



40 LUISTER HOOKS

Saskia Zwijnenburg





welkom luisteraar

Superleuk dat je de 40 Luister Hooks gedownload hebt, hooks die je gaan helpen met **rust naar je dierbaren te luisteren**.

Deze luistertips zijn voor jou, als je merkt dat je in een gesprek snel gaat oplossen, je verantwoordelijk voelt of persoonlijk vol zit na een gesprek.

De 40 Luisterhooks creëren op een toffe manier **meer rust, verbinding en energie in je luisteren**. Niet door harder te werken, maar door jouw luistertalent te ontwikkelen.

Je vindt de 40 Luisterhooks onderverdeeld in **4 luister-fases**:

10 LUISTERHOOKS VOOR EEN RUSTIGE START

10 LUISTERHOOKS VOOR EEN HELDER VERHAAL

10 LUISTERHOOKS VOOR ONTSPANNING BIJ EMOTIES


10 LUISTERHOOKS VOOR EEN MOOIE AFRONDING

Deze 40 Hooks **horen bij de Luistercursus** waarin je leert hoe jouw luisteren met **onze vernieuwende luisterschakel** zoveel makkelijker maakt. Dus lees vooral ook de 'hoe nu verder'

let's listen!

Saskia

En het luisterschool team





10 LUISTER-HOOKS VOOR EEN RUSTIGE START

Met deze 10 Hooks creëer je **een luistermoment met je dierbare** met respect voor de situatie en ieders beschikbaarheid.

Een rustige start zorgt voor een bedding van het gesprek, zodat het verhaal en de emotie niet op JOU(w schouders) landt.

1. "Ik hoor graag wat je wilt zeggen, vertel"
 2. "Laten we even gaan zitten. Ik ben benieuwd naar je ervaring met"
 3. "Wil je een kop thee en vertellen hoe het gegaan is?"
 4. "Ik heb 8 minuutjes de tijd, vertel gerust even je verhaal of ik ben benieuwd naar..."
 5. "Vind je het goed dat ik eerst dit afmaak en dat als ik klaar ben, we gaan zitten om rustig te praten?"
 6. "Je overvalt me en merk je niet goed te kunnen horen, maar wil dat wel, kunnen we later straks lunchen?"
 7. "Ik begrijp niet helemaal wat je zegt, maar zie hoe enthousiast/boos je bent".
 8. "Als je niet wilt praten, kunnen we misschien, vanavond of morgen even bellen of wandelen."
 9. "Ik ben op weg naar een afspraak, zou je iemand anders weten om je vraag aan te stellen of je verhaal mee te delen?"
 10. "Heb je 8 minuten zodat ik je mijn verhaal kan vertellen?"
- 
- 



10 LUISTER HOOKS VOOR EEN HELDER VERHAAL

Met deze 10 Luisterhooks moedig je je dierbare aan om vrijuit te vertellen, zonder tijdsdruk of oordeel. Dit stimuleert een diepgaande verkenning van hun verhaal, waarbij je open luistert zonder te snel naar emoties of oplossingen te gaan, waardoor zij eigenaar blijven van hun verhaal.

11. "Vertel eens over jouw (minst) favoriete deel van vandaag?"
 12. "Kun je meer vertellen over wat er gebeurde?"
 13. "Wat bedoel je met....?" (bijv. dit en dit sleutelwoord/uitdrukking)
 14. "Als ik het goed begrijp, zeg je dat Klopt dat?"
 15. "Hoe heb je gedaan? "
 16. "Kun je me helpen het begin nog duidelijker te begrijpen. Waar was je/Wie waren erbij?/wanneer was het?/hoe begon het?"
 17. "Kun je een concreet voorbeeld geven van wat je bedoelt?"
 18. "Wat was voor jou het lastigste, mooiste, pijnlijkste hierin?"
 19. "Als je jouw dag/ervaring kon samenvatten in een woord, welke zou dat zijn?"
 20. "Ik hoor dat je veel wil vertellen, mag ik je intussen helpen met de vraag: wat doet dit met jou persoonlijk? Hoe is dit voor JOU?".
- 
- 



10 LUISTERHOOKS VOOR ONTSPANNING BIJ EMOTIES

Deze Luister Hooks helpen je om emoties van je dierbare te erkennen en erbij te blijven zonder overweldigd te raken. Dit geeft diepgang en brengt echt begrip voor de ander naar voren

Je ontdekt dat de emotie wordt gevoeld door jouw dierbare zelf en dat is wat een gevoel van gehoord worden geeft.

21. "Wat ging er door je heen toen je.... dit en dit ervoer?"

22. Laat een stilte vallen ...(adem rustig in en uit terwijl je ander de ruimte geeft zijn/haar gevoel te ervaren)

23. "Hoe zou je willen dat ik je nu steun?"

24. "Ik volg je en voel met je mee."

25. "Aan je gezicht/stem/lichaamshouding is te zien hoe belangrijk het voor je is. Wat raakt je hierin het meest?"



26. "Wil je me helpen begrijpen hoe je dit ervaart?"

27. "Hoe is jouw humeur/gevoel nu hierover?" "

28. "Als ik met je meevoel, dan merk ik bij mezelf dat"

29. "Ik kan me voorstellen dat dit je diep raakt."



30. "Het klinkt alsof je hiermee echt worstelt, dat zal intens/zwaar/zoeken voor je zijn."





10 LUISTER HOOKS VOOR EEN MOOIE AFRONDING

Een gesprek goed afsluiten vereist niet direct een oplossing. Inzichten ontwikkelen zich geleidelijk en vragen om geduld. Deze 10 Luisterhooks zorgen voor een respectvol vervolg, waarin wijsheid wat te doen ontstaat door uitnodiging en tijd.

31. "Wat is het meest liefdevolle advies wat je jezelf zou geven?"
 32. "Ik weet op dit moment ook geen oplossing, maar weet wel dat jij wijs bent om hier jouw weg in te vinden."
 33. "Als je een ding kan doen/voelen/veranderen vandaag, als is het iets kleins, wat zou je dan doen/voelen/veranderen?"
 34. "Ik stel voor je/we eerst alles laten bezinken. Wanneer zullen we opnieuw bespreken welke keuze/actie gemaakt kan worden?"
 35. "Nu we zo moeten afronden (bijv. door 8 minuten), is er iets wat ik NU voor je kan doen?"
 36. "Hoe is het voor jou om nu af te ronden? Of heb je daar nog iets voor nodig?"
 37. "Dank je wel voor het vertrouwen dat je me dit vertelt. Ik voel me ... na ons gesprek."
 38. "Wat zou je nog willen toevoegen of vragen aan me voordat we afsluiten?"
 39. "Hoe is het nu met je na ons gesprek?"
 40. "Goed gedaan, een dikke knuffel/kus/high five."
- 
- 



hoe nu verder luisteren?

MASTERCLASS

In de Masterclass 'Van Redden naar Rust' ontdek je hoe je jouw luisteren naar jezelf en je dierbare **rustiger maakt**. Want jij verdient met jouw luistertalent betere gesprekken en **minder last op je schouders**.

Door **mijn jarenlange ervaring als luister-expert**, luisterend coachen en mijn persoonlijke journey, weet ik hoe belangrijk het is om de **vernieuwende luister schakel** die we je in de Masterclass geven toe te passen.

Deze schakel maakt gesprekken, die complex lijken, weer simpel, natuurlijk en persoonlijk.

Je ongeduld verdwijnt en hervindt je rust in gesprekken.

Je beleeft zelf meer in het luisteren, waardoor het **niet meer zo vlak voelt**. En maakt met enthousiasme meer verbinding.

Klaar voor deze schakel en wat dit voor je zou kunnen veranderen?

Schrijf je nu in voor de gratis Masterclass via
<https://luisterschool.nl/index.php/yes/>

Dank voor je tijd en aandacht, ik vond het fijn dat je hier was.

Als er iets is wat je je afvraagt, wat betreft luisteren, nieuwsgierigheid naar mij of de Masterclass vraag het gerust via info@luisterschool.nl.

Graag sluit ik af met de boodschap:

**Omarm jouw luistertalent
Ontwikkel het.
Het is goud waard.**

let's listen!

Saskia

En het luisterschool team

