

Luister(kl)aar

Luisteren **START** met je eigen luisterbereidheid.

Ben je klaar om te luisteren en heb je er tijd voor?

Realiseer jezelf dat je lichaamstaal meer zegt dan woorden. Ze toont of je oprecht en authentiek luistert naar de ander.

1

Wees
gegroet

Zet de eerste stap om elkaar te begroeten. Stel jezelf voor en gebruik een gemeenschappelijke gespreksstarter.



2

Ik voel mij
vandaag zo...

"Is het een goeie dag vandaag?"
Pols vanuit een gedeeld onderwerp naar hoe het met de ander gaat.



Luisteren is
het antwoord
op je vragen

3.

Laat de ander uitspreken!
Parkeer je eigen gedachten en mening tot er ruimte voor is.

Oprecht luisteren is niet evident, wel verbindend.
Oefening baart kunst.



4.

Mag het een
beetje meer zijn?

Een goede luisteraar durft vragen stellen.
Je toont interesse en je kan gearpeneerde gedachten omzetten in een vraag.
Vragen met waarom, wie, wat, waar... doen wonderen.



Terug op de
rails...

Ontstaat er spanning tijdens het gesprek? Waar loopt het vast en waar zitten we op dezelfde lijn.

Om het gesprek terug op de rails te krijgen: benoem wat je ziet en voelt gebeuren bij jezelf en de ander.
Probeer samen terug te keren naar de essentie.

Hé het is oké...

... dat wij er anders over denken. Durf concluderen dat je van mening verschilt. Een andere mening werkt verrijkend.



Tot de volgende
keer maar weer

Geef aandacht aan het afronden van het gesprek. Sluit af met een positieve noot en formuleer eventuele verwachtingen.



Ik ben luisterklaar

Deze luistertips geven je handvaten om je gesprekken te versterken en verdiepen. Wanneer we oprecht naar elkaar kunnen luisteren zorgen we voor meer verbinding en minder individualisering.

Zo zetten we samen in op het creëren van een luisterende maatschappij waarbij toxische polarisatie een stukje de wereld uitgeholpen wordt.

Luisteren doe je niet alleen met je oren, maar met je hele lichaam. Luisterbereidheid kan je afleiden uit het non-verbale gedrag van de ander en jezelf.



Reageer in een gesprek zo veel mogelijk met ja en... in plaats van ja maar... Op die manier erken je wat de ander zegt en doe je een toevoeging aan het gesprek.

Vraag in een gesprek naar de verwachting: wil je mijn advies of wil je dat ik even luister? Je gesprekspartner is niet altijd op zoek naar een oplossing maar wil soms enkel een luisterend oor.

Het is normaal dat je tijdens het luisteren de neiging voelt om de ander te onderbreken met je eigen gedachten. Door je hier bewust van te zijn kan je ze parkeren en de aandacht bij het luisteren houden.

Tip: 'moet ik het nu zeggen of kan het straks?'
Belangrijke gedachten gaan niet verloren!

luisteren ≠ monoloog
luisteren ≠ oneindig
luisteren ≠ zwijgen
luisteren ≠ instemmen
luisteren = begrijpen wat de ander zegt



oefening baart kunst

Luisterklaar zijn gebeurt stap voor stap, ga eerst aan de slag met de tips die jou het meeste aanspreken.