



Oefensheet 3

Waarnemen vóór vragen

Doel

Vragen volgen op waarneming. Wie niet waarneemt, gaat sturen. In deze oefensheet leer je om scherper te zien en te horen wat er werkelijk gebeurt bij de ander, in het contact en bij jezelf.

Je leert onderscheid maken tussen waarnemen en interpreteren en oefent met het ANNA-principe: altijd navragen, niet aannemen of invullen. Hierdoor worden je vragen preciezer en het gesprek zorgvuldiger. Vragen horen te volgen op wat je waarneemt, niet op aannames. Waarnemen gaat over woorden, toon, tempo, stilte en non-verbaal gedrag.

Kern: Wie goed waarneemt, hoeft minder te vragen — en stelt betere vragen.

- Verbale en non-verbale signalen
- Eigen neigingen (oplossen, sturen) herkennen
- ANNA-principe: navragen, niet aannemen

Praktijkvoorbeeld

Je denkt te weten wat de ander doet en vraagt door in die richting. Zie foto



Je denkt dat de vrouw op de foto zich schaamt en vraagt dan ook of ze zich schaamt. Later blijkt: je zat ernaast. Waarnemen is de opmerking maken 'ik zie dat jij je handen voor je gezicht doet. *Mag ik vragen wat er aan de hand is dat je dit doet?*

Gerichte oefening



Beschrijf bovenstaande foto:

- alleen wat je denkt dat er aan de hand is, met interpretatie
- en vervolgens wat je daadwerkelijk ziet, zonder interpretatie

Formuleer daarna één vraag die hierop aansluit.



Reflectie op eigen handelen

- In welke situatie(s) vul jij snel in?
- Wat gebeurt er als je eerst benoemt wat je ziet?
- Wast kom je hierbij bij jezelf tegen

Borging in de praktijk

Benoem in het volgende gesprek eerst **één waarneming** voordat je een vraag stelt en probeer dit regelmatig uit