

DE KERSTNIEUWSBRIEF 2008

JOKE BORST INBALANCE



DECEMBER ONTMOETINGSMAAND

De maand december is voor mij een maand van ontmoeten: het vieren van het Sinterklaas- en Kerstfeest en natuurlijk Oud op Nieuw. Daarnaast heb ik extra vrije dagen aan het eind van de maand waarin ik meer tijd heb om afspraken te maken. Eind november heb ik de komende maand voor mijzelf eens overdacht: wat zijn mijn mogelijkheden, behoeftes en wensen?

Aandacht heelt

Voor het ontmoeten van mensen heb ik al enige initiatieven genomen. Sint en Kerst vieren met ons gezin. We genieten al van de voorpret van het Sinterklaasfeest, zitten elkaar wat uit te lokken en te jennen. Een afspraak met een oud- vriendin die ik weer op het spoor ben gekomen, een bezoek aan een zieke oom met mijn ouders, een ontmoeting met oud-collega's. Met mijn zus heb ik op de valreep ons familie-sinterklaasfeest georganiseerd. Het was voor de vierde keer, maar toch weer gezellig en leuk. Voor de Kerst zijn met de families afspraken gemaakt voor bijeenkomsten. Oud op Nieuw vieren we altijd met een groepje vrienden. Mogelijkheden genoeg voor mij voor ontmoetingen.

December 2008

Inhoud:

- December ontmoetingsmaand
- Luisteren
- Luisterfouten of parasieten
- Gedicht
- Informatie nieuwsbrief

Ik heb er zin in en vind het leuk om initiatief te nemen tot deze ontmoetingen. Ik wil mij vooraf inzetten voor de organisatie van de bijeenkomsten, dit wil ik met de anderen zo proberen te regelen dat op de dag dat we elkaar ontmoeten er weinig meer "moet". We kunnen de tijd dan gebruiken voor elkaar.

Wat zijn mijn behoeftes en wensen bij deze ontmoetingen? Uit mijn lijst met behoeftes selecteer ik de volgende: harmonie en warmte, begrijpen en begrepen worden, zorg en tederheid, humor en plezier, samen vieren van het leven.

Wat zijn jouw behoeftes en wensen voor deze tijd (zie kader)? En wat kan je inzetten om deze behoeftes te vervullen?



Waarschijnlijk heb je ook meer mogelijkheden voor het ontmoeten van anderen rond de Kerst. In de ontmoeting is luisteren van groot belang. Ik wil eerst wat algemene informatie geven over luisteren.

LUISTEREN

Actief luisteren is niet alleen horen wat de ander zegt, maar ook proberen te begrijpen wat de ander zegt. Luistervaardigheden stellen je in staat de ander te laten weten dat je luistert, de ander zijn verhaal te laten vertellen en, wanneer dat nodig is, te laten verduidelijken.

Non-verbaal luisteren

Een houding die acceptatie en interesse



uitdrukt, vertelt de ander dat je luistert. Je kunt dat bereiken met:

- je gezichtsuitdrukking
- oogcontact
- je lichaamstaal
- aanmoedigende gebaren

Verbaal luisteren

Door wat je zelf zegt, kun je iemand laten merken dat je luistert, kun je de ander zijn verhaal laten vertellen en laten verduidelijken.

Kleine aanmoedigingen Door verbale reacties als 'hm', 'ja', 'o?', 'en toen?', 'ga verder' of door te papegaaien: één of enkele woorden op vragende toon herhalen.

Stiltes Door zelf te zwijgen, bied je de ander de gelegenheid rustig na te denken over wat hij gezegd heeft en er eventueel nog iets aan toe te voegen.

Vragen stellen Met vragen kun je de ander aanmoedigen om zijn verhaal verder te vertellen of te verduidelijken. Je kunt open en gesloten vragen stellen.

Open vragen

'Kan je iets vertellen van je werkstuk?' Met een open vraag geef je je gesprekspartner de ruimte om te vertellen wat hij belangrijk vindt. Hij kan zijn eigen antwoord formuleren en zelf de richting en inhoud van het gesprek bepalen. Als je open vragen gebruikt, heb je wel kans dat de ander (te) erg uitweidt over het onderwerp.

De *waarom*-vraag is een speciaal type open vraag waarmee je je gesprekspartner aan kan zetten om zijn gedachten verder te verkennen. Zo'n vraag kan echter bedreigend op je gesprekspartner overkomen - alsof hij ter verantwoording wordt geroepen. Gebruik hem dus met beleid.

Gesloten vragen

'Je vindt het zeker moeilijk hè?' Met een gesloten vraag kun je specifieke informatie van je gesprekspartner verkrijgen en je kunt nagaan of je de ander goed

begrepen hebt. Een gesloten vraag levert een antwoord op als 'ja', 'nee' of een ander enkelvoudig antwoord, zoals 'leuk' of 'goed'. Dat kan prettig zijn, maar de ander kan het gevoel krijgen dat hij beperkt wordt in zijn antwoorden en gefrustreerd raken.

Gesloten vragen kunnen suggestief zijn; de ander krijgt een passieve rol, voelt zich daardoor misschien minder verantwoordelijk voor het gesprek, geeft steeds kortere antwoorden, en jij moet steeds weer nieuwe vragen bedenken.

Gevoel reflecteren

Soms zul je aandacht moeten besteden aan de gevoelens van de ander. Je kunt dan kort, in eigen woorden, weergeven welk gevoel - volgens jou - of welke beleving je gesprekspartner heeft of had ten opzichte van wat hij vertelt.

Je bent boos.
Je vindt het een moeilijke opdracht.
Je hebt er eigenlijk niet zo'n zin in.

Natuurlijk is het niet de bedoeling dat je een waardeoordeel uitspreekt over die gevoelens; het gaat erom dat je begrip toont.

Vraag dus: *klopt dat?*

Daarmee merkt de ander dat zijn gevoelens begrepen en geaccepteerd worden, je laat zien dat je in de belevingswereld van de gesprekspartner kan verplaatsen; je kunt checken of je de gevoelens van de ander goed ingeschat hebt.

Communicatie begint altijd bij jezelf

Interpreteren

Terwijl je luistert, ben je voortdurend aan het interpreteren: je probeert de informatie van je gesprekspartner te ordenen, je probeert samenhang te ontdekken tussen bepaalde gegevens en je zoekt naar verklaringen voor bepaalde uitspraken. In een gesprek kun je dit middel soms expliciet inzetten om de ander te dwingen zich nader uit te drukken of om tot nieuwe inzichten te komen.



LUISTERFOUTEN OF LUISTERPARASIETEN

Des te sterker onze emotie des te moeilijker is het luisteren.

Een ongeïnteresseerde luisterhouding, doorgaan met je bezigheden, ergens mee rommelen, niet reageren.

De ander niet laten uitspreken, denken het al te weten of te begrijpen, komen met een eigen verhaal, eigen ervaringen.
Terugkomen op iets.

Met je gedachten ergens anders zijn.
Wanneer je zelf vol bent van iets is het erg lastig naar een ander te luisteren, geef dit dan aan.

Behoeften bij ontmoeten

ACCEPTATIE, VIEREN, BEGRIJPEN EN
BEGREPEN WORDEN, ERBIJ HOREN ZIEN
ENGEZIEN WORDEN, ZORG, WAARDERING,
WARMTE HARMONIE, TEDERHEID, LIEFDE,
VERTROUWEN, WEDERKERIGHEID,
EERLIJKHEID, VEILIGHEID, VREDE,
ONDERSTEUNING, INTIMITEIT, HUMOR EN
PLEZIER

Soms zijn de verhalen niet interessant, bijvoorbeeld omdat je het al eerder gehoord hebt, ook dit kan je maar het beste rustig zeggen.

Impulsief reageren, voor dat je echt weet wat er is.
Te snel of ongevraagd adviseren, een eigen ervaring geven zonder alles goed te onderzoeken.

Met dwang, ondervragen (kan beschuldigend overkomen) en uitvragen (onbetrokken nieuwsgierigheid). De ander wil niet of wil ophouden met het gesprek.

Onmiddellijk positief of negatief reageren, je oordeel geven. Dit kan zorgen dat een ander in de verdediging schiet of stil wordt.

Feiten afzwakken of negeren, wil je de pijn van de ander horen? Feiten overdrijven of toevoegen.

Bang voor de gevolgen van het verhaal voor jou, hier ben je niet blij mee dus schiet je al snel in de aanval of verdediging.

**DOOR TE SPREKEN ONDER-
SCHEIDEN WE ONS. DOOR TE
LUISTEREN VERBINDEN WE ONS.**

GEDICHT

Luisteren

is meer dan horen.

Een mens die kan luisteren!

Iedereen wil zo iemand ontmoeten.

Aan hem kun je vertellen

over je alledaagse leven,

je grote en kleine probleempjes.

Hij deelt in je vreugde en verdriet.

Je bent gelukkig

als er iemand echt naar je luistert.

Luisteren is tijd durven verliezen,

de ander laten uitpraten,

geen oplossing kunnen geven,

maar stapvoets met de ander

op weg gaan.

Niet jou tempo opdringen,

maar het zijne volgen.

Niet jouw antwoord geven,

maar het zijne laten vinden.

In het luisteren ervaart de ander

dat je van hem houdt,

met zijn onmacht, zoeken en tasten.

Wie durft te luisteren

voelt niet meer de dwang

om de ander te verlichten,

maar begint te geloven

dat het luisteren

zelf al licht is.

*Probeer eerst te begrijpen, daarna om begrepen te worden.
Door te luisteren komen mensen op verhaal.
Het verhaal achter woorden is groter dan het aantal letters.
Mensen zouden wat langzamer moeten luisteren.*

Bronnen, boeken en linken:

Encounter - Nederland

Luister alsjeblieft – Hans Stolp& Harm Wagenmakers, ISBN 9789020284522

www.rug.nl

www.lichaamstaal.com

Wat vindt je van deze nieuwsbrief? Laat maar horen...!

Aan- of afmelden voor deze nieuwsbrief.

Mail dan naar jokeborst@hotmail.com

In de volgende nieuwsbrief ga ik verder op het luisteren, het handig reageren op anderen, het specifiek reageren op kinderen. Vragen stellen, feedback geven en luisteren naar jezelf.



Wenst u
fijne feestdagen
en een
evenwichtig 2009

Joke Borst InBalance coaching

kinderen jongeren volwassenen
Joke Borst www.jokeborst.nl 0226 452891