

Diep Luisteren

Kirsten Koppel



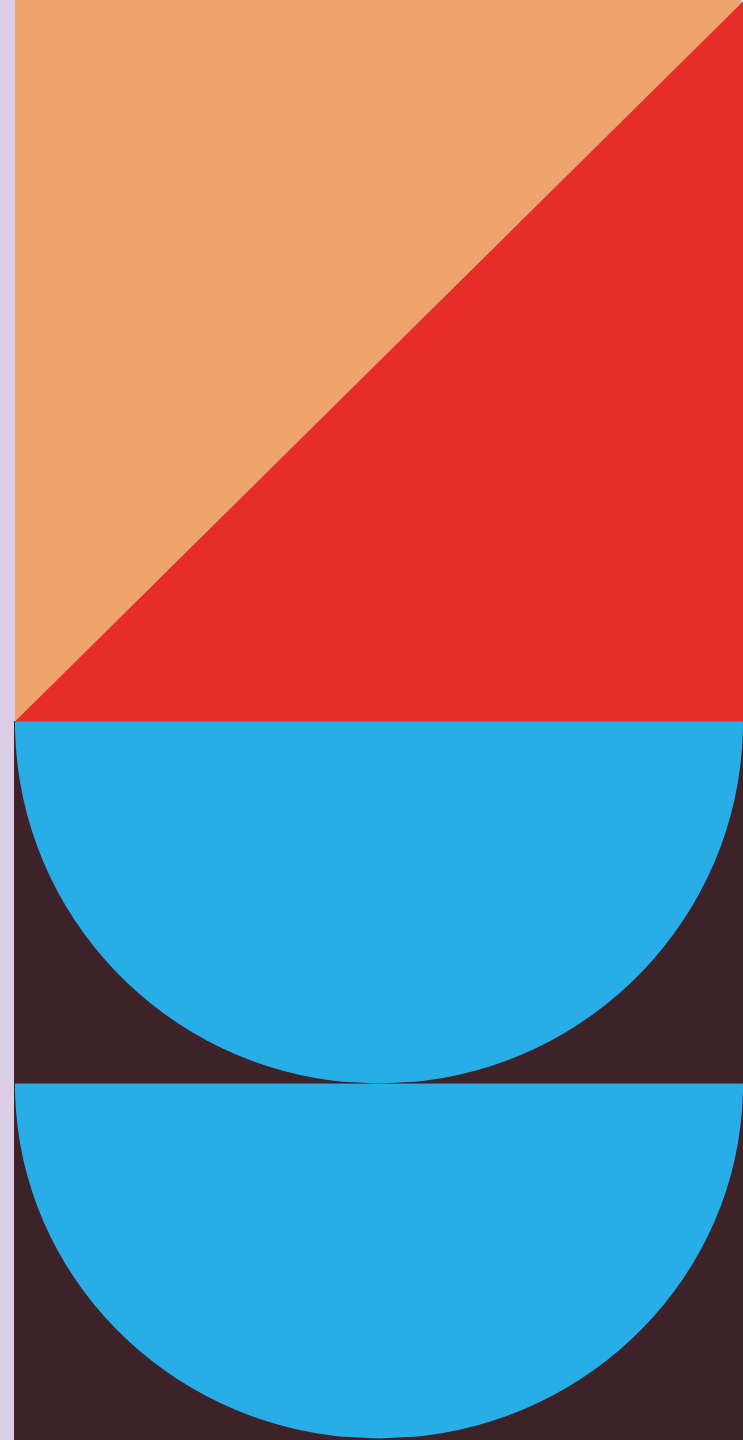
Onderzoek bij het Lectoraat Waarde(n) van Vrijeschoolonderwijs

- Aanleiding
- Doelen
 - Verbeteren van ons onderwijs op de VSP
 - Mij een betere docent maken
 - Het maken van een workshop voor collega's

Tijdens mijn verhaal...

Schrijf de dingen op die bij jou weerklank vinden

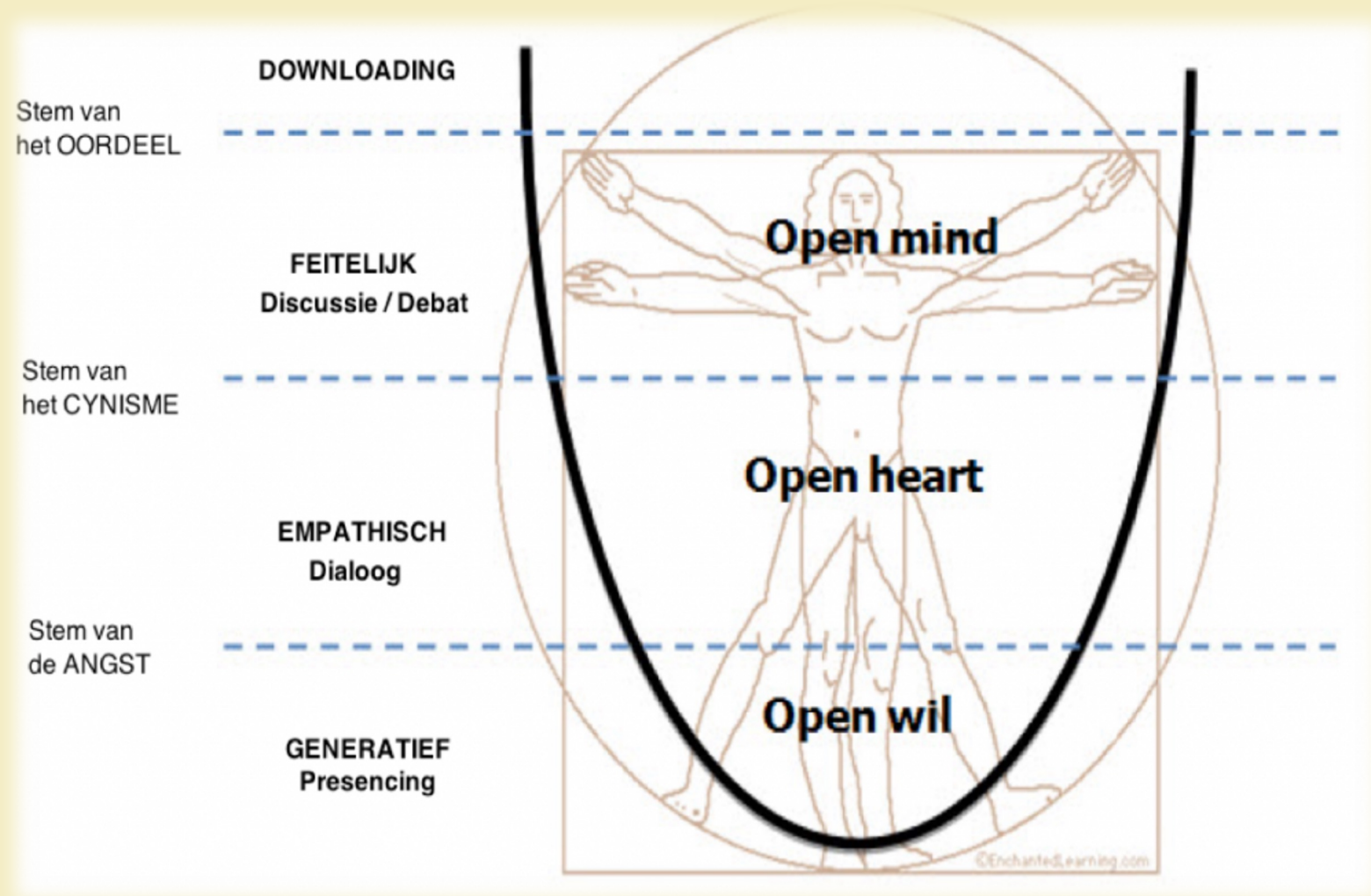
- Wat wekt je interesse?
- Waar weet je van jezelf dat je iets kunt leren?
- Waar wil je vandaag specifiek op gaan letten?



Wat heb ik gedaan ?

- Casussen uitgeschreven van (coaching) gesprekken die ik met studenten had
- Tien diepte interviews gehouden met goede luisteraars
- Theorie, vooral Theorie U.

Diep Luisteren in Theorie U

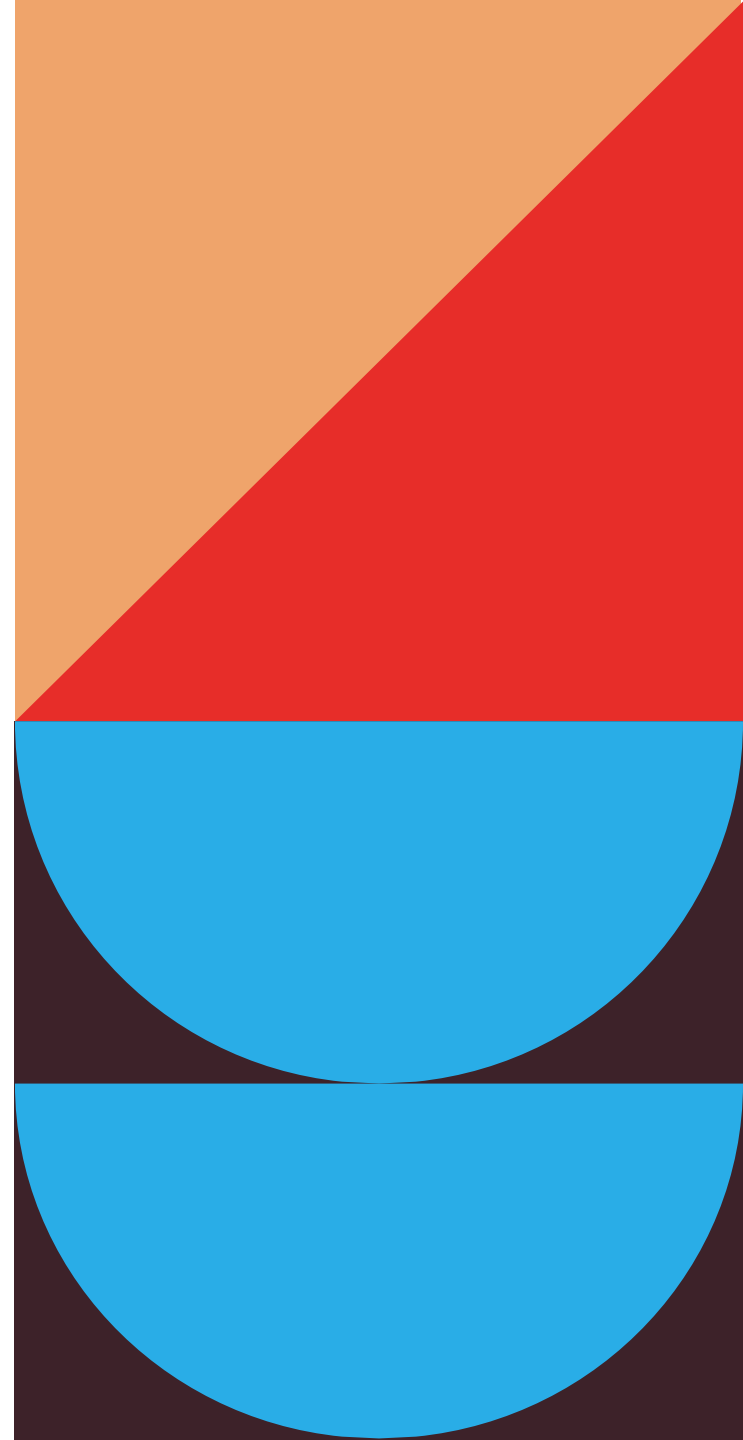


Onder in de U: presencing

- Ontplooingsruimte
- "Verdikking" in de atmosfeer
- Verschuiving van de energie
- Verbinding met je toekomstige zelf
- Diepe verbinding met de wereld en jezelf
- Je tot in je diepste wezen gezien weten
er zijn hier gradaties in!

De weerbarstige realiteit...

- *Vijanden van de weg naar beneden*
 - open geest - (voor) oordeel
 - open hart - cynisme
 - open wil - angst



Wat er uit mijn eigen casussen kwam...

Te weinig

Juiste midden

Te veel

**Deugd of wenselijke staat
van zijn**

Niet open staan voor
de potentie van de
ander

Vertrouwen op de
potentie van de ander

De lat voor de ander
te hoog leggen

Onzekerheid, twijfelen,
gevoel van
incompetentie

Het gevoel goed genoeg
te zijn, zelfvertrouwen

Arrogantie, te veel op
ervaring uit het
verleden varen, te
veel methode.

Je eigen perspectief
verliezen, en wat de
ander vertelt als

Verankert blijven, present
zijn

In het eigen
perspectief blijven
hangen, eigen

Te weinig van de deugd	Juiste midden Deugd of wenselijke staat van zijn	Te veel van de deugd
Niet open staan voor de potentie van de ander	Vertrouwen op de potentie van de ander	De lat voor de ander te hoog leggen
Onzekerheid, twijfelen, gevoel van incompetentie	Het gevoel goed genoeg te zijn, zelfvertrouwen	Arrogantie, te veel op ervaring uit het verleden varen, te veel methode.
Je eigen perspectief verliezen, en wat de ander vertelt als maatstaf nemen	Verankerd blijven, present zijn	In het eigen perspectief blijven hangen, eigen ervaring op de ander projecteren
Antipathie, irritatie	Sympathie voor de ander	De ander op een voetstuk plaatsen
Confrontatie opzoeken (niet in alle situaties een slechte eigenschap)	Antipathie opschorten en een stap naar de andere zetten	De antipathie negeren/ontkennen
Jezelf overschreeuwen	Kwetsbaar durven zijn	Slachtofferschap
Over de ander heen walsen	Jezelf terughouden	Jezelf wegcijferen, verbinding met jezelf verliezen
Onderdanigheid	Gelijkwaardigheid	Autoritair, "boven" gedrag
Een rol aannemen	Authenticiteit	Te koop lopen met je binnenwereld, exhibitionisme

De interviews (een greep uit de codes)



Heel praktisch*Diepte Investerings*

Niet oordelen
Goed in de situatie zitten
Voorbereiden

Nieuwsgierigheid aanzetten

Je inleven in de ander

Zelf fouten mogen maken

Geen adviezen geven

Jezelf blijven verankeren in visie

Rijk menskundig referentie kader

Present zijn

Dagelijks mediteren
Eenzaamheid in de jeugd
Dagelijks reflecteren

Mededogen voor waar de ander naartoe vlucht

Signalen van je lichaam serieus nemen

Niet wegkijken van incongruenties bij de ander





Oefenen met luisteren

- **Dit kun je sowieso doen:**

1. **Oordelen terughouden**
2. **Geen adviezen of oplossingen geven**
3. **Nieuwsgierigheid aanzetten/inzetten**
4. **Open vragen stellen**

Wat wil je nog meer oefenen?

**Neem een
(werkgerelateerd)
"probleem"**

Mag iets schijnbaar futiels zijn.

De ander luistert en vraagt.

In plaats van een oplossing
mag je een beeld teruggeven
(via een coachingskaart) en die
toelichten.