

Reflectie-oefening Luisteren

Deel 1 Reflecteer op hoe je vandaag hebt geluisterd. Vul een percentage in dat overeenkomt met je manier van luisteren van vandaag. Het totaal moet uitkomen op 100%.

Niveau 1 Downloaden

Luisteren vanuit je gewoonten, vanuit wat je al weet; het resultaat is dat je opnieuw bevestigd ziet wat je al weet.

.. %

Niveau 2 Feitelijk luisteren

Je bemerkt iets nieuws, iets dat afwijkt van wat je al wist of verwachtte te horen. Je richt je op feiten.

.. %

Niveau 3 Empathisch luisteren

Luisteren vanuit je verbinding met de intentie van de ander. Je verplaatst je in de ander. Je ervaart precies de plek van waaruit de ander handelt.

.. %

Niveau 4 Generatief luisteren

Luisteren vanuit dat wat mogelijk is in de toekomst en in verbinding met wie jij werkelijk bent. Je bent daarna niet meer helemaal dezelfde. Er is iets veranderd in je.

.. %

Deel 2 Beschrijf je ervaring

Beschrijf gewoon wat je hebt opgemerkt en besteed daarbij aandacht aan je mentale staat, de emoties die er waren, de lichamelijke sensaties en de verschuivingen (shifts) in tijd en ruimte. Je kunt zoveel of zo weinig opschrijven als je wilt.

Beschrijving