

Aandachtig *luisteren*

Luistertips:

**1. Tijd nemen**

Neem de tijd om te kunnen luisteren naar de ander. Bepaal een tijdstip en zet deze vast in je agenda.

Kom op tijd op de afspraak. Ga vooraf naar de wc, niet als iemand spreekt.

Zet de telefoon op vliegtuigmodus zodat je niet wordt gestoord.

Als het gesprek jou teveel wordt mag je jouw grens aangeven: “vind je het goed dat we af gaan ronden?”

Luisteren is een geschenk aan de ander, niet bedoeld om zelf je verhaal te doen.

**2. Luisteren**

Tips voor je luisterhouding: ga rechtop zitten, met open armen in plaats van armen over elkaar.

Stel de ander gerust door te vragen hoe het gaat.

Geef de ander vertrouwen dat er voldoende tijd is om te delen.

Plaats je stoel in V-vorm naast de ander, niet recht tegenover elkaar.

Kijk de ander regelmatig aan, niet voortdurend. Bijv. 10 sec in de ogen kijken en daarna 3 sec naar rechts.

Let op de non-verbale communicatie van de ander. Die zegt vaak meer dan de woorden die hij/zij zegt.

Als de ander bijv. vaak naar beneden kijkt is hij/zij zenuwachtig of onzeker.

Misschien helpt het als je hem/haar even een glas water aanbiedt.

**3. Doorvragen**

De ideale situatie in het gesprek is dat je niets zegt, maar de ander laat praten.

Het kan wel helpen als je af en toe iets vraagt over wat de ander zei.

Je kunt bijv. vragen: ‘wat bedoel je als je dit zegt…’

Een paar handige tips om door te vragen:

- stel open vragen, die beginnen met hoe, wat, wie, waarom, waar?

- vraag of wat je denkt te zien klopt. Vraag bijv. tijdens het gesprek: “vind je dit gesprek eng?”

- check of het klopt wat je hebt gehoord. Vraag bijv. “dus als ik je goed begrijp, zeg je dit...”

Let op dat je geen suggestieve vragen stelt. Geef vooral niet jouw mening over wat de ander vertelt ook al ben je het niet met de ander eens. Het gaat om zijn/haar verhaal. Jij mag misschien later een keer vertellen wat jij van iets vindt. Geef alleen jouw advies of mening als de ander daarom vraagt.

**4. Begrijpen**

Probeer af en toe samen te vatten wat de ander vertelt, door te herhalen wat de ander zei.

Zo kun je voor jezelf checken of het klopt wat je denkt te horen.

Met doorvragen en samenvatten blijft je aandacht bij de ander en voorkom je dat je de ander kwijtraakt.

Door te checken wat je hoort of ziet geef je iemand het gevoel dat je hebt gehoord wat de ander zei.

Eventueel kun je checken hoe de spreker zich voelt over wat hij vertelt (“wat moet dit moeilijk voor je zijn”).

Probeer iemand aan te voelen, wees betrokken op de ander. Dan voelt de ander zich begrepen.

Ik hoop dat aandachtig *luisteren* helpt om te genieten van de relatie met je vriend(in) of partner.

Heb je vragen? Mail mij op [info@deluisterclub.nl](mailto:info@deluisterclub.nl)

Of kijk op de website [www.deluisterclub.nl](http://www.deluisterclub.nl)

Nico Noort

Mob. (0031) 63 49 47 261