

Oefening: hoe luister ik, hoe praat ik?

Luisteronderzoek – Hoe luister ik?

Doel:

In kaart brengen van jouw manier van luisteren en luistergewoonten.

Resultaat:

Inzichten in verbeterpunten voor jouw manier van luisteren. Mogelijkheden voor betere communicatie met je partner.

Echt naar elkaar luisteren is niet gemakkelijk. Er zijn tal van valkuilen die je het echte luisteren verhinderen. Door het invullen van de vragenlijst krijg je inzicht in jouw luistergewoonten en in die van je partner. Daarna kun je met elkaar in gesprek gaan over jullie gewoonten en afspraken maken op welke manier je dingen wilt veranderen.

Werkwijze:

Vul de vragenlijst in en wissel daarna met elkaar uit.

Hoe luister je gewoonlijk? Zet achter elke uitspraak een kruisje in het vakje 'vaak', 'soms' of 'zelden', afhankelijk van wat voor jou van toepassing is.

Hoe luister ik naar mijn partner?	dat doe ik vaak	dat doe ik soms	dat doe ik zelden
Ik kijk mijn partner aan als ik luister			
Ik val in de rede			
Ik ben ongeduldig als ik luister			
Ik stop het gesprek pas als ik begrijp wat mijn partner bedoelt			
Ik ben in gedachten al met mijn antwoord bezig			
Ik luister met een half oor (druk met andere dingen)			
Ik ga door met wat ik aan het doen was als mijn partner me iets wil vertellen of vragen (PC, TV, klusjes etc.)			
Ik toon interesse voor wat mijn partner vertelt			
Ik ben verveeld als ik luister			
Ik doe moeite om te weten hoe mijn partner zich voelt			
Ik probeer me in de situatie van mijn partner te verplaatsen			
Ik maak het mijn partner gemakkelijk om te praten			
Ik kan mijn partner niet volgen			

Ik laat zien dat ik mijn partner begrijp door te knikken, hummen etc.			
Ik vraag door			
Ik controleer of ik mijn partner goed begrepen heb			

Ik laat zien dat ik mijn partner goed begrepen heb door een korte samenvatting te geven in mijn eigen woorden			
Ik dwaal in gedachten af als mijn partner iets vertelt			
Ik toon belangstelling als mijn partner met mij praat			
Ik laat mijn partner stoom afblazen			
Als ik luister, ben ik vooral gericht op het helder hebben van de feiten			
Als ik luister ben ik vooral bezig met het zoeken naar mogelijke oplossingen			
Ik draag oplossingen aan			

Kijk goed naar wat je hebt ingevuld. Beantwoord daarna voor jezelf de volgende vragen. Schrijf de antwoorden op.

1. Wat valt je op aan je eigen luistergedrag?
2. Welk luistergedrag zou je partner graag van jou willen? (*Ik denk dat mijn partner graag zou willen dat ik ...*)
3. Wat zou je willen verbeteren in je luistergedrag?

4. Maak een afspraak met jezelf waar jij de komende maand aan gaat werken wat betreft je luistergedrag. Bijvoorbeeld: 'ik kijk je aan als je tegen mij praat.' Of: 'ik val je niet meer in de rede.' Kies slechts een of twee dingen waar je aan wilt werken en geef daar al je aandacht aan. Het werkt niet als je alles tegelijk wilt veranderen.

5. Bespreek met je partner de resultaten van de invuloefening. Probeer elkaar niet te beschuldigen maar zie het als een mogelijkheid tot verbetering voor de toekomst. Wissel je gemaakte voornemens uit.

6. Bedank je partner voor de moeite die hij/zij wil steken in jullie relatie. Spreek je waardering voor elkaar uit.

Evaluatie.

Na een maand vul je de lijst opnieuw in en kijk je wat (of) er (iets) ten goede is veranderd. Mogelijk kun je nog aan andere punten werken.

Praatonderzoek – Hoe praat ik?

Doel:

Breng je manier van praten in kaart

Resultaat:

Inzichten in verbeterpunten voor jouw manier van luisteren. Mogelijkheden voor betere communicatie met je partner.

Je boodschap op een goede en heldere manier uitdrukken is niet altijd even gemakkelijk. Het gevaar is dat het voor de ander niet duidelijk is wat jij bedoelt en hij of zij verkeerde conclusies trekt. Met als gevolg: misverstanden en miscommunicatie! Door het invullen van de vragenlijst krijg je inzicht in jouw praatgewoonten en in die van je partner. Daarna kun je met elkaar in gesprek gaan over jullie gewoonten en afspraken maken op welke manier je dingen wilt veranderen.

Werkwijze:

Vul de vragenlijst in en wissel daarna met elkaar uit.

Hoe praat je gewoonlijk? Zet achter elke uitspraak een kruisje in het vakje 'vaak', of 'soms', of 'zelden', afhankelijk van wat voor jou van toepassing is.

Hoe praat ik met mijn partner?	dat doe ik vaak	dat doe ik soms	dat doe ik zelden of nooit
Ik ben voorzichtig, waardoor ik niet alles zeg			
Ik praat op een verwijtende toon			
Ik ben beknopt in mijn praten en gebruik niet veel woorden			
Ik ben erg uitgebreid in mijn praten en haal er van alles bij, ook minder relevante zaken			
Ik heb geen zin om over mijzelf te vertellen			
Ik spreek mijn waardering voor mijn partner uit			
Ik beschuldig mijn partner			
Ik gebruik vaak woorden als <i>'jij doet ook <u>altijd</u>..'</i> of <i>'jij doet ook <u>nooit</u>...'</i>			
Ik bedank mijn partner als hij/zij iets voor mij doet			
Ik geef duidelijk aan wat ik fijn vind of nodig heb			
Ik praat om zaken heen en zeg niet waar het werkelijk om gaat			
Ik communiceer meer via wat ik doe, dan via wat ik zeg			
Ik zeg niet alles wat ik zou willen, ik durf niet goed			

Ik ben kritisch tegen mijn partner			
------------------------------------	--	--	--

Ik scheld mijn partner uit als ik boos ben *			
Ik beledig mijn partner*			
Ik schreeuw tegen mijn partner als ik me gefrustreerd voel *			
Ik bekritiseer mijn partner in het bijzijn van anderen *			
Ik gebruik lichamelijk geweld als mijn partner iets zegt of doet wat me niet zint **			

** Het gebruik van lichamelijk geweld is schadelijk en niet bevorderlijk voor een gezonde relatie. Het heeft niet alleen een destructieve uitwerking op je relatie maar ook op je zelfbeeld en zelfvertrouwen. Zoek hulp bij een therapeut of psycholoog die je kan helpen je emoties te onderzoeken en er op een andere manier uiting aan te geven. Je wordt er alleen maar beter van!

* Heb je bij minstens 3 van deze vragen 'soms' of 'vaak' geantwoord, dan is het dringend aan te raden om professionele hulp te zoeken voor jullie relatie. Doorgaan met deze manier van communiceren is destructief voor je relatie en zet een negatieve spiraal in werking. Dat wil je immers niet.

Kijk goed naar wat je hebt ingevuld. Beantwoord daarna voor jezelf de volgende vragen. Schrijf de antwoorden op.

1. Wat valt je op aan je manier van praten?

2. Welke manier van praten zou je partner graag van jou willen zien? (Ik denk dat mijn partner graag zou willen dat ik ...)

3. Wat zou je willen verbeteren in jouw manier van praten?

4. Maak een afspraak met jezelf waar jij de komende maand aan wilt werken? Kies slechts een of twee dingen waar je aan wilt werken en geef daar al je aandacht aan. Het werkt niet als je alles tegelijk wilt veranderen.

5. Bespreek met je partner de resultaten van de invuloefening. Probeer elkaar niet te beschuldigen maar zie het als een mogelijkheid tot verbetering voor de toekomst. Wissel je gemaakte voornemens uit.

6. Bedank je partner voor de moeite die hij/zij wil steken in jullie relatie. Spreek je waardering voor elkaar uit.

Voornemen en afspraak

Kijk naar wat je zou willen verbeteren in je manier van praten. Maak een afspraak met jezelf of met je partner waar jij aan gaat werken met betrekking tot je manier van praten.

Bijvoorbeeld: ik stop met lezen als je tegen me praat. Of: ik bedank je als je iets voor me doet.

Evaluatie

Na een maand vul je de lijst opnieuw in en kijk je wat (of) er (iets) ten goede is veranderd.

Mogelijk kun je nog aan andere punten werken.