



Veel voorkomende valkuilen en wat het lastig maakt om te luisteren

Goed luisteren klinkt eenvoudig, maar is dat zelden. Wat luisteren belemmert, zit meestal niet bij de ander, maar bij jezelf: in je hoofd, je neigingen, je tempo en je intenties. Binnen de Aansprekercirkel is luisteren geen techniek, maar een houding die telkens opnieuw aandacht vraagt.

De meest voorkomende valkuilen zijn hieronder geïntegreerd in vijf luisterthema's.

Thema 1: luisteren met een vol hoofd

Valkuil: innerlijke onrust, afleiding, bezig zijn met jezelf

Veel mensen luisteren terwijl hun hoofd al reageert: met oordelen, oplossingen of eigen verhalen. Hierdoor hoor je wel woorden, maar mis je wat er werkelijk speelt.

Kern: eerst aanwezig zijn bij jezelf om beschikbaar te zijn voor de ander.

Risico: te snel reageren, onderbreken of sturen.

Thema 2: oplossingsgericht luisteren

Valkuil: helpen voordat er gevraagd is

De neiging om te fixen of te adviseren is sterk, zeker bij professionals en leidinggevenden. Dit sluit de uitspreekfase voortijdig af.

Kern: luisteren om te begrijpen, niet om op te lossen.

Risico: de ander voelt zich niet gehoord maar gecorrigeerd.

Thema 3: invullend en oordelend luisteren

Valkuil: aannames, interpretaties, projecties

Je denkt te weten wat de ander bedoelt en stopt met onderzoeken. Woorden gaan een eigen leven leiden.

Kern: ANNA – Altijd Navragen, Niet Aannemen.

Risico: misverstanden en verharding in het gesprek.



Thema 4: onvoldoende waarnemen

Valkuil: alleen letten op woorden

Luisteren beperkt zich vaak tot wat gezegd wordt, terwijl non-verbale signalen veel meer informatie geven: tempo, toon, stilte, spanning.

Kern: luisteren met alle zintuigen.

Risico: gemiste signalen om te verdiepen of te vertragen.

Thema 5: gebrek aan tijd en moed

Valkuil: haast, ongemak, spanning vermijden

Echt luisteren vraagt tijd, geduld en soms moed. De neiging om door te gaan of af te ronden wint het vaak.

Kern: vertragen is geen tijdverlies, maar kwaliteitswinst.

Risico: het gesprek blijft oppervlakkig of functioneel.

Samenvattende valkuilen

1. Oplossingsdrang

Je wilt helpen, fixen of vooruit.

Gevolg: je luistert niet meer naar wat er speelt, maar naar *wat jij kunt doen*.

2. Eigen verhaal en oordelen

Je herkent iets, vindt er iets van of hebt het zelf meegemaakt.

Gevolg: het gesprek verschuift ongemerkt naar jou.

3. Aannames en invullen

Je denkt al te weten wat de ander bedoelt.

Gevolg: je vraagt niet meer door en mist nuance.

4. Innerlijke onrust



Een vol hoofd, tijdsdruk of spanning.
Gevol: je hoort wel woorden, maar mist betekenis.

5. Te snel vragen stellen

Vragen worden ingezet om tempo te maken.
Gevol: de ander voelt zich niet echt gehoord.

6. Zendingsdrang

Je luistert ogenschijnlijk, maar wacht op je moment om iets te zeggen.
Gevol: het gesprek wordt eenrichtingsverkeer.

7. Anders

Goed luisteren vraagt geen techniek alleen, maar **houding**:
vertragen, aanwezig zijn en bereid zijn om het nog niet te weten.

Pas wanneer luisteren echt lukt, krijgen vragen hun kracht
en kan de methodiek van de Aanspreekcirkel haar werk doen.

Samenvattend

Luisteren binnen de Aanspreekcirkel vraagt:

- Aanwezigheid in plaats van snelheid
- Nieuwsgierigheid in plaats van oordeel
- Moed in plaats van controle

Pas wanneer luisteren klopt, worden vragen vanzelf passend.