



Oefensheet 10

Intuïtief luisteren

Vertrouwen op wat zich aandient

Korte uitleg

Intuïtief luisteren is een verdieping van actief luisteren. Je voelt dat er iets speelt dat nog niet is uitgesproken en durft dit voorzichtig te onderzoeken. Intuïtief luisteren is luisteren voorbij woorden. Je voelt dat “iets” belangrijk is, zonder dat je het direct kunt verklaren. Het Wat is het?

Intuïtief luisteren is vertrouwen op subtiele signalen: onderbuikgevoel, spanning in het gesprek, ‘iets klopt niet’.

Hoe luister je wél intuïtief?

- Je durft stiltes te laten vallen
- Je checkt intuïtie met een open vraag
- Je blijft nieuwsgierig, niet sturend

Het vraagt moed en gesprekservaring om dit in te brengen. Het schudt ook aan een van de fundamenteën, de pijlers onder de methodiek ‘zelfvertrouwen hebben’

Valkuil

Je intuïtie wegredeneren of negeren of je niet zeker genoeg voelen. Bang dat het wordt ervaren als een mening, aanname ipv intuïtie.

Praktijkvoorbeeld

Er is spanning in het gesprek en dit wordt niet benoemd. De bekende rose olifant in de ruimte is hier een passend voorbeeld van.

“Ik kan het niet precies benoemen, maar ik heb het gevoel dat er iets onder ligt. Klopt dat?”

De ander herkent dit en spreekt zich uit of juist niet en de spanning neemt toe. Niet alle goede gesprekken gaan meteen goed. Soms vraagt het meer

Gerichte oefening

- Zeg: *“Ik merk dat er iets bij me opkomt...”*
- Stel een zachte, onderzoekende vraag

Reflectie

Wat gebeurde er toen je je intuïtie volgde? En hoe werd dit ervaren door de ander(en)

Borging

Sta jezelf toe om intuïtie **als hypothese** te gebruiken, niet als waarheid. Dat is een mooie brug om dit voor velen vage begrip ‘intuïtie’ in te brengen. De ander voelt ruimte om verder te spreken. Borgen is hier vooral veel doen en werken aan jezelf: borgen is ontwikkelen.



Samenvattend luisteren

- Zuiver om ruis te voorkomen
- Actief om af te stemmen
- Waarnemend om signalen te zien
- Naar jezelf om kwetsbaar te zijn
- Intuïtief om te verwonderen

Deze vormen van luisteren maken het mogelijk om de juiste vraag, op het juiste moment, met de juiste intentie te stellen.