

De kunst van 'actief luisteren'

Doel: Ik weet hoe ik door middel van 'actief luisteren' mijn sociale contacten kan uitbreiden en verdiepen.

Tijdsduur: 1,5 uur

Actief luisteren

Vorige week hebben we gezien hoe belangrijk het is om de ander te laten zien wat er bij jou van binnen leeft. Net zo belangrijk is het echter dat jij echt geïnteresseerd bent in wie de ander is en hoe het met de ander gaat. Je bent niet tevreden met een simpel antwoord, maar je vraagt door. Niet alleen naar de feiten, maar ook naar hoe de ander het ervaart en beleeft. Wat dingen voor hem betekenen. Wanneer iemand vertelt dat hij door een reorganisatie zijn baan is kwijtgeraakt kun je na een 'o joh, wat vervelend' verzanden in een gesprek over de reden van de reorganisatie en al snel uitkomen bij de vraag of iemand al weer aan het solliciteren is. Je denkt er niet aan, of je durft het misschien niet, om te vragen hoe het voor hem was om dit te horen, welke invloed het heeft op zijn leven, zijn zelfbeeld, welke emoties er zijn losgekomen. Misschien heb je er nooit bij stilgestaan, maar wanneer jij leert om goed te luisteren zul je gaan ervaren dat mensen het fijn vinden om hun verhaal bij jou kwijt te kunnen. Om sociale contacten te leggen en te verdiepen is het van belang dat je actief luistert en doorvraagt. Je zult merken dat de ander het fijn vindt om met jou te praten en je belandt zo in een goed gesprek.

Een paar tips op een rij:

Let op je luisterhouding: Draai je naar de ander toe en kijk de ander aan als je luistert. Laat merken dat je de ander hoort. Dit kun je doen door te hummen of dingen te beamen met ja en nee.

Vraag door: Vraag door op dingen die je niet begrijpt of naar dingen die je ook nog graag wilt weten.

Vraag naar de emotionele beleving: Probeer te ontdekken welke emoties er van binnen leven bij de ander.

Stel open vragen: Vragen die met ja of nee beantwoord kunnen worden (gesloten vragen) kunnen soms een gesprek bemoeilijken. Open vragen nodigen uit om te vertellen. Open vragen beginnen vaak met Wat? Wie? Waar? of Hoe?

Onthoud wat de ander vertelt en kom op dingen terug: Vraag op een later moment nog eens naar waar jullie het samen over gehad hebben. Kun je het niet onthouden? Schrijf het dan op.

Opdracht 1: Nodig deze week iemand uit om bij je te komen eten of ga samen met iemand uit eten en ga eens aan de slag met bovenstaande informatie. Denk achteraf na waar je tevreden over was en wat je heeft geholpen om actief te luisteren.
