



Oefensheet 6

Zuiver luisteren

Luisteren zonder invullen

Zuiver luisteren betekent dat je luistert **zonder te interpreteren, te oordelen of vooruit te denken**. Je neemt waar wat de ander zegt, zoals het gezegd wordt.

Hoe luister je wél zuiver?

- Je laat je eigen mening even parkeren
- Je checkt betekenis: *“Wat bedoel je precies?”*
- Je onderscheidt waarneming van interpretatie

Veelvoorkomende valkuil

Niet luisteren omdat je denkt het al te weten

Praktijkvoorbeeld

Een collega vertelt dat hij vastloopt in zijn werk. Jij voelt de neiging om meteen mee te denken en te vragen wat er nodig is. In plaats daarvan blijf je stil en vraagt later: *“Wat maakt dat je vastloopt?”*

De ander voelt ruimte om verder te spreken.

Gerichte oefening

- Luister 2 minuten zonder te onderbreken
- Zeg daarna alleen: *“Wat ik je hoor zeggen is...”*
- En omgekeerd bij je gesprekspartner

Reflectie op eigen handelen

Waar vulde ik toch al iets in? Wat deed dat met mijn aandacht?

Borging in de praktijk

Je hebt vaak niet in de gaten dat je onvoldoende luisteren, bent je er niet bewust van. Een checkvraag is dan heel handig. Neem de gelegenheid om bij de ander(en) na te vragen of je voldoende geluisterd hebt: voel je je gehoord en gezien?