



OM WERKELIJK MET ELKAAR IN VERBINDING TE KOMEN

Aah, als ze nou eens beter zouden luisteren naar elkaar...

Je ervaart vast wel eens dat je in een vergadering, een bijeenkomst of 1-op-1-overleg zit en denkt 'we praten wel, maar we komen niet echt veel verder'. Frustrerend en ook ineffectief. En natuurlijk weet je dat je vragen moet stellen en luisteren. Tocht lukt dat niet altijd. Wil je zorgen dat er beter gecommuniceerd wordt (beter begrijpen en beter begrepen worden) dan is de methode van aansluiten een goed hulpmiddel! Kort vertellen wij je hoe de methode werkt en geven we je ook wat achtergronden.

DE METHODE VAN AANSLUITEN

De techniek van aansluiten in communicatie helpt mensen en teams om zich veilig te voelen. Daarmee komt de weg vrij om relevante informatie op tafel te krijgen.

Persoon A:

- ▶ Geeft **eigen inbreng**
- ▶ Als je klaar bent zeg je: '**wie volgt?**'

Persoon B:

- ▶ de volgende persoon **sluit aan** door in eigen woorden **de essentie** samen te vatten (inhoud en lading).
- ▶ Persoon B kijkt persoon A aan.
- ▶ Je **checkt** of de aansluiting voldoende is (als dat niet zo is, ga je net zo lang met elkaar in gesprek totdat de aansluiting voldoende is).

Persoon B:

- ▶ Je verbreekt het oogcontact met persoon A en kijkt de groep rond.
- ▶ Je **voegt informatie** (ervaringen) **toe**.
- ▶ Als je klaar bent, zeg je: '**wie volgt?**'

Je kunt verschillende keren wat zeggen, maar niet iedereen hoeft wat te zeggen. Als er voldoende informatie op tafel is en je wilt afronden, vraag je aan degenen die stil waren of zij nog iets willen toevoegen.



ACHTERGROND

In onze communicatie zenden wij voortdurend allerlei signalen uit. En wij reageren – soms bewust, maar meestal onbewust – op deze signalen. Als er namelijk een tegengeluid wordt geuit, dan roept dit een (automatische) reactie op, die vaak een verdediging is. Hierdoor neemt luisteren af en frustratie toe. De methode is erop gericht deze automatische reactie te stoppen. Je moet namelijk eerst aansluiten, voor je je eigen inbreng geeft. Dat dwingt je om écht te luisteren: want niet kunnen samenvatten, betekent ook even niets mogen zeggen. In hetgeen de ander zei, ben je op de een of andere manier geraakt of voel je je aangevallen. Hierdoor is het lastig voor jou – en wees gerust, dat geldt voor elk mens – om goed te luisteren. Door de kern van de inhoud samen te vatten en daarbij ook de lading te verwoorden, voelt de ander zich gehoord. Dit voorkomt dat mensen zichzelf gaan herhalen, want dan voelen zij zich nog niet gehoord.

ERVARINGEN

Als je het zo leest, denk je wellicht: simpel. Ja, het is simpel om te begrijpen en zo lastig om in de praktijk te doen. Wel is het zo dat veel oefenen helpt. Reacties die wij op deze manier van communiceren krijgen zijn:

- ▶ 'De methode riep eerst bij mij wat weerstand op.'
- ▶ 'Het hielp wel om echt te luisteren en door te vragen.'
- ▶ 'Ik moest me telkens enorm inhouden'
- ▶ 'Ik krijg het idee dat ik niets meer mag zeggen, omdat ik eerst moet samenvatten.'
- ▶ 'Ik heb het idee dat we nog nooit in zo'n korte tijd tot zo'n goed gesprek zijn gekomen.'