

Ezelsbruggetjes voor communicatie:

Communicatie is soms best lastig. Vaak begrijpen we elkaar niet door voor een ander in te vullen of niet open te staan voor wat een ander echt bedoelt.

Gelukkig zijn er diverse ezelsbruggetjes die je hiermee kunnen helpen. Deze simpele ezelsbruggetjes helpen je om beter te gaan communiceren.

Anna meenemen

Anna staat voor Altijd Navragen, Nooit Aannemen. Met andere woorden, neem niet zomaar aan dat je begrijpt wat iemand bedoelt. Vraag het altijd even na of het klopt.

Maak je niet DIK

DIK staat voor Denk In Kwaliteiten. Leg niet alle aandacht bij wat er fout is gegaan maar zorg dat je ook aandacht geeft aan alles wat goed is gegaan. Dit komt de communicatie ten goede.

KISS me

KISS staat voor Keep It Short and Simple. Hoe korter de boodschap hoe duidelijker deze overkomt bij de ander.

Raak de KLUTS niet kwijt

KLUTS staat voor Kijken, Luisteren, (Uit)vragen, Toetsen, Samenvatten. Kijk en observeer eerst wat er is, luister dan naar de ander, stel vragen om het te verduidelijken. Toets vervolgens of wat je denkt ook klopt en vat het vervolgens samen.

Gebruik LSD

LSD staat voor Luisteren, Samenvatten en Doorvragen. Luister goed naar wat de ander zegt en vat het verhaal vervolgens kort samen. Laat de ander reageren op wat jij gezegd hebt. Vraag door als iets onduidelijk is.

Smeer NIVEA

Nivea staat voor Niet Invullen Voor Een Ander. Niemand kan gedachten lezen. Wanneer iets onduidelijk is, ga dan niet invullen maar vraag na wat de ander bedoelt.

Wees een OEN

OEN staat voor Open, Eerlijk en Nieuwsgierig. Sta open voor de ander, zorg dat je eerlijk bent en wees nieuwsgierig naar wat de ander te zeggen heeft.

Laat Oma (wat vaker) thuis

Oma staat voor Oordelen, Mening en Adviezen. Als je oma dus thuislaat en je eigen oordelen, meningen en adviezen laat voor wat ze zijn ben je beter in staat om met een open houding te luisteren naar de ander.