



amplify
yourself

Mini-werkboek #3

Luisteren

Begrijpen wat de ander echt nodig heeft

Drie vormen van luisteren herkennen



TOOLBOX
VAARDIGHEDEN

TBV

Amplify Yourself

ampyourself.nl

Herken je dit?

Je zit tegenover iemand die je iets vertelt. Je knikt, je zegt "ja" en "hmm". Maar eerlijk? Met je hoofd zit je al bij de boodschappen, die ene mail, of wat je vanavond gaat eten.

Of je luistert wel, maar dan op je eigen manier: je vult de zinnen van de ander aan, geeft meteen advies, of denkt alvast na over je eigen reactie. Herkenbaar? Dan ben je niet de enige. De meeste mensen luisteren vooral met de intentie om te antwoorden, niet om te begrijpen.

"Luisteren is niet wachten tot jij aan de beurt bent om te praten."

Quick Scan

Hoe luister jij eigenlijk? Kies bij elke situatie het antwoord dat het dichtst bij jouw eerste reactie ligt.

1. Een collega vertelt dat ze het moeilijk heeft op het werk.

- A. Ik zeg "dat herken ik" en vertel over mijn eigen ervaring
- B. Ik knik beleefd en denk ondertussen aan mijn eigen to-do lijst
- C. Ik richt mijn aandacht op haar en vraag wat het zo lastig maakt

2. Je partner vertelt over een vervelende dag.

- A. Ik geef meteen een paar tips om het op te lossen
- B. Ik luister half mee terwijl ik op mijn telefoon scroll
- C. Ik leg mijn telefoon weg, kijk aan en vat samen wat ik hoor

3. Een vriend vertelt dat hij twijfelt over een grote beslissing.

- A. Ik zeg wat ik zou doen in zijn situatie
- B. Ik luister wel, maar haak na een paar minuten mentaal af
- C. Ik stel een open vraag en check of ik begrijp wat hij bedoelt

Kies je vaak A? Dan ga je snel naar oplossingen of je eigen verhaal. Kies je vaak B? Dan luister je op de automatische piloot. Optie C laat zien hoe bewust luisteren eruitziet: je geeft aandacht en checkt of je de ander goed begrijpt.

Wil je weten waarom je brein standaard kiest voor advies geven of afhaken? In de Amplify Academy ontdek je de patronen achter je luistergedrag.

Drie vormen van luisteren

Luisteren is meer dan horen wat iemand zegt. Het is een vaardigheid die je op verschillende manieren kunt inzetten. Bij Amplify Yourself onderscheiden we drie vormen. Elke vorm heeft een eigen functie en vraagt een andere mate van aandacht.

1

Automatisch

Je bent aanwezig, maar je aandacht is er niet helemaal bij. Je knikt en zegt "ja", maar je hoofd is ergens anders. Handig bij smalltalk, riskant bij echte gesprekken.

>

2

Passief

Je bent bewust aanwezig zonder het gesprek te sturen: je observeert, laat stilte toe en geeft ruimte. De ander voelt zich gezien, ook zonder dat je iets zegt.

>

3

Actief

Je luistert met volledige aandacht, vat samen in eigen woorden, benoemt het gevoel en checkt of je het goed begrijpt. Dit vraagt het meeste van je, en levert het meeste op.

"Mensen veranderen niet omdat je ze vertelt wat ze moeten doen. Ze veranderen omdat ze zich begrepen voelen."

In de praktijk wissel je steeds tussen deze drie vormen. Een gesprek begint vaak automatisch, wordt bij een persoonlijk onderwerp passief, en vraagt bij emotie om actief luisteren. Het gaat erom dat je bewust kunt schakelen.

Reflectie

Neem even de tijd om stil te staan bij hoe je luistert. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat om eerlijk kijken naar jezelf.

Herkennen

- Bij welke gesprekken merk je dat je op de automatische piloot luistert? En wanneer valt je dat pas achteraf op?
- Wanneer heb jij je voor het laatst echt gehoord gevoeld? Wat deed die persoon anders dan normaal?

Begrijpen

- Wat doe jij als iemand je iets moeilijks vertelt: luister je, of ga je meteen advies geven? Waarom denk je dat?
- Hoe reageer je als iemand emotioneel wordt in een gesprek? Voel je je dan ongemakkelijk, betrokken of iets anders?

Toepassen

- Welke vorm van luisteren (automatisch, passief, actief) gebruik je het vaakst? En welke zou je vaker willen inzetten?
- Wat zou er veranderen in je relaties als je vaker echt zou luisteren, zonder meteen te reageren?

Opdracht: Bewust luisteren

Kies een gesprek dat je deze week voert met iemand die je na staat. Geef jezelf de opdracht om minimaal 10 minuten bewust te luisteren. Doorloop deze drie stappen:

1 Maak ruimte

Leg je telefoon weg, sluit je laptop. Richt je lichaam naar de ander toe. Maak oogcontact en laat merken dat je er bent, zonder meteen iets te zeggen.

2 Luister en vat samen

Luister naar wat de ander zegt en hoe die het zegt. Vat na een paar zinnen samen in je eigen woorden: "Als ik je goed begrijp, zeg je dat..." Check of het klopt.

3 Benoem het gevoel

Probeer het gevoel achter de woorden te benoemen. Zeg bijvoorbeeld: "Het klinkt alsof je daar best gefrustreerd over bent." Vraag of dat klopt en geef ruimte om te reageren.

Na afloop: reflectie

Neem na het gesprek even de tijd om terug te kijken. Wat ging goed? Wat kan beter? Er zijn geen foute antwoorden.

- **Hoe was het om bewust stil te zijn en de ander echt de ruimte te geven?**
- **Op welk moment merkte je dat je toch wilde adviseren, invullen of je eigen verhaal wilde vertellen?**
- **Wat veranderde er in het contact toen je echt luisterde?**

*Wil je hier verder mee aan de slag onder begeleiding? In onze training *Communiceren met Impact* oefen je 3 dagen met echte situaties, samen met ervaren trainers.*



Dit was werkboek #3.

Je weet nu dat echt luisteren verder gaat dan knikken en "ja" zeggen. Je hebt drie vormen leren kennen en geoefend met bewust aandacht geven. Dat is een sterke basis.

In de volgende werkboeken ontdek je hoe je zelf effectief kunt spreken, hoe je gedrag bespreekbaar maakt en hoe je tot oplossingen komt waar iedereen achter staat.

De 5 Toolboxvaardigheden

01	SIA-model Bewust kiezen in elk gesprek	Beschikbaar
02	Verbinden Contact maken, veiligheid creëren	Beschikbaar
03	Luisteren Begrijpen wat de ander nodig heeft	Beschikbaar
04	Spreken Je perspectief helder delen via ik-boodschappen	Binnenkort
05	Aanspreken Gedrag benoemen met de 3 G's	Binnenkort

Wil je deze vaardigheden echt leren beheersen?

In onze training Communiceren met Impact oefen je 3 dagen intensief. Kleine groep, maximaal 12 deelnemers.

Website: ampyourself.nl/trainingen

WhatsApp: +31 6 14411059

E-mail: info@ampyourself.nl