

**OPEN MIDDEN GESPREKSVOERING
VOOR SENSITIEVE PROFESSIONALS**

LUISTEREN ZONDER JEZELF TE VERLIEZEN

**HOE JE GRENZEN BEWAART EN
TOCH VERBINDING MAAKT**



SASKIA ZWIJNENBURG

*Zonder overprikkeling of
energieverlies impactvolle
gesprekken voeren die
verbinden*

Speciaal voor sensitieve professionals zoals
zorgprofessionals, coaches, zorgverleners,
(bege)leiders en onderwijzers.

DOOR SASKIA ZWIJNENBURG

foto's Arnaud Mooij

© saskia zwijnenburg
Harnjesweg 79
6706 AS Wageningen
www.saskiazwijnenburg.nl

Heb je een vraag, mail gerust via
saskiazwijnenburg@gmail.com

INHOUDSOPGAVE

INTRODUCTIE

**1: WAAROM SENSITIEVE LUISTERAARS EERDER
ZICHZELF VERLIEZEN?**

2: WAT IS EEN OPEN MIDDEN?

3: STAP VOOR STAP LUISTERPLAN

4: MEER RUIMTE VOOR JOU EN DE ANDER

5: ONT-MOETING

6: OVER SASKIA

7: HOE NU VERDER?

*“Luisteren is je blik van de
gebaande paden afhalen.”*

BESTE SENSITIEVE LUISTERAAR,

Het kan... luisteren zonder jezelf te verliezen, overweldigd te worden of jezelf af te sluiten. Het lijkt eenvoudig, maar dat is het niet. Sterker nog, écht luisteren is een vaardigheid die we vaak onderschatten.

Juist voor jou, als je sensitief bent, is luisteren een diepgaand en gelaagd proces. Je hoort niet alleen de woorden, maar ook de onderliggende emoties, signalen en patronen. Dat heeft twee kanten: een gouden kant en een uitdaging.

Jouw gevoeligheid is goud waard. Je voelt feilloos aan wat er achter de woorden schuilgaat: de sfeer, de lichaamstaal, de energie, waar het stagneert. Je voelsprietten staan altijd aan, waardoor je een ander diep kunt begrijpen. Dit maakt je goed in je werk.

Maar – en dit herken je vast – diezelfde gevoeligheid kan ook je kwetsbare plek zijn. Tijdens het luisteren werk je hard: je zoekt oplossingen, voelt van alles aan, stelt scherpe vragen en leeft intens mee. In die focus op de ander verlies je jezelf. Je voelsprietten reiken naar voren, volledig gericht op de ander. Maar als al jouw aandacht daar is, wie zorgt er dan voor jou?

In dit e-book neem ik je mee in de magie van **Open Midden Luisteren**. Mijn vernieuwende gespreksmethode, die je helpt om je sensitiviteit tot bloei te laten komen zonder dat luisteren je energie kost.

Ontdek iets bijzonders: jouw sensitiviteit hoeft geen last te zijn. Sterker nog, het kan een kracht worden – mits je luistert vanuit een stabiel fundament.

Wat je ontdekt in dit e-book:

-  **Minder overnemen, meer in balans blijven**
-  **Gesprekken aarden voor rust en helderheid**
-  **Sensitiviteit inzetten zonder energieverlies**

Het resultaat?

Meer jezelf zijn in gesprekken en meer energie voor je privéleven.

Ik nodig je uit om op ontdekking te gaan. Luisteren kan je voeden, in plaats van uitputten. Veel leesplezier!

Luistergroet,

Saskia



*'We duiken te snel het gesprek in, op
zoek naar antwoorden'*

1.

WAAROM SENSITIEVE LUISTERAARS EERDER ZICHZELF VERLIEZEN?

Als sensitieve professional biedt je dagelijks een **luisterend oor**. Of je nu werkt met iemand met dementie, een leerling ondersteunt, een complexe gezinssituatie begeleidt, of een collega helpt bij persoonlijke groei – jouw werk draait om oprecht en diepgaand contact.

Tijdens die gesprekken gebeurt er veel. Woorden, emoties, gedachten, energie en diepere patronen bewegen continu tussen jullie heen en weer. Soms luister je vooral, en soms ontstaat er een intensieve uitwisseling of diepe interactie. Prachtig werk, maar ook een van de meest uitdagende dingen om te doen.

Als sensitieve professional weet je als geen ander dat communicatie veel meer is dan alleen woorden. Tijdens gesprekken neem je op meerdere niveaus tegelijk waar—diepere, subtiele lagen die voor anderen vaak onzichtbaar blijven. Je voelt stemmingen haarfijn aan, pikt nuances op en merkt energieverschuivingen die anderen ontgaan. Je begrijpt niet alleen hoe mensen zich voelen, maar ervaart deze emoties zelf ook intens, zowel in positieve als in uitdagende situaties. Daarnaast ben je gevoelig voor omgevingsprikkels, zoals geluiden, licht of geur, vooral in drukke of chaotische omgevingen.

Wanneer deze sensitieve kwaliteiten niet goed zijn ingebed in je manier van luisteren, kun je jezelf verliezen in het

gesprek, zonder precies te begrijpen waarom. En je bent niet de enige—ongeveer 20% van de mensen is sensitief en ervaart dit dagelijks in communicatie.

Toch krijgt juist dat onzichtbare deel van communicatie weinig aandacht, terwijl het een enorme impact heeft.

Misschien voel je zelfs de drang om jezelf te beschermen, terwijl je eigenlijk open en aanwezig wilt blijven. Wat doe je als "dichtbij" ineens té dichtbij voelt? Dit maakt sensitieve luisteraars kwetsbaar voor emotionele overweldiging en burn-out.

Het goede nieuws? Je kunt het omdraaien. Jouw sensitiviteit kan jouw kracht worden in het luisteren. Maar voordat we daar induiken, is het belangrijk om je eerst bewust te worden van de signalen die je krijgt als je sensitiviteit onder druk staat.

ZEVEN VALKUILEN DIE LEIDEN TOT JEZELF VERLIEZEN:

- **Je voelt de emoties van de ander te sterk**
Je kunt je diep identificeren met de emoties van de ander, waardoor je meer aandacht besteedt aan de gevoelens van de ander dan aan je eigen welzijn. Dat kost energie.
- **Je neemt veel verantwoordelijkheid**
Je schiet snel in de oplossingsmodus, ook als de ander gehoord wil worden. Hierdoor kom je niet toe aan bij wat de ander écht nodig heeft en jouw energie lekt weg.
- **Je bent streng voor jezelf**
Na een gesprek kun je blijven piekeren: Heb ik genoeg gedaan? Heb ik wel goed geluisterd? Die zelfkritiek kan je f uitputten en je plezier in het luisteren wegnemen.

- **Je reageert over- empathisch**

Empathie is een prachtige kwaliteit, maar als sensitieve luisteraar stel je jezelf soms zo open dat je eigen energie onder druk komt te staan.

- **Je vermijdt conflicten of scheve dynamieken**

Uit angst voor ongemak vermijdt je moeilijke gesprekken, lastige emoties of spanningen. Dit geeft tijdelijk rust, maar op de lange termijn ondermijnt het je jouw energie.

- **Je ervaart oppervlakkigheid of saaiheid in gesprekken**

Als je vastzit in een actie-reactie patroon of praat met mensen die alleen zenden, kunnen gesprekken leeg en eentonig aanvoelen.

- **Je raakt afgeleid door prikkels**

In een omgeving vol emoties, geluiden of andere afleidingen kan het lastig zijn om gefocust te blijven. Voor sensitieve luisteraars kan dit snel leiden tot overprikkeling en energieverlies.

EN HOE JE DIT OMDRAAIT..

Dit is geen typisch e-book vol luistertips met vage beloften.

Het is een jarenlang getest luisterconcept, speciaal ontworpen voor de uitdagingen, intensiteit, en chaos die je als sensitieve luisteraar in gesprekken ervaart.

Want hier is de waarheid: Je hoeft niet nóg harder te

werken als luisteraar. Je hoeft niet nóg meer emoties op te vangen of altijd de beste oplossingen te verzinnen.

Wat je nodig hebt, is een stevig luisterfundament – en ik laat je zien hoe je dat opbouwt.

Het klinkt misschien als een droom, maar het is mogelijk.

Hoe? Met een Open Midden.



2.

WAT IS EEN OPEN MIDDEN?

Een Open Midden is de vrije tussenruimte tussen jou en de ander. Je kunt het je voorstellen als een open plek tussen jullie, waar woorden, emoties en verhalen kunnen landen. Deze ruimte biedt een stevig fundament voor het gesprek, een bedding die rust en veiligheid biedt en die de verbinding ondersteunt.

Het Open Midden is een plek waar het gesprek kan landen en aarden Hier ben je open aanwezig, met al je voelsprietten, en durf je emoties te laten bestaan. Het is een ruimte waarin je (l)eeft hoe de ander het leven ervaart, zowel in positieve als negatieve zin, zonder oordeel, energieverlies en zonder het gevoel iets te moeten dragen.

Het is een gesprek voeren zonder de druk om direct te reageren, op te lossen of in te voelen. Je laat het lineaire idee van tijd, en het gebruikelijke gespreksritme los en geeft je over aan een luisterende tijd. In deze bedding, waar het gesprek mag landen, in plaats van op jou, krijgen al je voelsprietten de ruimte om waar te nemen - zonder dat ze overweldigd raken. Je kunt simpelweg aanwezig zijn – echt, oprecht, in het moment, zonder energie te verliezen. Hoe zou dat voor je voelen?

Dat is waar Open Midden over gaat: luisteren op een manier die je de veiligheid en juiste afstand biedt, zodat je met rust en openheid kunt horen wat er gezegd wordt. Vaak creëren we pas afstand voor onze sensitieve voelsprietten na een

gesprek. Je kent het vast wel: je komt thuis na een lange dag, neemt een douche of maakt een wandeling, en ineens valt alles op zijn plek. Met een Open Midden doe je dat al tijdens het gesprek.

Wat deze aanpak zo bijzonder maakt, is dat het niet alleen jouw sensitiviteit beschermt, maar ook de ander

ondersteunt. Door simpelweg aanwezig te zijn en een tussenruimte te bieden, geef je de ander de kans om zichzelf te horen en betekenis te geven aan hun verhaal. Omdat jij vrij luistert, krijgt het verhaal of de emotie de ruimte om echt door de ander gezien te worden.

Dit is een diepgaande verandering in de manier waarop je gesprekken voert. Het biedt zowel jou als de ander

ademruimte, helderheid en een gevoel van rust. Het is bijna magisch hoeveel verandert in je lichaam, je energie, je emoties en gedachten wanneer je leert luisteren met een Open Midden. Het klinkt misschien simpel, maar de impact op je sensitieve systeem is enorm.



*'Het Open Midden is grond waarop
echte verandering wortelt.'*

*‘Verhalen en emoties zoeken een plek om
te landen.’*

3.

STAP VOOR STAP LUISTERPLAN

Uit ervaring weet ik dat je Open Midden Luisteren als iets simpels kunt zien, als iets passiefs, of als een nieuwe trucje dat je snel kunt toepassen. Maar het Open Midden luisteren is geen trucje, geen passief aanhoren en zeker niet willoos toekijken.

Het is de sleutel om jouw sensitieve luisteren weer leefbaar, rijk en plezierig te luisteren. Het biedt een keerpunt waardoor je kansrijk kunt luisteren met jouw sensitiviteit als krachtig speerpunt - energiek en vrij.

Graag ondersteun ik je stap voor stap in het ontwikkelen van een oprechte, authentieke en krachtige luisterwijze, met korte oefeningen, zodat je zelf kunt ervaren hoe luisteren minder inspanning kost en toch meer impact oplevert. Het gaat niet om harder werken, maar om het creëren van een steviger luisterfundament – een basis waarop echte verbinding kan ontstaan.

Probeer het en ontdek hoe luisteren met een Open Midden je gesprekken op een warme en verbindende manier kan transformeren!

STAP 1: EEN RUSTIGE START

Een goed gesprek begint met vertragen. Vaak willen we meteen ergens induiken – we reageren snel, schakelen snel, en voor je het weet sta je met je voelsprietten middenin een gesprek. Maar als je echt iets nieuws wilt ontdekken, is er rust nodig. Een rustige start legt de basis voor een gesprek waarin het verhaal en de emotie niet op jouw schouders terechtkomen, maar ruimte krijgen om te landen.

OPDRACHT: AANDACHTSFOCUS

Let tijdens de start van het gesprek bewust op je lichaamshouding.

- **Uitvoering:**

Stem regelmatig af op je lichaam en check:

- Leun je naar voren? Dan is de kans groot dat je met je energie al “bij de ander” bent.
- Leun je naar achter? Dan is de kans groot dat je met je energie uitgeschakeld bent.

Breng je lichaam en je voelsprietten in balans.

- Leun je naar voren? Breng dan iets van je gewicht in dat geval iets naar achteren, voel je ruggengraat tegen de stoel en breng je energie terug naar jezelf.
- Leun je naar achter? Dan zit je waarschijnlijk te dicht op de ander? Creëer ruimte – fysiek én energetisch – door je stoel wat naar achter te zetten.

- **Reflectie:** Welke beweging heeft jouw lichaam nodig om in je voelsprietten de ruimte te geven die ze nodig hebben? een vrije ruimte te gunnen?

STAP 2: CREËER EEN OPEN MIDDEN

Wil je meer rust en balans in je gesprekken ervaren, voor zowel jezelf als de ander? Aardt het gesprek met het Open Midden. Zo luistert op een rustige, gegronde manier, zonder oordeel of tijdsdruk, waardoor de ander vrijuit kan vertellen. Dit creëert ruimte voor een diepere verkenning van hun verhaal.

OPDRACHT: CREËER EEN OPEN MIDDEN

Begin elk gesprek door het Open Midden te creëren. Dit kun je altijd doen, zelfs als de ander niet bekend is met het concept Open Midden.

- **Uitvoering**
- Zet tijdens de start van het gesprek beide voeten stevig op de grond en adem rustig en diep in.
- Stel je voor dat er tussen jou en de ander een tussenruimte ontstaat: het Open Midden. Een vrije, heldere ruimte waarin alle woorden, emoties en verhalen mogen landen.
- Laat vervolgens alles wat de ander zegt – woorden, gedachten, emoties – in het Open Midden landen en blijf erbij, zonder dat je er meteen iets mee moet.
- Zeg tegen jezelf: “Ik luister met een Open Midden, zodat de ander zichzelf kan horen.” Met deze affirmatie leg je de basis voor een gezonde luisterruimte.
- **Reflectie:** Verken hoe het Open Midden jou helpt je voelsprietten in balans te houden en het gesprek met focus en kalmte kunt aangaan.



*"In het open midden vindt ontmoeting
plaats: zonder weerstand, zonder
verstrikking—puur aanwezig in het nu."*

STAP 3: AANWEZIG BIJ EMOTIES

In het Open Midden vindt jullie ontmoeting plaats—zonder weerstand, overnemen of verstrikking. Hier ontstaat ruimte voor zowel de ander als jezelf. Je voelt je eigen emoties, bewaakt je grenzen en ontdekt hoe je sensitiviteit in je voordeel werkt. Zo wordt jouw luisteren krachtiger, eerlijker en dieper—een ware sleutel tot verbinding.

Het Open Midden helpt je om écht aanwezig te zijn in een gesprek, omdat de emoties van de ander tussen jullie in landen. Onthoud: de ander voelt zijn of haar eigen emoties—dát is wat hen het gevoel geeft écht gehoord te worden.

OPDRACHT: NEEM JEZELF WAAR

Nu je de emotie van de ander niet meer hoeft te dragen, ontstaat er ruimte om ook je eigen gevoel en beleving bewust te ervaren.

Uitvoering:

- Stel jezelf tijdens het luisteren af en toe de vraag: "*Hoe voel ik me nu?*" en "*Waar is mijn aandacht?*" Het Open Midden is er niet alleen voor de ander, maar ook voor jou. Voel je vrij om jouw waarneming in te brengen, als dat goed voelt.
- Merk je dat je wordt meegesleept? Super, dat je het ziet. Breng je focus terug—adem diep in, richt je aandacht op je rug en visualiseer het Open Midden. Laat het gesprek in het Open Midden landen, inclusief de verstrikking die je uit balans brengt.

Reflectie: Wat hielp je om bij jezelf te blijven en toch aanwezig te zijn?

*"Luisteren is meer dan horen—het is
een passie die heelt, verbindt en
verrijkt."*

4.

MEER RUIMTE VOOR JOU EN DE ANDER

We initiëren een nieuwe manier van luisteren. Waarom?

In onze veranderende samenleving kennen we een toename van complexe verhalen, die gepaard gaan met polarisatie, gevoelens van onmacht en onzekerheid.

Ons hoofd is niet meer diegene die het antwoord weet.

Nieuwe inzichten ontstaan in een gedeelde tussenruimte, waarin we de dynamiek van het gesprek veranderen door samen op onderzoek uit te gaan.

Waar raakt het? Waar schuurt het? Hoe verhoud jij je tot wat er plaat vindt? Het gaat niet om betwisten, overtuigen of verbeteren, maar om het vinden van betekenis - voor jou en voor de ander. In een Open Midden ontstaat verbinding, ondanks verschillen of rauwe pijn. Je mag er zijn zoals je bent.

Het Open Midden heeft nog veel meer geheimen, die je zult ontdekken naarmate je het steeds vaker toepast.

7 VOORDELEN VAN LUISTEREN MET EEN OPEN MIDDEN

Ontspanning in je lichaam

Je kunt vrij en vanuit je hart luisteren, zonder dat je overspoeld raakt door de verhalen, emoties of werkdruk. Je krijgt ruimte om zelf te herstellen en voelt letterlijk meer ontspanning in je lichaam.

Meer eigenheid, voor jou én de ander

Je laat de aanname los dat goed luisteren betekent dat je moet *meevoelen* met de ander. In plaats daarvan ontdek je dat het genoeg is om emoties en gedachten simpelweg te laten *landen*. Dit creëert een sfeer waarin alles er mag zijn—ook van jou - en dát brengt rust.

De juiste afstand voelen

Je leert hoe je een emotioneel gepaste afstand bewaart: dichtbij genoeg om empathisch te zijn, maar zonder jezelf te verliezen. Zo blijf je verbonden, terwijl je je eigen grenzen respecteert. Jouw sensitiviteit gaat nu in het gesprek in je voordeel werken.

Malende gedachten stoppen

De neiging om te 'fixen' maakt plaats voor iets veel krachtigers: ruimte bieden aan de ander om zélf tot inzichten te komen. Je luistert rustig en geaard zonder dat je gedachten alle kanten op schieten.

Bescheidenheid

Je ontdekt dat het Open Midden de ander uitnodigt zich verder te openen - zonder oordeel. Je gaat voorbij aan de aanname - *Ik weet hoe de ander zich voelt* - en verrijkt hierdoor het gesprek.

Balans

Het Open Midden zorgt ervoor dat je vrij kunt luisteren, niet snel uit balans raakt, zelfs wanneer er emoties of moeilijkheden of dualiteiten naar voren komen in gesprekken.

Diepere verbinding

Het Open Midden opent de deur naar diepere zielsverbinding. Je kan iemand versterken, inspireren, om binnen bestaande kader, of erbuiten, eigen vrijheid te creëren.

**Hoe meer je luistert vanuit het Open Midden, hoe meer
jouw sensitiviteit haar werk kan doen.** Jouw steun, heling en
liefde wordt tastbaar tijdens het gesprek, en de verandering
waar zowel jij als de ander doorheen gaan, kan opeens
verrassend snel en vol impact plaatsvinden.

*"In het open midden vindt ontmoeting
plaats, ook met jezelf."*

5:

ONT-MOETING MET JEZELF

Ik wil je uitnodigen om dit ebook niet met je hoofd te begrijpen. Stel je voor dat de woorden, oefeningen en inspiratie simpelweg bij voor je landen, in het Open Midden tussen ons in, terwijl jij er rustig bij zit.

Sta jezelf toe om je voelsprietten naar binnen te keren en alles wat in je opkomt bij dit e-book in jezelf te verkennen. Wees nieuwsgierig... naar wat -er in je is-. Neem de tijd.

Voel in jezelf... wat resoneert er bij jou? Waar ben je door geraakt? Welke aspect van het verhaal komt er omhoog?
En verken eens verder—hoe voelt wat je gelezen hebt voor jou? Wat neem je waar in je lichaam terwijl je je opent voor het Open Midden? Geef er woorden aan. Waar voel je het? Als het fijn voelt, leg dan gerust je hand op die plek.

Vraag jezelf af: *Wat is het meest lastige wat ik in mijn sensitiviteit mag omarmen?* Ontvang jouw antwoord met open armen, wat het ook is....Neem waar hoe deze struggle voor je is.... en omarm het.

Vraag jezelf vervolgens af: *wat is het meest waardevolle dat ik voor mijn sensitiviteit in het luisteren kan doen?* Misschien komt er een wens, een inzicht of een enkel woord. Wat zou dat zijn? Luister... Neem je tijd.

Open je voor jouw eigen wijze antwoorden. Wil je jouw ervaring delen? Voel je vrij om me te schrijven op **saskiazwijnenburg@gmail.com**.
Ik hoor je graag.



*“Drukke is luid, maar de mooiste
inzichten fluisteren—neem de tijd om ze
te horen.”*

6:

OVER SASKIA

Als sensitieve psycholoog in mijn twintiger jaren was ik gedreven om anderen te helpen. Introvert, invoelend en een liefde voor pure verbinding, droeg ik een koffer vol theorieën en overtuiging. Ik luisterde omdat ik geloofde in gehoord worden, maar ik verdwaalde in de complexe verhalen die we met ons meedragen.

Toen ik zelf burn-out raakte door emotionele uitputting, viel alles weg. Het voelde als een chaos in mijn hoofd, alsof ik vastzat in een angstig schaakspel. Ik zocht hulp, maar wat het meest heling bracht bleek iets veel eenvoudigers: mijn eigen stille bank.

In mijn kleine flat stond een bank, een plek waar ik me overgaf aan het niet-weten, luisterend naar wat zich in mij aandiende. Alles mocht er zijn, zonder dat het opgelost of weggeduwd hoefde te worden. Ik paste mijn luister kracht op mezelf toe.

Zonder het te beseffen, had ik een bedding gecreëerd waarin mijn oude, doelgerichte manier van communiceren stopte. Er ontstond ruimte, mijn eigen verhalen mochten gehoord worden. Achteraf besepte ik dat ik toen ontdekte hoe helend luisteren kan zijn.

Vanaf dat moment wist ik: écht gehoord worden heeft een helende kracht. Het veranderde mijn leven en gaf me weer richting. Luisteren werd mijn passie. Wat ik ontdekte, was puur goud.

OPEN MIDDEN LUISTEREN

In 2016 begon ik met Open Midden luisteren, gedreven door één belangrijke vraag: **"Hoe kun je diepgaand verbinden en heling brengen als luisteraar, zonder jezelf te verliezen?"**

Ik zag twee uitersten. De luisteraars die vol overgave klaarstaan, maar vaak al een oplossing/behandeling paraat hebben. En de luisteraars die eindeloos ruimte geven, dragen en zichzelf volledig wegcijferden. Beide benaderingen hebben hun waarde. **Maar ik zocht een balans - niet té sturend, niet té zacht - waar ik als luisteraar mezelf kon blijven.**

Langzaam begon ik anderen mee te nemen in deze ontdekkingstocht. Van huisartsen en leerkrachten, tot coaches en uitvaartbegeleiders. Mensen die vanuit hun vakgebied luisterend impact willen maken en die energie willen krijgen van hun gesprekken. Wat ik, met hen, gaandeweg ontdekte, noem ik de 'Open Midden Luistermethode'

REVIEWS

Dit is wat het volgen van de Open Midden Luistermethode *Susanne* oplevert

Ik heb nu een luisterwijze die bij me past

In mijn werk verloor ik energie, door emoties en pijn van anderen te willen wegnemen. Achteraf voel ik me leeg, omdat ik geen ruimte geef voor mijn eigen beleving.

De luistermethode werd mijn antwoord. Ik vind rust in een gesprek, zonder dat ik mijn energie verlies. Dit maakt dat ik niet uitput, maar juist in mijn eigen kracht blijf staan.

Dit is wat het volgen van de Open Midden Luistermethode
Esther oplevert

Ik kan eindelijk ontspannen luisteren

Met de Open Midden luistermethode merk ik veel meer rust in mijn systeem. Ik hoef niet te haasten of overal op te reageren.. Ik kan gewoon aanwezig zijn, met een stevige basis, zonder mezelf te verliezen in de verhalen van de ander. Het voelt nieuw, maar bevrijdend. Het is alsof mijn lichaam eindelijk ontspant, zonder hoofdpijn of spanning.

Dit is wat het volgen van de Open Midden Luistermethode
Jan oplevert

Mijn luisteren verdiept

Wat ik bijzonder vind aan de Open Midden luistermethode is dat het me helpt mijn hele persoon te luisteren, zonder dat ik mezelf opoffer in het proces. Dit opent de deur naar iets nieuws in het gesprek, iets waar we samen naartoe kunnen bewegen, op een veel dieper niveau.

RESULTAAT

Dit heeft het luisteren met een Open Midden mij persoonlijk inmiddels opgeleverd:

-  Meer dan 1000 deelnemers aan mijn sessies en cursussen
-  10 jaar eigenaar van de Luisterschool, een opleidingscentrum voor sensitieve luisteraars 2014 - 2024
-  Webinars, live-dagen en een volledige Luisteropleiding opgezet



Energie en inspiratie om bij te dragen aan een andere vorm van communicatie, die zo nodig is in de veranderende wereld.

INTERESSANT, DIE CIJFERS.

maar aan de andere kant van de medaille betekent het vaak dat ze het koste gaan van iets heel essentieel: namelijk mijn sensitiviteit, maar ook energie en bezieling.

Voor mij is het verwaarlozen van mijn sensitiviteit geen optie. Sinds mijn geboorte leef ik met mijn sensitiviteit. Daarom staat mijn innerlijke gezondheid op nummer 1. Elke dag wandel ik minimaal een uur, stem ik af op mijn innerlijk en loop ik minimaal 2x per week hard in het bos.

“Iedereen heeft het nodig dat er ruimte voor hem vrijgehouden wordt, juist wanneer het lastig, pijnlijk of verwarrend is.”

7.

HOE NU VERDER?

LUISTER 'SENSITIVE CALL'



Voor wie?

Ben je professional, coach of (bege)leider en merk je dat luisteren je soms overweldigt of meer energie kost dan het oplevert?

Jouw sensitiviteit is een kracht—je voelt diep aan wat een ander nodig heeft. Maar het kan ook je achilleshiel zijn, een kwetsbare plek die je uit balans brengt als je niet oppast.



Wat ontdek je in de luister 'sensitive call'?

In deze call ontdek je waar jij op dit moment in het luisteren tegenaan loopt, waar je naartoe wilt en ik laat je zien hoe het Open Midden voor jou kan werken.



Boek jouw Luister 'sensitive call':



1-op-1 mijn Luisterend oor in een telefoongesprek van half uur.



Ontdek hoe jij jouw sensitiviteit benut, zodat je met meer eigenheid en energie je werk kunt doen



Met 3 praktische tips jouw luistergesprekken in.

💰 Jouw bijdrage: gratis

✉️ Schrijf je nu in: saskiazwijnenburg@gmail.com

Ik kijk ernaar uit je te ontmoeten!

Luistergroet,

Saskia

LET'S LISTEN

