



Gesprekstechnieken: LSD  
Luisteren



# Praktijkopdracht

## 1. Actief luisteren

In het televisieprogramma 'De taarten van Abel' ontvangt banketbakker 'Abel' (Siemon de Jong) kinderen die een taart willen bakken voor een bijzonder iemand, zoals een vriendje of een familielid. Tijdens het kokkerellen leert Abel de kinderen beter kennen door ze vragen te stellen en door naar ze te luisteren. In deze opdracht ga je de luistertechnieken van Abel observeren. Bekijk het volgende fragment en beantwoord daarna onderstaande vragen.

Zoek op een YouTube een willekeurige aflevering of fragment van 'De taarten van Abel' en bekijk minimaal drie minuten van het gesprek dat Abel voert. Beantwoord daarna onderstaande vragen.

1. Hoe liet Abel blijken dat hij luisterde?
2. Wat viel je op aan zijn lichaamshouding?
3. Kwam hij over als rustig? Wat is daarvan het effect?
4. Wat kun jij van Abels luistertechnieken leren?



# Praktijkopdracht

## 2. En nu jij!

Nu je inspiratie hebt opgedaan door naar 'De taarten van Abel' te kijken, ga je zelf aan de slag. De eerstvolgende keer dat je met iemand afspreekt om bij te praten, voer je deze opdracht uit. Vraag je gesprekspartner om een verhaal te vertellen over iets wat hij heeft meegemaakt. Het onderwerp maakt niets uit.

Probeer tijdens het gesprek verschillende luistertechnieken uit:

- Maak oogcontact
- Laat met je lichaamshouding zien dat je luistert
- Straal rust uit
- Bevestig de ander door te knikken, maak 'hm'-geluiden en zeg af en toe 'ja'
- Probeer de mimiek van de ander subtiel te spiegelen



# Evaluatie

Vraag de verteller om de volgende vragen te beantwoorden en met jou te bespreken.

Merkte je dat de luisteraar actief luisterde? Zo ja, waaraan merkte je dat?

Hoe verliep het gesprek voor jou? Vond je het prettig dat er naar je geluisterd werd?

Wat kan de luisteraar doen om het actief luisteren te verbeteren?