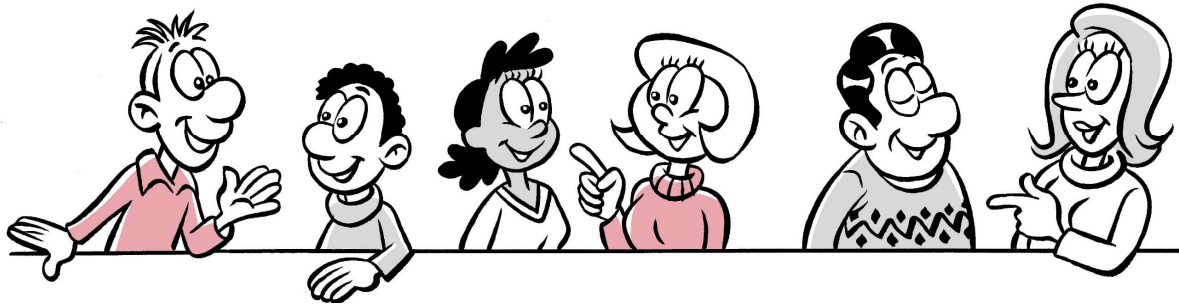




Ik luister graag naar je

Het is belangrijk om de ander niet te onderbreken tijdens een gesprek. Door goed te luisteren en de ander uit te laten praten, toon je respect en creëer je een open en fijne communicatie. Bijvoorbeeld: "Ik luister graag naar je, vertel verder"

Luister actief

Luister actief naar wat de ander te zeggen heeft

Een goed gesprek draait niet alleen om wat je zegt, maar vooral om hoe goed je kunt luisteren. Actief luisteren is een vaardigheid die gesprekken niet alleen aangenamer maakt, maar ook veel effectiever. Maar wat betekent actief luisteren precies en hoe pas je het toe?

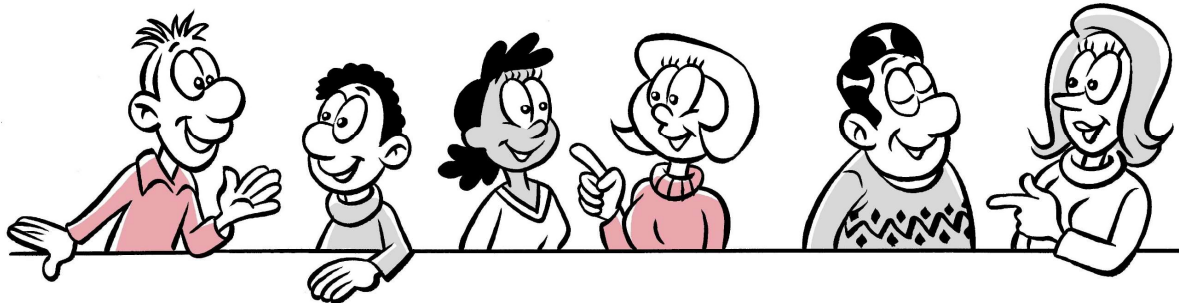
Wat is actief luisteren?

Actief luisteren is meer dan gewoon horen wat de ander zegt. Het betekent dat je volledig aanwezig bent in het gesprek en je echt concentreert op de spreker. Dit houdt in dat je:

- Volledig aandacht geeft: Dit betekent oogcontact maken, niet afgeleid worden door je telefoon of andere dingen om je heen, en lichaamstaal gebruiken om te laten zien dat je luistert.
- Begrip tonen: Dit doe je door te knikken, te glimlachen en op andere manieren te laten zien dat je begrijpt wat de ander zegt.
- Feedback geven: Dit betekent dat je terugkoppeling geeft op wat je hoort door bijvoorbeeld samen te vatten, door te vragen of verduidelijking te vragen.

Waarom is actief luisteren zo belangrijk?

- Bevordert begrip en empathie: Door actief te luisteren, krijg je een beter inzicht in de gedachten, gevoelens en behoeften van de ander. Dit versterkt de band en het wederzijds begrip.
- Versterkt relaties: Wanneer mensen voelen dat er echt naar hen geluisterd wordt, voelen ze zich gewaardeerd en gerespecteerd. Dit versterkt de onderlinge relatie, of het nu gaat om vrienden, familie of collega's.
- Voorkomt misverstanden: Actief luisteren helpt om misverstanden te voorkomen. Door aandachtig te luisteren en verduidelijking te vragen, zorg je ervoor dat je de ander echt goed begrijpt.
- Stimuleert openheid: Mensen zijn geneigd om meer te delen en opener te zijn wanneer ze merken dat er echt naar hen geluisterd wordt. Dit leidt tot diepere en meer betekenisvolle gesprekken.



Hoe kun je actief luisteren?

- Geef je volledige aandacht: Zet afleidingen zoals je telefoon opzij en concentreer je op de spreker.
- Gebruik positieve lichaamstaal: Maak oogcontact, knik af en toe en gebruik andere lichaamstaal om te laten zien dat je betrokken bent.
- Stel verduidelijkende vragen: Vraag door om meer details te krijgen of om zeker te zijn dat je de ander goed begrijpt. Bijvoorbeeld: "Wat bedoel je precies met...?" of "Kun je daar meer over vertellen?"
- Vat samen wat je hebt gehoord: Herhaal in je eigen woorden wat de ander heeft gezegd om te laten zien dat je het begrepen hebt. Bijvoorbeeld: "Dus als ik het goed begrijp, zeg je dat..."
- Wees geduldig: Laat de ander uitpraten zonder te onderbreken. Geef hen de ruimte om hun gedachten en gevoelens volledig te uiten.

Voorbeelden van actief luisteren in verschillende contexten

- Werk: "Ik begrijp dat je zegt dat het project vertraging heeft opgelopen door externe factoren. Kun je wat meer vertellen over wat er precies is gebeurd?"
- Familie: "Je vertelde dat je je zorgen maakt over de school van de kinderen. Wat zijn precies je zorgen?"
- Vriendschap: "Ik hoor je zeggen dat je je laatste tijd een beetje eenzaam voelt. Wil je daar wat meer over praten?"

Actief luisteren is een eenvoudige maar krachtige manier om elk gesprek te verrijken. Het helpt je niet alleen om de ander beter te begrijpen, maar ook om diepere en meer betekenisvolle relaties op te bouwen. Probeer het eens uit en ontdek de positieve impact die het kan hebben op je gesprekken