

## BIJLAGE 6 Hulpblad – gehoord worden

---

Wat heeft de ander gezegd?

Wat heb ik gedacht/gevoeld?

---

Wat kon ik zien aan de ander in concreet  
waarneembaar gedrag?

Wat zou de ander aan mij hebben kunnen zien?

---

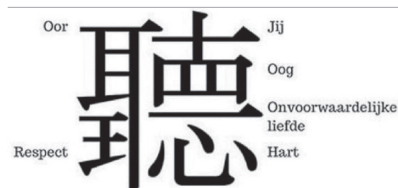
Was de ander helemaal in het moment?

Lukte het mezelf om in onverdeelde aandacht te luis-  
teren?

---

Wat raakte de ander? Waaraan merkte je dat?

Wat raakte jou in het hele verhaal?



Hoe zou jij de boodschap samenvatten?

Terugvraag-zinnen om actief en compassievol luisteren te bevorderen:

- Begrijp ik het goed dat ...?
- Dus als ik goed heb geluisterd ...
- Wat ik van je verhaal begrijp ...
- Ik zie je ... (non verbaal gedrag) en denk daardoor ...
- Ik wil je heel graag goed begrijpen, klopt mijn aanname dat ...?
- Je zegt ... En onderwijl zie ik ... Klopt mijn waarneming dat ...?
- Ik heb het gevoel dat het in essentie voor jou gaat over ...
- Als je ... zegt, dan maak ik de volgende aanname ... Klopt dat?
- Ik heb het gevoel dat nog niet alles is uitgesproken over ... Klopt dat?
- Misschien wil je eens zorgvuldig meeluisteren of mijn samenvatting klopt ...
- Als ik het zo zou omschrijven: ... Doe ik dan recht aan je verhaal?