

WAARNEEMBAAR LUISTEREN

(zichtbaar, hoorbaar, voelbaar)

Regel 1: Stoppen met praten, ook in je hoofd!

	Niet zo		Maar zo	
_____A_____	_____A_____	_____A_____	_____A_____	_____A_____
	_____B_____		_____B_____	

Aandachtgevend gedrag:

- Lichaamshouding
 - Oogcontact
 - Verbaal volgen
- (Let op emotioneel geladen woorden!)*

Kleine aanmoedigingen:

Verbaal

Ja, ja; nee, nee; hummen
Zo!; En toen?; Ga verder.
Kun je mij daar een voor-
beeld van geven? ed.

Non-verbaal

Knikken, hoofdschudden
Vragende blik
Handgebaar

Motto: Blijf bij de ander!!

VERHELDEREND VRAGEN STELLEN

Open vragen

- Beginnen met een vraagwoord (Wat, wie, welke, wanneer, hoe, hoeveel; kijk uit met waarom);
- Nodigen de ander uit om de eigen denkwereld aan jou te openbaren, waardoor jezelf volop ruimte hebt om actief te luisteren;
- Sluiten aan bij wat je de ander hoort zeggen.

Gesloten vragen

- Beginnen met een werkwoord, de persoonsvorm;
- Antwoord in principe: ja of nee;
- Vragen komen uit het eigen referentiekader, waardoor je niet optimaal kunt luisteren;
- Kunnen gebruikt worden om een bepaald terrein af te bakenen (dat is het dus niet), waarna ze weer door open vragen worden gevolgd.

Suggestieve vragen

Een gesloten vraag waarin het antwoord in feite al zit verborgen. Vragen naar de bekende weg. Alleen maar willen horen wat jezelf al denkt (Niet doen dus, levert geen informatie van de ander op, hoogstens irritatie).