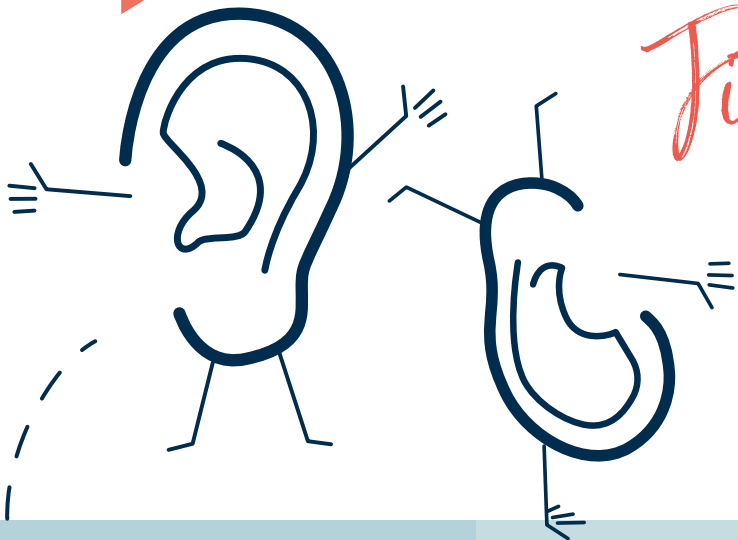


13

Luister oefeningen

Fitness voor je oren



de luisterlijn
wij geven gehoor

1

Wees vier seconden stil voordat je reageert

Is je gesprekspartner uitgesproken? Zeg dan pas iets na vier seconden. In die tijd kan de ander nog een aanvulling geven of iets vertellen wat hem net te binnen schiet.

2

Herhaal regelmatig de woorden van de ander in vragende vorm

Doordat je de woorden van de ander gebruikt, dwing je jezelf om goed te luisteren. Probeer het eens. 'Dus als ik het goed begrijp, dan...'

3

Nodig iemand uit om verder te vertellen

Als iemand een verhaal aan het vertellen is en door iemand onderbroken wordt, wees dan de eerste die vraagt door te gaan met het verhaal.

6

Controleer of je begrijpt wat er leeft in de ander

Als iemand is uitgesproken, geef je een korte samenvatting van wat je hebt gehoord over wat jij hebt begrepen wat er leeft in de ander. (Wat heb je gehoord aan gevoelens? Wat heb je gehoord aan verlangens?)

5

Probeer verschillende houdingen tijdens het luisteren

Ga rechtop zitten en luister naar iemands verhaal. Doe dit nu nogmaals, maar in een andere houding: ga lekker onderuit zitten, en luister naar iemands verhaal. Merk je verschil?

4

Laat zonder woorden merken dat je luistert

Kun jij zonder woorden laten merken dat je luistert of meeleeft? Probeer het eens. Wat doet dat met jou en je gesprekspartner?

#kunstvanhetluisteren



7

Laat jouw mening/idee niet doorschemeren

Luister je met de bedoeling om de ander echt te begrijpen of ben je bezig met je eigen idee of mening? Lukt het jou om op geen enkele wijze je mening te laten doorschemeren? Verbaal en non-verbaal? Vraag de ander na het gesprek of het is gelukt.

8

Vermijd het 'ik-ook-effect'

Ben je in gesprek met iemand? Voorkom dat je reageert met een 'O, ik ook...'-zin. Daarmee trek je het gesprek naar je toe. Je kunt het natuurlijk ook wél eens doen en oefenen met een goede bekende. Vraag hoe de ander zich dan voelt en bespreek het effect.

9

Vraag naar wat niet gezegd wordt

Vraag je eens af als je luistert, wat zegt die ander nu eigenlijk? En wat niet? Krijg je echt antwoord op die vragen die je stelt? Nee? Vraag dan door!

12

Til het gesprek naar een hoger niveau en vraag naar gevoel

Vertelt iemand jou wat? Vraag, zodra de ander is uitgesproken, naar het gevoel van de ander. Bijv. Hoe is dat voor jou? Hoe voelt dat voor jou? Wat deed dat met je?

11

Vraag hoe je kan helpen

Neem de tijd voor het verhaal van een ander. Probeer eens te vragen naar zijn of haar behoeften. Wat verwacht de ander van jou? En stel eens wat vaker de vraag: hoe kan ik je helpen?

10

Vraag door en door

Probeer eens in een gesprek om alleen maar door te vragen. Gebruik hiervoor open vragen die aansluiten bij wat er is gezegd. Wat vervolgens samen. Hoe is dat voor de ander?

13

Geef gedachten de vrije loop

Ga eens samen wandelen en stel de ander een vraag. Als het stil is, dan herhaal je de vraag telkens opnieuw. Dat kan nieuwe gedachten en inzichten opleveren!

Wil jij je luisterkwaliteiten inzetten voor een ander?

Word **vrijwilliger** bij de Luisterlijn!

Ga naar deluisterlijn.nl/vrijwilliger

RELAX

De luisteroefeningen hoef je niet allemaal in één keer te doen. Geef je oren de tijd!



de luisterlijn
wij geven gehoor

#kunstvanhetluisteren