



Introductie – De methodiek van de Aanspreekcirkel

De Aanspreekcirkel is een **gespreksmethodiek** die helpt om het goede gesprek zorgvuldig, gestructureerd en mensgericht te voeren. De kern van de methodiek is luisteren door vragen te stellen, afstemmen op de ander en bewust vertragen voordat je oordeelt, beslist of afspraken maakt. Het gesprek is een wisselwerking: waarnemen, vragen stellen en luisteren gaan voortdurend over en weer.

De methodiek bestaat uit **vier samenhangende fasen**: *uitspreken, bespreken, afspreken en aanspreken*. In elke fase staan specifieke vragen centraal die bijdragen aan verdieping, begrip en ontwikkeling. Door deze volgorde te volgen ontstaat ruimte om eerst te beseffen wat er speelt, vervolgens te begrijpen wat bedoeld wordt, en pas daarna te bewegen richting keuzes, afspraken en reflectie.

De aanspreekcirkel is ontwikkeld vanuit een groeiende behoefte in organisaties aan gesprekken waarin mensen zich **gehoord, gezien en serieus genomen** voelen. In plaats van snel iets te vinden of te willen, nodigt de methodiek uit om eerst stil te staan bij wat er speelt en hoe dit voor ieder is. Dit voorkomt misverstanden, aannames en voortijdige oplossingen, en versterkt wederzijds begrip en verbinding.

Het doel van de aanspreekcirkel is het geven van een methodiek bij het voeren van het goede gesprek, activeren van het ontwikkelvermogen, het versterken van de leercultuur en het bijdragen aan ontwikkeling van mensen, teams en organisaties. Door gesprekken zorgvuldig op te bouwen en afspraken expliciet te maken, wordt aanspreken minder beladen en meer vanzelfsprekend. Aanspreken wordt daarmee geen correctie achteraf, maar een logisch vervolg op eerdere afspraken en gezamenlijke reflectie.

De Aanspreekcirkel wordt toegepast in één-op-één gesprekken en in groepen, en is geschikt voor uiteenlopende contexten: van dagelijkse samenwerking tot leiderschap, teamontwikkeling en organisatieverandering. De methodiek biedt houvast, zonder het gesprek te verstarren, en ondersteunt mensen om met aandacht, moed en zorgvuldigheid in gesprek te blijven.



Beknopt overzicht Het goede gesprek in vier fasen

Uitspreken – gehoord en gezien worden

Het goede gesprek begint met **uitspreken**. Wat speelt er? Wat is de situatie en hoe is dit voor jou? Door eerst te luisteren en te verdiepen, zonder te oordelen of op te lossen, voelen mensen zich gehoord en gezien. Dit vergroot vertrouwen en psychologische veiligheid.

Kernvragen:

Wat speelt er nu? · Wat bedoel je precies? · Hoe is dit voor jou?

Bespreken – serieus genomen worden

In de **bespreekfase** delen gesprekspartners wat zij vinden, willen en belangrijk vinden. Verschillen in perspectief en belangen worden expliciet gemaakt. Begrip staat centraal: niet om het eens te worden, maar om elkaar serieus te nemen.

Kernvragen:

Wat vind je? · Wat wil je? · Hoe zit je erin?

Afspreken – verbonden keuzes maken

Vanuit gedeeld begrip verschuift het gesprek naar **keuzes en afspraken**. De Aanspreekcirkel helpt om afspraken te maken die haalbaar zijn en gedragen worden. Ook wordt expliciet besproken wat nodig is om afspraken na te komen.

Kernvragen:

Wat spreken we af? · Wat heb je nodig? · Wat ga je doen?

Aanspreken – leren en ontwikkelen

Aanspreken is geen correctie, maar een reflectief vervolg op afspraken. Door samen terug te kijken ontstaat leren en ontwikkeling. Wat ging goed? Wat was lastig? Wat zegt dit over jezelf? Zo wordt elk gesprek onderdeel van een continue leerbeweging.