

4 nivo's van luisteren in relatie tot de 50/ 50 aandacht als gewoontebreker:

Bij het uitwisselen van ervaringen, holding space en ook weer oefenen met de automatische impuls om verbaal te zijn, je herkenning te laten blijken etc. achterwege laten, dit als onderzoek en ontwikkeling t.b.v. mindful communiceren.

Nu al oefenen met tijd en aandacht nemen voor bv een gesprek met een collega of elders.

Niveaus van luisteren:

1) **horen wat je horen wil**, binnen eigen referentiekader, geen oog voor de ander en ter bevestiging van wat je al weet

2) **feitelijk luisteren met een open geest: geïnteresseerd en nieuwsgierig** wat de ander te zeggen heeft, ter afstemming met je eigen kader en open voor bijstelling

3) **empathisch luisteren met open hart**: in verbinding met je eigen gevoel en het gevoel van de ander, inlevend en verplaatsend in de ander

4) **generatief luisteren met open wil: wakker aanwezig zijn in het nu, en openstaan voor alles wat zich aandient**. Zo is ons hoofd tijdens het sporten leeg, en ontstaat er ruimte voor iets nieuws. Op dit niveau ontstaat er contact met onze diepste bron, met een andere wijsheid, waar we met onze ratio vaak niet bij kunnen. Hiervoor is stilte nodig en ook lef. Lef om controle en zekerheid los te laten en op een andere manier te luisteren.

-> **Welk niveau wil je gebruiken en wat merk je op tijdens het luisteren bij jezelf?**

Bron: Voor bewust en persoonlijk leiderschap: luister je echt? (Theory U)