

LSD-methode

De LSD-methode (Luisteren, samenvatten, doorvragen) is een gespreksmethode die zorgt voor duidelijkheid en begrip. Door goed te luisteren, samen te vatten en door te vragen, voorkom je misverstanden en bevorder je een dieper gesprek.

Luisteren

Luisteren is meer dan horen. Het betekent actief luisteren, met volle aandacht voor de spreker. Dit bevordert begrip en toont betrokkenheid.

Tips voor goed luisteren:

- Volledige aandacht: Focus op de spreker, zonder afleidingen.
- Oogcontact: Laat zien dat je betrokken bent.
- Non-verbale signalen: Knikken en glimlachen laat zien dat je luistert.



Samenvatten

Samenvatten: Samenvatten is een krachtige techniek om gesprekken duidelijker en gestructureerder te maken. Het houdt in dat je kort de belangrijkste punten van wat de ander heeft gezegd herhaalt.

Voordelen van samenvatten:

- Je houdt het gesprek gefocust.
- Je controleert of je het goed hebt begrepen.
- Je laat zien dat je luistert.



Doorvragen

Doorvragen helpt om dieper inzicht te krijgen in wat de ander bedoelt of voelt. Het gaat om verder vragen om de kern van het verhaal te ontdekken, wat zorgt voor meer duidelijkheid en begrip.

Vraagsoorten:

- Open vragen: "Hoe voel je je hierover?"
- Gesloten vragen: "Heb je dit gedaan?"
- Reflectieve vragen: "Wat leerde je hiervan?"
- Suggestieve vragen: "Vind je dit geen goede keuze?"

