



Uitspreken – de start van het goede gesprek

De uitspreekfase vormt de start van de Aanspreekcirkel. In deze fase staat niet centraal wat je vindt of wilt, maar wat er speelt en hoe dit voor iemand is. Uitspreken vraagt moed van degene die begint en aandacht, geduld en oprechte nieuwsgierigheid van de ander. Het gesprek is een wisselwerking van luisteren, doorvragen, waarnemen en verwoorden.

Bij de Aanspreekcirkel word je uitgenodigd om je uit te spreken aan de hand van gerichte vragen, niet door jezelf te moeten bewijzen of te overtuigen. Dit gebeurt over en weer. Het doel is dat gesprekspartners elkaar beter leren kennen: de situatie, de context, de beleving en wat er werkelijk speelt. Het effect is dat mensen zich gehoord en gezien voelen – een noodzakelijke voorwaarde voor verdere verdieping, ontwikkeling en bereiken van resultaten.

Nog niets vinden, nog niets willen

In de uitspreekfase is het essentieel om nog geen standpunten in te nemen. Vinden en willen horen bij de bespreekfase. Door eerst te delen wat er speelt en hoe dit voor iemand is, ontstaat ruimte waarin het perspectief van de ander invloed kan hebben op wat je later vindt of wilt. Te snel oordelen of sturen ontnemt die ruimte en ondermijnt het gesprek.

Uitspreken kan spannend zijn. Angst voor afwijzing, voor gevolgen of voor het kwetsen van de ander kan het gesprek blokkeren. Tegelijkertijd schuilt er ook een valkuil aan de andere kant: mensen die zich makkelijk uitspreken en daarmee onbedoeld al gaan vinden, willen of overtuigen. De methodiek helpt om beide uitersten te voorkomen door structuur en volgorde te bieden.

Emoties horen erbij

Uitspreken en gehoord worden kan emoties oproepen. Dat is geen verstoring van het gesprek, maar een signaal dat het ertoe doet. De Aanspreekcirkel nodigt uit om emoties ruimte te geven en het gesprek zorgvuldig voort te zetten zodra dit mogelijk is. In groepsgesprekken kan het helpend zijn een (informele) gespreksleider te hebben die naast deelnemer ook het proces bewaakt.

Verwachtingen expliciet maken

Door verwachtingen uit te spreken en te verkennen wat iemand bedoelt, worden misverstanden en latere teleurstellingen voorkomen. Niet uitgesproken verwachtingen vormen vaak de voedingsbodem voor frustratie en verwijten. De uitspreekfase voorkomt dat aanspreken later als kritiek voelt, doordat er eerst gezamenlijk begrip is opgebouwd.



Leercultuur als context

De uitspreekfase komt het best tot zijn recht in een **constructieve leercultuur**, waarin delen, reflecteren en leren worden aangemoedigd. In een destructieve of angstcultuur vraagt uitspreken extra zorgvuldigheid en soms externe ondersteuning. De Aanspreekcirkel maakt deze dynamiek zichtbaar, maar vraagt ook bewustzijn van de context waarin zij wordt toegepast.

Kernvragen in de uitspreekfase

In deze fase staan drie verkennende en verdiepende vragen centraal:

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

Deze vragen vormen de overgang van beseffen naar begrijpen. Ze leggen de basis voor de volgende fase: het bespreken van wat men vindt en wil.