

De 6 stappen van empathisch luisteren

1.

Leeg luisteren en daarmee bedoel ik dat je aanwezig bent zonder je bezig te houden met je eigen gedachten, gevoelens en behoeften. Concreet gezegd: luister in stilte, laat alles gaan, je bent bij de ander, je hoeft niks, blijf bij de ander. Vraag geen details, geen verheldering, je mag knikken of hummen...

Als je gaat oefenen met een partner, vriend of vriendin, zet dan de timer op 3 minuten. In deze 3 minuten ben je helemaal stil.

2.

Geef *stille empathie*, vraag je in stilte af wat de gevoelens en behoeften van de ander zouden kunnen zijn, maar spreekt dit niet uit.

Als je gaat oefenen, pak je je gevoelens- en behoeften-formulier erbij. Dat helpt om gevoelens en behoeften scherp te krijgen. Je kunt dit hieronder downloaden.

<https://www.sonjazwart.nl/wp-content/uploads/2020/04/gevoelens-en-behoeften-kleur.pdf>
Zet ook nu de timer op 3 minuten. Nu ben je dus 6 minuten in stilte aan het luisteren.

3.

Vat *dan kort samen* wat je denkt dat je de ander hebt horen zeggen, benoem vooral de gevoelens en behoeften.

Voorbeeld: 'Als je zegt dat je vriendin niet reageert op je appjes..... voel je je dan onzeker en verward en heb je behoefte aan duidelijkheid en verbinding?'

4.

Check of de gevoelens en behoeften die jij eruit haalt, kloppen: 'klopt het dat'. EN
ALTIJD MET EEN VRAAGTEKEN
(zie bij punt 3 bij voorbeeld)

5.

Vraag de ander of hij/zij alles heeft verteld of dat er misschien nog iets is wat hij/zij over dit onderwerp wil zeggen. Als je jezelf namelijk te vroeg inbrengt, stopt de stroom.

Als je erbij zegt 'over dit onderwerp', dan komt er niet meteen een ander verhaal.

Verhalen kunnen mensen namelijk van hun gevoelens verwijderen. Als je blijft bij dit ene onderwerp en samen gaat zoeken naar gevoelens en behoeften, kan de ander helen en stappen zetten om zijn/haar behoeften te vervullen.

6.

Vervolgens kun je vragen of de ander ruimte heeft om te horen wat er in jou omgaat en als de ander 'ja' zegt, mag je dat doen. Vervolgens benoem je je gevoelens en behoeften die wel of niet vervuld zijn. Kom dus niet met je eigen verhaal.

Voorbeeld: 'Als ik je hoor zeggen dat je blij bent dat ik naar je luister, voel ik mij voldaan en blij, omdat het mijn behoefte aan verbinding met jou en mezelf vervult.'



Sonja•Zwart