

RENDEMENT BEHALEN | HOOFDSTUK 3

GEHOORD VOELEN

“Ik voel me op mijn gemak bij het werk dat ik doe.”



Je gehoord voelen zorgt voor het gevoel dat je er toe doet. Je zelfvertrouwen krijgt een boost en je eigenwaarde groeit. In de eerste plaats is het belangrijk dat je je laat horen. Dat je duidelijk maakt wat je raakt en wat je ergens van vindt.

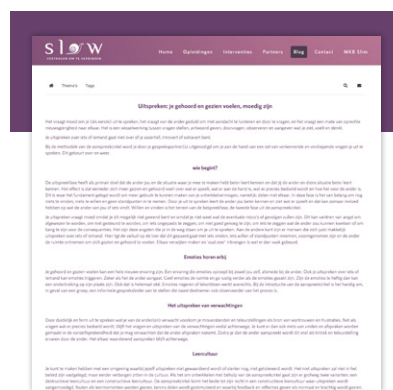
Maar je gehoord voelen kun je niet alleen bereiken door zelf duidelijk te communiceren. De ander moet ook wat ‘doen’. Gehoord worden ontstaat per definitie vanuit de verbinding die je met de ander hebt. Hoe beter deze verbinding, hoe beter de ander naar jou kan luisteren en hoe beter jij je boodschap kan aanpassen aan de ander.

In het Boeddhisme noemen ze dit ‘vaardig handelen’. Je spreekt en handelt zo dat de ander jou kan begrijpen. Daarvoor is het dus nodig dat jij in de eerste plaats begrijpt wat de ander nodig heeft. Niet alleen in het uiten van liefde, maar ook bijvoorbeeld in het uiten van kritiek of ergernis.

Je hebt dus zelf veel invloed op je eigen gehoord worden. Door het investeren in je verbinding met de ander, maar ook het oefenen in vaardig handelen zal je helpen om meer gehoord te worden.

VERDIEPING

Jezelf laten horen valt nog niet altijd mee. Angst om zelf zichtbaar/ hoorbaar te worden of de ander te kwetsen maakt dat je niet of indirect gaat communiceren. Voor jezelf duidelijk hebben wat je raakt en de moed hebben om dit helder te brengen is belangrijk.



RENDEMENT BEHALEN | GEHOORD VOELEN

Gehoord willen worden is een diepe behoefte die we allemaal hebben. Een belangrijke basis van het vermogen om je gehoord te voelen wordt in je kindertijd gelegd. Wanneer je je als kind gehoord voelt, bevestigt dat de liefde die voor jou bestaat. Het is niet gebaseerd op je prestaties, maar op wie je bent. Eigenlijk is het gebaseerd op het feit dat je er simpelweg bent. Je hoeft niets buitengewoons te bereiken, hoewel kleuters en peuters graag hun 'prestaties' laten zien en daarvoor geprezen willen worden.

Het kan zijn dat je vanuit eerdere ervaringen een grotere behoefte hebt om gehoord te worden. Je wil dan nu als volwassene het gemis aan 'gehoord zijn' uit je kindertijd compenseren. Het gedragspatroon dat hieruit ontstaat kan je behoorlijk in de weg staan. Vooral omdat het dan lijkt dat je niet gehoord wordt en hier hard voor aan het werk gaat door bijvoorbeeld nog harder te roepen terwijl er heel wat anders nodig is. De sleutel van gehoord voelen zit in de verbinding met de ander.

Een belangrijk aspect hierbij is dat je ook goed kunt luisteren. Als jij de ander kunt horen, dan zul je ook sneller het gevoel hebben dat je gehoord wordt. Stephen Covey heeft dit mooi samengevat in De vijfde gewoonte van effectieve mensen: Eerst begrijpen en dan begrepen willen worden. Dit betekent dat je eerst probeert helder te krijgen wat de ander bedoelt door te luisteren, samen te vatten en door te vragen om vervolgens je eigen punt in te brengen in het contact.

OPDRACHTEN EN OEFENINGEN

Ga voordat je verder gaat met de opdrachten en oefeningen voor jezelf na of de stelling 'Ik voel me gehoord over zaken die mij raken' nog dezelfde lading en betekenis voor je heeft. Je kunt dit bijvoorbeeld doen door een schrijfoefening: je zet een wekker op 3 minuten en schrijft onafgebroken alles op wat er bij je opkomt bij deze stelling. Lees de tekst na en stel jezelf de vraag of de stelling nog steeds dezelfde uitkomst voor jou heeft.

RENDEMENT BEHALEN | GEHOORD VOELEN

1

Bekijk de video waar Habit 5 “eerst begrijpen, dan begrepen worden” van Stephen Covey wordt uitgelegd aan de hand van de Disney Film Belle & het Beest. **Tip:** zet de Nederlandse ondertiteling aan bij de instellingen



Habit 5; Seek first to understand then to be understood.

In welk personage herken jij je? Welke lessen zou jij willen toepassen in je leven?

2

Reflecteer op een concrete situatie waarin je je echt gehoord en gezien voelde. Doe dit aan de hand van onderstaande vragen:

- Beschrijf eens een situatie waarin je je heel erg gehoord voelde.
- Beschrijf dit tot in detail (wat, waar, hoe, wie).
- Welke kwaliteit van jezelf heb je ingezet in die situatie?
- Welke kwaliteit herken je bij de ander in die situatie?
- Wat maakte precies dat jij je gehoord voelde?