

Bli mer närvarande i ditt ledarskap

Närvaro är inte en mjuk egenskap — det är ett ledarskapsbeteende som syns i hur du tar beslut, hur medarbetare vågar prata med dig och vad ni faktiskt åstadkommer tillsammans. Här är fyra konkreta vanor du kan börja med imorgon.

01 **Lägg ifrån dig telefonen — på riktigt**

När du går in i ett möte eller samtal, lägg telefonen i fickan eller åt sidan med skärmen nedåt. Din kropp signalerar då att den här stunden tillhör personen framför dig. En medarbetare som ser dig skanna notiser mitt i ett samtal kommer aldrig riktigt öppna upp.

02 **Lyssna för att förstå, inte för att svara**

När du redan formulerar ditt svar medan den andra talar slutar du höra det viktiga. Träna på att verkligen vara där, även när det kliar i fingrarna att hugga in. Det bästa beslut du tar idag är troligen ett du hade missat om du hade pratat för tidigt.

03 **Pausa innan du reagerar**

Två sekunders tystnad efter en fråga ger dig tid att svara från huvud istället för från instinkt. Det märks knappt för den du pratar med — men det förändrar samtalet. Du blir den ledare som tänker, inte den som reflexmässigt slänger ur sig.

04 **Avsluta dagen med en kort reflektion**

Tre frågor varje kväll, tre minuter totalt: Vad gjorde jag bra idag? Vad lärde jag mig? Vad vill jag göra annorlunda imorgon? Skriv ner svaren i en anteckningsbok eller i mobilen. Efter en månad ser du mönster du aldrig hade upptäckt annars.

Närvaro är inte tidskrävande. Det är ett val du gör om och om igen, hundra gånger om dagen.