

Oordeelloos luisteren

Stappenplan

Stap 1: Bewustwording

- Herken je eigen oordelen: Wees je bewust van je eigen vooroordelen en meningen. Dit is de eerste stap om ze opzij te kunnen zetten.
- Reflecteer op je luistergedrag: Denk na over hoe je normaal gesproken luistert. Ben je geneigd om snel te oordelen of advies te geven?

Stap 2: Actief luisteren

- Volledige aandacht: Geef de spreker je volledige aandacht. Zet afleidingen zoals je telefoon opzij en maak oogcontact.
- Luister naar de boodschap: Focus op wat de spreker zegt, inclusief de onderliggende emoties en non-verbale signalen.

Stap 3: Empathie en begrip

- Toon empathie: Probeer je in te leven in de situatie van de ander. Stel je voor hoe jij je zou voelen in hun positie.
- Vraag door: Stel open vragen om meer te begrijpen. Bijvoorbeeld: "Kun je daar meer over vertellen?" of "Hoe voelde je je daarbij?"

Stap 4: Vermijd oordelen

- Houd je mening voor je: Weersta de drang om je eigen mening te geven of te oordelen over wat de ander zegt.
- Gebruik neutrale reacties: Reageer met neutrale opmerkingen zoals "Ik begrijp het" of "Dat klinkt moeilijk".

Stap 5: Reflectie en feedback

- Reflecteer op het gesprek: Denk na over hoe het gesprek is verlopen. Heb je zonder oordeel kunnen luisteren? Wat ging goed en wat kan beter?
- Vraag om feedback: Vraag de spreker hoe zij het gesprek hebben ervaren en of ze zich gehoord voelden.

Praktische tips

1. Oefen regelmatig: Maak van oordeelloos luisteren een gewoonte door het regelmatig te oefenen in verschillende gesprekken.

2. Gebruik mindfulness: Mindfulness-technieken kunnen helpen om in het moment te blijven en je gedachten te kalmeren.
3. Wees geduldig: Geef de spreker de tijd om hun verhaal te doen zonder hen te onderbreken.
4. Herhaal en parafraseer: Herhaal of parafraseer wat de spreker heeft gezegd om te laten zien dat je hen begrijpt en om eventuele misverstanden te voorkomen.
5. Blijf open en nieuwsgierig: Sta open voor nieuwe perspectieven en wees nieuwsgierig naar de ervaringen van anderen.