



Oefensheet D

Opening van het gesprek

Van beseffen naar begrijpen (vertraging • contact • afstemming)

Korte uitleg

De opening van een gesprek volgens de Aanspreekcirkel is gericht op vertraging, contact en afstemming. Je start niet met inhoud, standpunten of oplossingen, maar met het kader: wat is de aanleiding, wat is het doel en welke boodschap wil je zorgvuldig bespreekbaar maken. Door dit expliciet te maken, nodig je de ander uit om aan te haken en ontstaat er rust en duidelijkheid.

De opening gaat vervolgens over uitspreken wat er speelt, zonder oordeel. De eerste vragen zijn verkennend en uitnodigend. Je richt je op luisteren en begrijpen: niet op reageren. Zo voorkom je dat het gesprek te snel verhardt of dichtklapt, en leg je de basis voor een gelijkwaardig gesprek waarin beiden zich gezien en serieus genomen kunnen voelen.

Praktijkvoorbeeld

Je wilt een collega aanspreken op samenwerking. Je begint met:

“Dit moet echt anders, want zo werkt het niet.”

De collega schiet in verdediging:

“Ja hoor, daar gaan we weer...”

Het gesprek ontspoord voordat het begonnen is. Niet door de inhoud, maar door een opening die te snel richting oordeel en oplossing gaat.

Gerichte oefening (stap voor stap)

Jij bent de initiatiefnemer voor het gesprek

Stap 1 – Zet het kader (20 seconden)

Gebruik één korte zin met aanleiding en doel:

- “Ik wil iets aan de orde stellen dat speelt in onze samenwerking.”
(of een ander praktijk, actueel voorbeeld)
- “Ik wil even afstemmen, zodat we helderheid krijgen.”
- “Mijn bedoeling is het zorgvuldig te bespreken, niet om te gelijk te krijgen.”

Stap 2 – Nodig uit tot contact



Kies één checkvraag:

- “Is dit een goed moment?”
- “Sta je ervoor open om hier samen naar te kijken?”
- “ hoe zit je erbij?”

Stap 3 – Start met uitspreken (zonder oordeel)

Kies één startvraag nadat je kort hebt geduid waarover het gesprek gaat (zie voorbereiding gesprek Intentie, aanleiding en doel) en dan je gesprekspartner uitnodigen zich uit te spreken

- “Wat speelt er nu?”
- “Wat zie jij gebeuren?”
- “Wat bedoel je precies?”

👉 Blijf hier even bij. Niet oplossen. Eerst beseffen en begrijpen wat er aan de hand is zodat de ander zich gehoord voelt.

Stap 4 – Samenvat & check

- “Je geeft aan dat ...”
- “Klopt dat?”
- “Hoe is dit voor jou?” (*.....om op deze manier...*)

Valkuilen

- Te snel inhoudelijk starten (oordeel, correctie)
- De ander geen ruimte geven om aan te haken
- De opening “spelen” in plaats van **echt** zijn
- Te snel naar oplossing gaan (komt later echt wel)

Reflectie (kort)

Beantwoord voor jezelf:

- Waar wilde ik te snel naar mening of oplossing?
- Welke zin hielp om rust te creëren?
- Wat kom ik bij mezelf tegen?
- Wat deed mijn opening met de ander?