

Eerst **LSD**, dan pas jouw verhaal.

De meeste mensen luisteren om te antwoorden, niet om te begrijpen. LSD draait dat om: eerst snappen wat de ander bedoelt.

Werkt in elk gesprek: met vrienden, in je projectgroep en op stage.

L

Luisteren

Kijk de ander aan, leg je telefoon weg en laat de ander uitpraten. Knikken mag, invullen niet.

Niet doen: *alvast je antwoord bedenken terwijl de ander nog praat.*

S

Samenvatten

Herhaal in je eigen woorden wat je hoorde. Zo checkt de ander of je het goed begrepen hebt.

Zeg bijvoorbeeld: *"Dus als ik het goed begrijp, baal je vooral van..."*

D

Doorvragen

Stel een open vraag over wat de ander zei. Niet over jezelf beginnen, maar verder de diepte in.

Zeg bijvoorbeeld: *"Hoe was dat voor jou?" of "Wat gebeurde er toen?"*

En onthoud NIVEA: Niet Invullen Voor Een Ander. Wat jij dént dat de ander bedoelt, is vaak niet wat de ander bedoelt. Vraag het na.

Echt luisteren is een vaardigheid, **deze drie horen erbij:**



Effectieve communicatie

Ik luister om te begrijpen, niet om te antwoorden.



Empathie

Ik verplaats me in wat de ander vertelt.



Kritisch denken

Ik vraag na in plaats van in te vullen.