



Serius genomen voelen

Je serieus genomen voelen ontstaat wanneer je merkt dat de ander niet alleen luistert, maar ook begrijpt wat voor jou belangrijk is. In de Aanspreekcirkel hoort dit bij de bespreekfase: het moment waarop je deelt wat je vindt, wat je wilt en wat voor jou op het spel staat.

Serius genomen worden gaat niet over gelijk krijgen. Het gaat erom dat jouw perspectief meeweegt in het gesprek en dat gaat stap verder dan je gehoord en of gezien voelen.

Wanneer mensen zich niet serieus genomen voelen, zie je vaak dat zij:

- gaan overtuigen of verdedigen
- afhaken of zich terugtrekken
- blijven herhalen wat ze vinden
- weerstand ervaren of verharderen

Dit zijn geen karaktertrekken, maar signalen dat het gesprek te snel gaat van horen naar oplossen, zonder echt te begrijpen.

De kern: begrijpen vóór besluiten

Binnen de Aanspreekcirkel is begrip (bespreken) de brug tussen uitspreken en afspreken. Begrijpen betekent:

- nieuwsgierig blijven naar de ander
- samenvatten zonder te sturen
- doorvragen naar wat iemand belangrijk vindt
- verdragen dat perspectieven verschillen

Zoals ook bij gehoord voelen geldt: je kunt pas echt serieus genomen worden, als jij ook bereid bent de ander te begrijpen.

Gerichte oefening (5 minuten)

Kies een recent gesprek waarin je merkte dat het spannend werd.

1. Beantwoord voor jezelf:
 - Wat vond ik in deze situatie?
 - Wat wilde ik graag?
2. Stel jezelf daarna de vraag:
 - *Werd dit begrepen, ook al was de ander het misschien niet eens?*
3. Formuleer één zin die je de volgende keer kunt gebruiken, bijvoorbeeld:
 - “Wat voor mij belangrijk is hierin, is...”
 - “Mag ik toelichten waarom dit voor mij zo weegt?”



Reflectievraag

Wat gebeurt er met jou als je merkt dat de ander echt probeert te begrijpen wat je vindt en wilt?

Koppeling met de Aanspreekcirkel

Deze oefensheet ondersteunt fase 2 – Bespreken en bereidt de overgang voor naar fase 3: afspreken. Zonder serieus genomen worden, ontstaat er geen draagvlak voor afspraken. Begrip is geen eindpunt, maar een voorwaarde voor verbonden keuzes.