**Actief luisteren**Onderstaande tips kunnen helpen om beter en actiever te luisteren:

1. *Maak oogcontact.*
We luisteren met onze oren, maar mensen zien aan onze ogen of we luisteren. Oogcontact met de spreker richt de aandacht, verkleint de kans op afdwalen en is een extra stimulans voor de spreker.

2. *Knik en maak gebruik van gezichtsexpressie.*
Een goed luisteraar laat uit non-verbale signalen zijn belangstelling blijken. Instemmende knikjes en de juiste gezichtsuitdrukking vertellen, samen met oogcontact, de spreker dat je luistert.

3. *Doe niets wat de aandacht afleidt.*
De tegenpool van belangstelling tonen, is gedrag waaruit de ander kan opmaken dat je gedachten elders zijn. Kijk niet op je horloge, verleg je papieren niet, speel niet met je pen, want dan denkt de ander dat je ongeïnteresseerd bent of je verveelt.

4. *Stel vragen.*
De kritische luisteraar analyseert en stelt vragen. Dit bevordert een goed begrip en vertelt de spreker dat je luistert.

5. *Parafraseer.*
De goede luisteraar gebruikt zinnen als: ʻWat ik je hoor zeggen, is ...ʼ of ʻBedoelt u ...?ʼ Dit is een uitstekende manier om te controleren of je goed luistert en samenvat.

6. *Val de ander niet in de rede.*
Laat de spreker zijn gedachtengang voltooien, voordat je reageert. Probeer niet te raden welke richting zijn gedachten uitgaan.

7. *Praat niet te veel.*
De meeste mensen brengen liever hun eigen ideeën naar voren dan te luisteren naar anderen. Vaak luisteren we alleen, omdat het de prijs is die we moeten betalen, voordat we zelf het woord mogen voeren. Praten is misschien leuker en je mond houden is niet altijd aangenaam, maar tegelijk praten en luisteren is onmogelijk. De goede luisteraar beseft dit en praat niet te veel.