

Een korte masterclass

Hoe voer je een goed gesprek?

6 TIPS
van presentator
Joris Linssen

krooncerv

'Mensen
hebben over
het algemeen
de behoefte
om hun
verhaal te
doen'

Joris Linssen, presentator

TIP 1

Vertel het me maar

Een goed gesprek voeren kan lastig zijn. Hoe reageer je bijvoorbeeld op iemands verhaal of welke vragen stel je? Voor handvatten vragen we presentator Joris Linssen. Deze gesprekskunstenaar voert voor programma's als *Hello Gooby*, *Boeddha in de polder* en *Joris' kerstboom* al tientallen jaren de meest uiteenlopende gesprekken met allerlei mensen.

- De eerste tip van Joris: 'Als iemand een ontboezeming doet, tel even tot 10 en probeer uit te stralen dat diegene het gewoon aan je mag vertellen.'

TIP 2

Een luisterend oor bieden

- Joris: 'Misschien ken je het wel. Je vertelt iemand iets en de ander reageert met: oh, dat had ik laatst ook! En voor je het weet heeft de ander het gesprek gekaapt. Daar komt het tot 10 tellen van pas.'



De Amerikaanse emeritus-hoogleraar en luisterexpert Michael Purdy geeft nóg een goede reden om te luisteren: 'Als we spreken gaat onze bloeddruk omhoog, terwijl hij omlaaggaat als we luisteren. Als we praten raakt ons hele systeem in een staat van opwindning. Als we luisteren, zijn we meer ontspannen.'

TIP 3

Non-verbaal is ook een taal

- Joris: '80 procent van een gesprek is non-verbaal. Hoe kijk je iemand aan? Heb je een open houding, waarmee je non-verbaal communiceert: Ik luister naar je.'

In die zin is bij het voeren van een gesprek je lichaamshouding belangrijker, dan wat je zegt. Je kunt van alles zeggen, maar als je uitstraalt dat het je eigenlijk niet interesseert wat de ander zegt, heeft die ander dat door.'

TIP 4

Vrijwel alles is bespreekbaar

- Joris: 'Wat de vraag ook is; meestal kun je vrijwel alles vragen. De toon waarop je de vraag stelt, is belangrijk. Hiermee bedoel ik een open en nieuwsgierige toon.'

TIP 5

Iemand zijn verdriet, is niet jouw verdriet

Hoe verwerk je een emotioneel zwaar gesprek? Bijvoorbeeld als iemand een dierbare heeft verloren?

- Joris: 'Meevoelen is belangrijk. Maar je moet het niet erger gaan vinden dan die ander. Zijn verdriet, is niet jouw verdriet.'

TIP 6

Wees lief voor jezelf

Herken je dat gevoel op weg naar huis denkend: heb ik wel goed gereageerd toen mijn vriend/vriendin zijn verhaal met mij deelde?

- Joris geeft de laatste tip: 'Je kunt het gevoel van hoop mee naar huis nemen. Want het is toch mooi dat we om elkaar geven? Dat is liefde voor elkaar. Misschien heeft die ander er dus wel iets aan gehad. Ik kom dan niet verdrietig thuis, maar vervuld en opgeladen.'



Maak morgen liever

Bij KRO-NCRV geloven we in een samenleving waar plek is voor iedereen. Om dat te bereiken, is het belangrijk dat we ons in elkaar verdiepen.

Laat je inspireren op KRO-NCRV

kro**ncrv**