



Oefensheet 8

Waarnemend luisteren

Luisteren met ogen en oren

Korte uitleg

Waarnemend luisteren gaat over het opmerken van non-verbale signalen: tempo, stilte, lichaamstaal, toon. Je benoemt wat je ziet, zonder interpretatie. Je lichaam pikt signalen vaak eerder op dan je hoofd. Spanning, stilte, tempo of emotie zijn belangrijke informatiebronnen. Waarnemend luisteren vraagt dat je deze signalen serieus neemt en oprecht (vanuit jouw echtheid) benoemd.

Veelvoorkomende valkuil

Alleen letten op inhoud en feiten en de signalen voor verdieping missen waardoor het gesprek te oppervlakkig blijft om 'goed' te kunnen worden genoemd.

Praktijkvoorbeeld

Je merkt dat iemand steeds zachter gaat praten. Je zegt:
"Ik hoor dat je zachter gaat spreken. Wat gebeurt er bij je?"
Het gesprek krijgt verdieping.

Gerichte oefening

Benoem één waarneming zonder interpretatie, dus blijf bij wat je ziet of hoort. :
"Ik zie dat je al enkele keren en ook net weer gaapt." Probeer vervolgens de stilte interventie (volgende item) door 10 seconden niets te zeggen

Reflectie op eigen handelen

Ga bij jezelf na, eventueel met behulp van gesprekspartner, of je signalen vanuit waarneming of vanuit invullen hebt gemaakt.

Borging in de praktijk

Juist bij het waarnemen zijn de 'valkuilen' erg actief! Heb daar oog voor. Gesprekken hebben het in zich om de waarneming te laten voor wat deze zijn. Bewustzijn draagt bij aan borging