



Oefensheet 2 – Timing ontwikkelen

Wanneer stel je een vraag?

Korte uitleg

Dezelfde vraag kan verbindend of verstorend zijn, afhankelijk van het moment waarop je haar stelt. In deze oefensheet staat timing centraal. Je leert herkennen wanneer een vraag te vroeg is, wanneer ze precies past en wanneer wachten beter is.

Timing vraagt vertraging, alertheid en geduld. Niet elke stilte hoeft ingevuld te worden. Soms ontstaat verdieping juist door even niets te vragen en aanwezig te blijven bij wat zich aandient.

Timing ontstaat uit drie bronnen:

1. Wat de ander laat zien (woorden, tempo, emotie)
2. Wat jij bij jezelf merkt (onrust, oplossingsdrang)
3. Waar het gesprek is (uitspreken, bespreken, afspreken)

Een vraag is vaak te vroeg wanneer:

- De ander nog emotioneel is
- Het verhaal nog niet rond is
- Jij vooral iets (te snel) wilt oplossen

Een vraag is vaak te laat wanneer:

- Het gesprek cirkelt
- Er herhaling ontstaat
- Niemand richting voelt

Kern: goede timing vraagt vertraging, alertheid en geduld om te wachten en in te grijpen, zie bij interventies. Volg de vragen van de methodiek stipt en ga terug naar ‘wat speelt er?’ als iets of iemand onduidelijk is

Praktijkvoorbeeld

Er ontstaat onrust door te blijven vragen wat er bedoeld wordt. Schiet op, het duurt te lang, is de houding en om eraan toe te geven wordt de vraag ‘wat vind je er dan van?’ te snel gesteld en voelt de ander zich niet voldoende gehoord.

Soms of nee meestal vraagt het meer voor de ander om zich echt uit te spreken



Gerichte oefening

Luister in een gesprek 30–60 seconden zonder te reageren als je wel de neiging voelt om dit te doen. Wat je wilt weten komt wellicht vanzelf door te wachten.

- Welke vraag komt op?
- Stel je haar wel of niet?

Reflectie op eigen handelen

- Wanneer ga jij te snel richting wat jij of je gesprekspartner vindt?
- Wat gebeurt er als je wacht? Wat kan er gebeuren?

Borging in de praktijk

Oefen deze week bewust met niet-vragen cq uitgesteld vragen

Noteer wat dat doet met het gesprek, Doe dit met enige regelmaat