Nærvær handler om at være til stede her og nu. Nærvær handler om at se, mærke og forholde dig til de mennesker, det de siger og det der sker lige nu.

Vi holder mange møder, det er ofte en vigtig og nødvendig arbejdsform for at kunne løse vores opgaver. Men vores møder kunne på mange måder blive langt mere effektive og ikke mindst interessante, hvis vi kunne præstere mere nærvær under møderne.

Med ønske om nærværende og udbytterige møder i fremtiden!