

KRÖNIKA – TIPS FRÅN COACHEN

Rigga för ett harmoniskt båtliv utan härskare

I FÖRRA NUMRET berättade jag lite om hur snabbt det kan gå att du själv blir en härskande energitjuv i båten. Och som alltid, i synnerhet i en båt, kan det bli en kraftig växelverkan mellan två eller flera personer i en besättning där ett energilöst sinnestillstånd snabbt smittar av sig på andra som börjar ryta ifrån på samma härskande vis och konflikter och bråk är ett faktum. Så vad kan du göra för att värja dig från en energitjuv utan att själv bli en som skäller tillbaka?

När någon är i affekt, alltså i ett lågt och kraftigt negativt sinnestillstånd, så är det av en anledning. Det är lätt att dra förhastade slutsatser när man redan är irriterad över något eller någon och då går mycket av det vi säger aldrig fram. Båda partner generaliserar, förvränger och lämnar ute information och när någon då uttrycker ett behov eller förväntan så blir det aldrig någon exakt observation utan bara fragmenterade tolkningar, vilket ofta leder till konflikter.

Genom att aktivt lyssna och försöka ta reda på exakt vad det är som gör att personen desperat behöver energi genom att härska över andra, så visar du personen att du verkligen lyssnar och då brukar det negativa energiflödet avta. Och lyssna kan man göra även om man inte är helt överens och tycker samma sak.

Dock blir det mycket enklare att komma till en lösning och resultat när båda eller flera parter kan diskutera och kommunicera kring en lösning utan att en eller flera känner sig energilösa, kritiserade, åsidosatta eller nedtryckta i durken.

HÄR ÄR NÅGRA tips på hur du kan bemöta en härskare utan att bli en själv:

1. Lyssna på din partner och besättning med inlevelse och på vad de har att säga. Vad är det som egentligen vill bli sagt?
2. Möt din partner och besättning med empati utan att du behöver dela personens värderingar (sympati).
3. Återberätta vad personen har sagt till dig så att personen hör att du har uppfattat rätt.
4. Tala om vad du själv vill ha sagt tydligt och sakligt men utan värderingar.
5. Säkerställ och återkoppla att det du har sagt har uppfattats rätt och be personen återberätta vad du har sagt.
6. Gå igenom vad som behöver göras för att hitta en varaktig lösning som kan tillgodose bådas eller allas behov på ett tillfredsställande sätt.

VILL NI HA hjälp? Maria Lannér är certifierad ledarskapscoach och hjälper kunder med att hantera sin kommunikation i relationer både på båt och på land, privat och i arbetssituationer. Maila till maria@neptunia.se

Maria Lannér
Maria.Lanner@batliv.se



Båtcoachen Maria Lannér är krönikör med rätt att tycka till.
För mer information: www.neptunia.se



Långsjö båtbyggeri utökar

LÅNGSJÖ BÅTBYGGERI i Fjällbacka tar över produktionen av Långsjösnipan, en 18 fots klassisk bohusslänsk snipa i plast. I Långsjö tillverkas även Snipan af Musö på

22 fot. Flaggskippet från Långsjö är Manko 25 med rak axel och en Volvo Penta D4-220 som ger bekväm åkning i 22–25 knop.

www.langsjobat.se



SOLIX generation 2

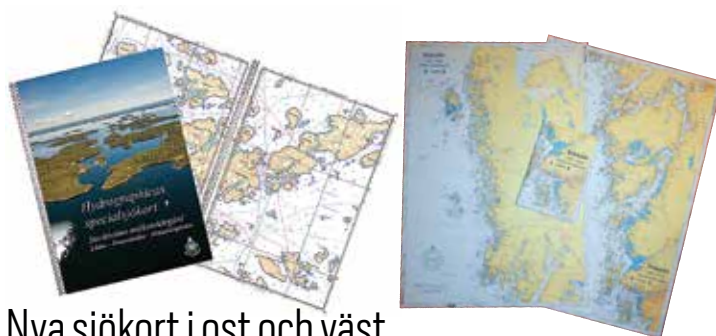
SOLIX ÄR ETT så kallat Imaging ekolod. Med ny uppdaterad ekolodsteknologi, nytt användarinterface och utökad kompatibilitet med bland annat Minn Kota trolling motorer presenteras generation 2 av SOLIX. Enheterna är utrustade med Bluetooth och WiFi

för att kunna ansluta trådlöst till bland annat smartphones.

Det uppdaterade ekolodet har nya MEGA Imaging+ med ekolodsfrekvens som är tre gånger högre än traditionell 455 kHz frekvens. Det ger klar och skarp undervattensbild med 20 procent mer detaljer än MEGA Imaging. Dessutom har sidotäckningen utökats med upp till 60 m, vilket ger totalt 120 m räckvidd och djupförmågan har utökats till 60 m.

Humminbird SOLIX G2 är utrustade med AutoChart Live för att skapa djupkartor i realtid direkt i enheten samt kartor på vegetation och bottenhårdhet. Pris från 28 995 kr.

www.comstedt.se



Nya sjökort i ost och väst

FRÅN SJÖKORTSSPECIALISTEN

Hydrographica kommer nya praktiska och genomarbetade sjökort för båtfolket.

Hela Stockholms mellanskärgård får detaljsjökort i skala 1:10 000. Förra året påbörjade Hydrographica övergången från "lösblad" till spiralbundna A3-block i båtsportkortformat. Först ut var Stockholms södra skärgård. Nu kommer motsvarande A3-kort för Stockholms mellanskärgård. Området är väsentligt utökad med nya sjömätningar. Det är hela området Lådna-Husaröleden-Möja som fått detaljrika och sammanhängande Hydrographica-specialer.

Västkusten får nytt översiktskort. Hydrographicas planerings- och översiktskort i skala 1:100 000 har blivit bra som komplement till digitala sjökort och som medföljnings- och nödkort. Nu kommer det fjärde kortet i denna serie, västkusten från Tistlarna till Koster/Strömstad. Även detta kort är tryckt på riv- och vattensäkert syntetpapper, dubbelsidigt tryckt i formatet A1 (60x84 cm). Den mest behändiga versionen ombord är den som är vikt till A4-format. Kortet finns också som enkelsidig väggkarta i formatet 56x140 cm.

www.hydrographica.se