

BEWUST WORDEN

OPEN STAAN

"Ik sta open om met aandacht naar anderen te luisteren."



'Open staan' verwijst naar het actief en met aandacht luisteren naar wat de ander te zeggen heeft, met een open mind. Het houdt in dat je niet alleen de woorden hoort, maar ook de emoties en de boodschap achter de woorden hoort en begrijpt.

Door open te staan voor de ander, geef je de ander de ruimte om zichzelf te uiten en volledig gehoord en begrepen te worden. Dit bevordert de verbinding tussen jou en de ander en opent de weg om van binnenuit, vanuit jezelf meer gebruik te maken van je ontwikkelvermogen.

Open staan is niet alleen belangrijk in persoonlijke relaties, maar ook in professionele relaties. Door open te staan en te luisteren is er verbinding, wat een basisvoorwaarde is voor goed samenwerken. Bovendien stelt het openstaan voor feedback van collega's of leidinggevenden je in staat om persoonlijk te groeien en jezelf verder te ontwikkelen.

“

Als ik je vraag naar mij te luisteren en jij begint mij adviezen te geven dan doe je niet wat ik je vraag.

Als ik je vraag naar mij te luisteren en jij begint mij te vertellen waarom ik iets niet zo moet voelen als ik het voel, dan neem je mijn gevoelens niet serieus.

Als ik je vraag naar mij te luisteren en jij denkt dat je iets moet doen om mijn problemen op te lossen, dan laat je mij in de steek, hoe vreemd dat ook mag lijken.

Dus, alsjeblieft, luister alleen maar naar me en probeer me te begrijpen.

En als je wilt praten, wacht dan even en ik beloof je dat ik op mijn beurt naar jou zal luisteren.

Leo Buscaglia

”



BEWUST WORDEN | OPEN STAAN

Daarnaast kan het openstaan voor de ideeën van anderen nieuwe inzichten en inspiratie bieden, wat leidt tot meer innovatie en creativiteit.

Het is nog niet altijd makkelijk om open te staan. Vooral wanneer je haast of weinig tijd hebt, druk bent of gewoon andere zaken aan je hoofd hebt is het lastig om naar de ander te luisteren. Door stil te staan, in het moment te vertragen en je daarbij echt te richten op wat de ander te zeggen heeft, kun je toch jezelf weer openen en daarmee luisteren naar de ander.

VERDIEPING

Echte aandacht voor de ander komt vanuit je hart. Er zijn echter momenten waarop we niet volledig in verbinding staan met ons hart, en de aandacht die we dan aan anderen geven wordt beïnvloed door onze gedachten of emoties. Je zit dan meer in je hoofd. Als je aandacht geeft vanuit je hart, voelt de ander dat direct. Je zult dan soms verrast zijn door wat de ander je vertelt. Letterlijk je hart uitstorten doe je alleen wanneer voelbaar is dat er echte aandacht voor je is: die aandacht werkt helend.

Soms lukt het je echt niet om aandacht op te brengen voor de ander, ook niet als je vertraagt. Het is alsof er iets tussen jou en de ander zit en je de ander niet echt kunt zien. Je zit meteen in een oordeel of verwijt zonder dat je er wellicht erg in hebt.

Het kan dan zijn dat je een muur hebt opgetrokken en je verschuilt in je eigen veilige wereld. Dit doe je omdat je de buitenwereld niet helemaal veilig vindt en vertrouwt. Wat er daarbuiten gebeurt wil je eigenlijk niet weten, want dat is niet veilig, je voelt onvoldoende steun om open te staan.

BEWUST WORDEN | OPEN STAAN

Het kan ook zijn dat je denkt dat er iets mis is met jou. Uit angst voor een mogelijke afwijzing zet je een verdedigingsmuur neer: 'mij raak je niet'. Daarmee sluit je je echter ook af van de liefde voor jezelf en je zult geneigd zijn om die bij de ander te zoeken. Je wilt bij de ander wat halen en hebt zelf eigenlijk niet zoveel te geven. Echte aandacht voor de ander is dan bijna niet mogelijk.

Iedereen kent wel in een bepaalde mate bovenstaande patronen. Het is zaak om de muren te slechten. Soms kan dat gewoon door de moed te hebben en het gewoon te doen.

Naar anderen luisteren vraagt daarom ook om met aandacht naar jezelf te luisteren. Naar jezelf luisteren is nog moeilijker dan naar de ander luisteren. Neem op gezette tijden de tijd om te vertragen, om te verstillen en naar jezelf te luisteren. Wat gaat er in je om, hoe voelt je lijf, wat denk je en wat voel je? Mocht het te 'druk' zijn in je hoofd (gedachten, gevoelens, beelden, etc.) doe dan eens een ademhalingsoefening om te 'luisteren' en te horen wat er van achter die drukte tevoorschijn komt.

“Ik sta open om met aandacht naar anderen te luisteren”

Jijzelf

Vaker is het noodzakelijk om naar de oorzaken van de oprichting van de muur te kijken. Waar is het ontstaan? En kloppen de aannames die je ooit gedaan hebt (vaak als kind) nog in je huidige omgeving en bestaan? Misschien merk je dat je nog steeds vanuit je (kind)patronen reageert of dat je het kind dat je ooit was juist helemaal uit het oog bent verloren. Als muren te dik en/of te hoog zijn is het de moeite waard om er met begeleiding naar te kijken. Het leven wordt er mooier en liefdevoller van.

BEWUST WORDEN | OPEN STAAN

OPDRACHTEN EN OEFENINGEN

Ga voordat je verder gaat met de opdrachten en oefeningen voor jezelf na of de stelling 'Ik sta open om met aandacht naar anderen te luisteren' nog dezelfde lading en betekenis voor je heeft. Schrijf dit eventueel voor jezelf uit.



Oefen het open staan en luisteren door vooral vragen te stellen aan de ander. Hoe vindt hij of zij dat jij open staat en luistert. Zijn er voorbeelden van dat je niet open stond, wat gebeurde er toen?

Luistertip:

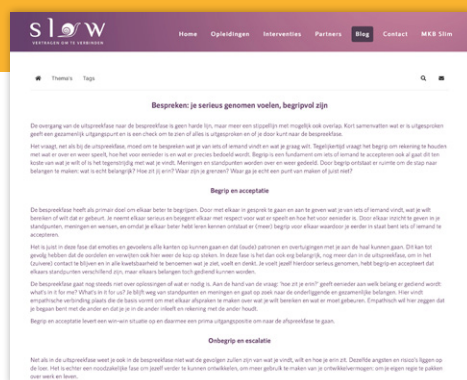


Boudewijn de Groot
Tip van de sluier



Open staan en luisteren is ontzettend belangrijk in het aanspreken van de ander. Vooral in de bespreekfase gaat het over serieus genomen worden en begripvol te zijn. Lees eens het blogartikel over de bespreekfase in de aanspreekcirkel en probeer dit eens te oefenen in de praktijk.

Leestip:



BEWUST WORDEN | OPEN STAAN



3 Zeven ezelsbruggetjes die je helpen om meer open te staan in gesprekken: OMA, NIVEAU, OEN, LSD, HELD, ANNA en DIK.

Laat OMA thuis: Oordelen, Meningen, Adviezen. Wanneer iemand iets met je deelt, is het belangrijk om je eigen gedachten even los te laten. Dus niet meteen op een reactie broeden, maar gewoon luisteren.

Smeer NIVEA: Niet Invullen Voor Een Ander. We maken vaak aannames over wat andere mensen bedoelen. Dat zorgt voor veel misverstanden en problemen tussen mensen. Om dit te voorkomen, is het belangrijk om simpelweg te vragen wat de ander precies bedoelt.

Wees een OEN: Open, Eerlijk en Nieuwsgierig. Wanneer je met een open houding naar de ander luistert, ontstaat er ruimte voor een eerlijk gesprek. Als je oprecht nieuwsgierig bent, ontstaat er een band tussen mensen.

Gebruik LSD: Luisteren, Samenvatten, Doorvragen. Een techniek om goed te luisteren is door samen te vatten wat je hoort en vervolgens door te vragen of jouw samenvatting klopt.

Wees een HELD: Herkennen, Erkennen, Loslaten, Doorgaan. Levert een gesprek emoties op? Je hoeft dit niet altijd in te gaan op deze emoties, niet alles hoeft tot in detail geanalyseerd te worden. Het herkennen en erkennen van deze emoties is wel altijd belangrijk. Benoem wat je ziet, spreek samen af of je op deze emoties ingaat. Zo niet, laat los en ga door in het gesprek.

Neem ANNA mee: Altijd Navragen, Nooit Aannemen. Neem nooit zomaar aan dat jij wel begrijpt wat iemand bedoelt. Woorden hebben voor jou vaak een andere betekenis dan voor de ander. Het is daarom verstandig om regelmatig te controleren of jouw interpretatie juist is.

Heb het DIK voor elkaar: Denk In Kwaliteiten. Je bent vaak geneigd om te kijken naar wat fout ging. Maar door juist te kijken naar wat goed ging vergroot je het gevoel van gezamenlijk succes en krijg je meer positiviteit. Juist van dingen die goed gaan kun je veel leren.

BEWUST WORDEN | OPEN STAAN

4

Luisteren kan je doen op meerdere niveaus. Kijk het filmpje met de uitleg over de luisterniveaus van Covey.



5

Reflecteer eens op je eigen luisteren van de afgelopen week. Op welk niveau luister jij het meest?

