



Checklist ruimte geven

In de onderstaande lijst kun je bijhouden wat je al onder de knie hebt en wat je nog wilt leren:

Ruimte geven door in gesprekken:

- Duidelijk te kaderen en een open vraag te stellen vanuit een actieve houding;
- Met lichaamshouding ruimte geven door achterover te gaan hangen;
- Stilte laten vallen en vasthouden;
- Verduren van het ongemak van een stilte;
- Korte tussenwoordjes zoals 'en', 'dus' gebruiken en de ander weer de ruimte geven;
- Bewust vragende en aarzelende taal gebruiken.

In vergaderingen zorgen dat mensen zich uitspreken door:

- Een minder dominante plek aan tafel te nemen;
- Jezelf actief terughouden;
- Veilig te zijn voor anderen, geen dreigende houding of onverwachte vragen;
- Teruggetrokken deelnemers kunnen uitnodigen om ook steeds meer te zeggen;

Voor jezelf:

- Als je die hebt: belemmerende overtuigingen rondom passieve mensen opsporen en ruimte geven;
- Zelf je mond kunnen houden;
- Gewoon 'zijn' zonder afleiding te zoeken;
- Bewust zijn hoe je veilig kunt zijn voor een ander.