



Oefensheet 9

Luisteren naar jezelf

Je eigen ruis herkennen

Korte uitleg

Goed luisteren vraagt ook luisteren naar jezelf: naar onrust, irritatie, oplossingsdrang of spanning. Door dit op te merken, voorkom je dat het gesprek wordt overgenomen door jouw innerlijke reactie. Bij het luisteren naar jezelf zit een directe relatie met de fundamenteën van het goede gesprek en de methodiek: de vijf pijlers.

Veelvoorkomende valkuil:

Je innerlijke reactie negeren en doorgaan en daarmee een moment voor verdieping en om iets van jezelf te laten zien.

Praktijkvoorbeeld

Je merkt irritatie bij jezelf. In plaats van deze te benoemen word je geïrriteerd op je gesprekspartner. De kunst is om de irritatie te benoemen als iets dat van jou is en aangewakkerd wordt door iets dat van je gesprekspartner is.

Gerichte oefening

- Bij komende gesprekken neem bij jezelf waar als je een fysiek reactie krijgt bij iets wat de ander zegt (bijvoorbeeld kippenvel, pijn in de buik, droge keel, euforische lach)
- Breng deze waarneming in contact met de ander

Reflectie op eigen handelen

Wat gebeurde er nadat je deze fysieke waarneming in contact hebt gebracht zowel met gesprek als met jezelf

Borging in de praktijk

Binnen de Aanspreekcirkel is luisteren geen passieve houding, maar een actieve, onderzoekende vaardigheid. In de onderstaande vijf thema's leer je waar luisteren stopt, hoe dat zichtbaar wordt en wat helpt om weer ruimte te maken voor het goede gesprek.