



Aanspreken – reflecteren, leren en ontwikkelen

De aanspreekfase vormt het sluitstuk én het nieuwe begin van de Aanspreekcirkel. In deze fase gaat het niet om corrigeren of beoordelen, maar om waardierend reflecteren op wat is afgesproken en hoe dat in de praktijk is gegaan. Aanspreken vraagt dezelfde moed als uitspreken: eerlijk zijn, aandachtig luisteren en bereid zijn om ook naar jezelf te kijken.

Aanspreken is een wisselwerking van vragen stellen, luisteren, waarnemen en benoemen wat je hebt gezien, gevoeld of gemerkt. De kern is het stimuleren van zelfreflectie, eventueel aangevuld met verduidelijkende feedback. Niet om gelijk te krijgen, maar om leren en ontwikkelen mogelijk te maken.

Ontwikkelen staat centraal

Binnen de Aanspreekcirkel is aanspreken primair ontwikkelgericht. Het gaat niet over functioneren in de zin van wel of niet presteren of het behalen van resultaten. Daarvoor bestaan andere methodieken. Aanspreken in deze fase richt zich op het leereffect: wat heb je ervaren, wat zegt dit over jou en wat wil je hiermee doen?

Door reflectie centraal te stellen, neemt de kans af dat mensen in de verdediging schieten of het gesprek vermijden. Waardering krijgt hierdoor een andere betekenis: niet als compliment of beoordeling, maar als erkenning voor de beweging die iemand maakt – of probeert te maken.

Kwetsbaar, niet kwetsend

Aanspreken blijft spannend. De angst om de ander te kwetsen, voor de reactie of voor mogelijke gevolgen kan maken dat het gesprek wordt uitgesteld of helemaal niet wordt gevoerd. Binnen de Aanspreekcirkel gaat aanspreken niet over kwetsen, maar over kwetsbaar durven zijn. Dat betekent: dezelfde reflectie die je van de ander vraagt, ook bij jezelf toepassen.

Wanneer het aanspreken moeizaam verloopt of weerstand oproept, is dat een belangrijk signaal. Vaak zijn eerdere fasen dan onvoldoende doorlopen. De methodiek biedt hier een duidelijke weg terug: terug naar uitspreken, opnieuw onderzoeken wat er speelt en wat nodig is om verder te komen.

Aanspreken als onderdeel van een leercultuur

Aanspreken krijgt pas echt betekenis binnen een constructieve leercultuur, waarin leren en ontwikkelen net zo serieus worden genomen als resultaat en rendement. In zo'n cultuur is reflectie normaal, feedback zorgvuldig en veiligheid een randvoorwaarde. De Aanspreekcirkel kan hierin een aanjager zijn, doordat zij de aandacht richt op onderlinge verhoudingen en het gehoord en gezien voelen als fundament voor ontwikkeling.



In een destructieve leercultuur, waarin aanspreken negatieve consequenties heeft of leren wordt uitbesteed aan trainingen buiten het werk, is invoering van de methodiek weinig effectief. De context doet ertoe.

Kernvragen in de aanspreekfase

In deze fase staan drie reflectieve vragen centraal:

- **Wat ben je tegengekomen?**
(met indien nodig als introvraag: hoe is het gegaan?)
- **Wat zegt dit over jou?**
- **Hoe voelt dit voor jou?**

Deze vragen maken het gesprek rond en vormen tegelijkertijd de opstap naar een nieuwe uitspreekfase: uitspreken is aanspreken. Zo wordt de Aanspreekcirkel een continu leerproces, waarin gesprekken bijdragen aan persoonlijke, team- en organisatieontwikkeling.