



Het geheim van een goed gesprek

Hoe word je een goed luisteraar!

In de meeste conversaties wordt niet geluisterd. Er wordt alleen gewacht op een beurt om zelf te spreken.

Samen in gesprek met jezelf

De meeste mensen luisteren niet. Ze wachten op hun beurt. Ze praten wel met de ander, maar ze voeren een gesprek met zichzelf.

Een voorbeeld: *"Ik heb vanmiddag een heel leuk lunchzaakje gevonden in de stad!"*

Een slechte luisteraar is vooral in gesprek met zichzelf. Dus hij reageert erop met woorden van de volgende strekking: *"Leuk, ik heb vorige week ook op zo'n leuke plek geluncht!"*

En terwijl de ander vertelt over de gerechten op de kaart, zegt de slechte luisteraar: *"Ja, bij dat zaakje waar ik was hadden ze ook broodjes kip, heel lekker!"*

Een goede luisteraar laat de ander uitpraten en rustig vertellen over haar ervaring in het leuke lunchzaakje. En hij zou vragen stellen. *"Oh wat leuk, waar precies?"*, *"En wat hadden ze voor gerechten op de kaart?"*, *"Wat vond je er precies zo leuk aan?"*

De voordelen van beter luisteren

Het bovenstaande voorbeeld lijkt onzinnig, maar bevatten een belangrijk element. De meeste mensen luisteren niet naar anderen. Ze halen de verhalen van anderen langs hun eigen filters, en koppelen terug wat zij hebben meegemaakt. Of erger nog: wat zij hebben gehoord van *andere mensen* die iets vergelijkbaars hebben meegemaakt. In wezen zijn zij totaal niet in de ander geïnteresseerd, maar alleen bezig met zichzelf.

Als je wel, wérkelijk in de ander geïnteresseerd bent, is luisteren is een geweldige eigenschap om daar vorm aan te geven. Als anderen voelen dat jij echt in hen geïnteresseerd bent, voelen zij zich gezien, gehoord, voelen zij dat zij belangrijk voor jou zijn. Als jij ook belangrijk voor hen bent, zullen ze daar enorm blij mee zijn. Wederzijdse belangstelling, echte interesse voor elkaar, verdiept je partner/vriendschapsrelatie dan ook zeker.

Zodra jij beter wordt in luisteren, word je dan ook direct een betere vriend, partner, vader, moeder, zakenpartner of zelfs vreemde op straat. Luisteren is niet altijd makkelijk, maar het helpt je de kwaliteit van ál je relaties te verbeteren. En dat is ontzettend waardevol.

De wereld zit niet te wachten op praters. De wereld wacht op luisteraars. Op mensen die je het gevoel geven dat je ertoe doet. Dat je belangrijk genoeg bent om gehoord te worden. Mensen bij wie je je verhaal kunt doen, die je in je waarde laten.





Zo word je een betere luisteraar

Beter leren luisteren is niet moeilijk. Maar je zult het niet in één dag onder de knie hebben. Daarbij zal je merken dat het bij sommige mensen beter lukt dan bij anderen.

De onderstaande tips helpen je een betere luisteraar te worden. Het zijn eigenschappen die je kunt ontwikkelen en de resultaten zullen al snel te merken zijn.

- Verhef - zodra je in een conversatie raakt - goed en actief luisteren naar je gesprekspartner tot hoogste prioriteit.
- Houd je gedachten in het moment. Dwaal niet af. Zodra jij afdwaalt, is dat direct te zien aan je lichaamstaal. Je partner heeft het direct door als je zijn verhaal zat bent. Dat geeft meestal geen goed gevoel, dus probeer dat te voorkomen.
- Laat de ander praten. Praat niet constant over jezelf. Stel vragen en laat de ander het woord doen. Je mag heus wel over jezelf praten, maar houd het kort. Je voelt vanzelf aan of je te maken hebt met iemand die echt interesse in je heeft, en of / hoeveel ruimte er is voor jouw verhaal.
- Luisteren is een geweldige manier om liefde te verspreiden. Geef aandacht zónder het terug te verwachten. Jij bent je aan het ontwikkelen, dat wil niet zeggen dat andere mensen ook betere luisteraars willen worden. Sommige mensen zullen nooit vragen naar jouw verhaal. Dat is dan zo.
- Probeer niet elk verhaal aan en in te vullen met jouw meningen, ervaringen en inzichten. Probeer niet een overtreffend voorbeeld te vinden. Luister gewoon.
- Maak er geen wedstrijd van. Wacht niet op je beurt om te praten. Laat bewust een korte stilte vallen nadat iemand klaar is met praten. Dat creëert rust en vertrouwen, aangezien de ander niet bang hoeft te zijn dat jij hem of haar in de rede zult vallen. De ander voelt dat er ruimte is om nog meer te vertellen.
- Maak geen zinnen af. Dat is de meest irritante eigenschap op aarde. Vooral als je dént dat je weet wat de ander wil gaan zeggen, en constant de zin verkeerd afmaakt. Laat de ander zijn zinnen afmaken. Heb geen haast.
- Excuseer je als je even iets anders moet doen, of even aan iets anders moet denken.
- Zet je mobiel uit, of op trillen. Onderbreek een gesprek niet vanwege een lichtgevend scherm. Geef de face-to-face conversatie een hogere prioriteit. Doe alsof je mobiel niet bestaat, dan geef je je gesprekspartner het gevoel dat hij of zij ontzettend waardevol voor je is.
- Ontdek hoe LEUK het is om te luisteren. Het is uiteindelijk veel leuker dan over jezelf praten. Door te luisteren leer je meer, creëer je meer waardevolle momenten en wordt je wereld veel rijker.





- Over jezelf praten is als fastfood. Lekker, en geen probleem voor af en toe. Maar als je het constant doet dan wordt het schadelijk.
- Maak echt oogcontact.
- Laat de ander merken dat je luistert. Door af en toe 'ja', of 'zeker' te zeggen merkt de ander dat je hem hoort. Echter, overdreven knikken, 'Uuh' en 'Ja' zeggen is niet actief luisteren. Dat is irritant, en geeft de ander de indruk dat je ze in de rede wilt vallen.
- Maak er een punt van om niemand meer in de rede te vallen. Laat mensen uitpraten. Dat vinden mensen heerlijk.
- Merk hoe de kwaliteit van je vriendschappen toeneemt, en hoe je er op termijn meer plezier aan beleeft.

Luisteren is waardevol

Luisteren is waardevol. Hoe beter je er in wordt, des te waardevoller je zult zijn voor de mensen om je heen. En, des te hoger zal de kwaliteit van je relaties worden.

Je zult mensen tegenkomen die zoveel honger hebben naar aandacht, dat ze alleen over zichzelf praten. Dat is soms moeilijk. Aan de andere kant is het fijn dat jij er voor ze kunt zijn.

Je zult ook mensen tegenkomen die beter luisteren dan jij, waardoor je plotseling veel over jezelf zult praten. Allemaal prima. Het is vooral waardevol om je bewust te worden van je luister-skills, en ze stap voor stap te ontwikkelen.

Mensen die luisteren zijn zeldzaam en ontzettend waardevol. Laten we ons best doen om goede luisteraars op zijn minst minder zeldzaam te maken!

