

WERKBOEK

Alle oefeningen uit Socrates op sneakers, mét schrijfruimte.



Introductie

Jij hebt het boek 'Socrates op sneakers' gelezen omdat je je gesprekken wilde aanscherpen, helemaal te gek! Misschien heb je dan ook (net als velen met jou) in eerste instantie gedacht 'interessant, die tips, kan ik wel wat mee'. Maar, als puntje bij paaltje komt, blijkt het lastig oefenen. In het boek staan ontzettend veel oefeningen en ik weet zeker dat als je die allemaal doet en blijft doen, je gesprekken en vraagvaardigheden enorm verbeteren.

Dit e-book helpt je daarbij.

Hier vind je alle oefeningen uit Socrates op sneakers. Op iedere pagina staat duidelijk aangegeven op welke bladzijde in het boek je de oefening en bijbehorende uitleg en voorbeelden kunt vinden.

Ik geef je steeds een opdracht of een vraag, met ruimte om je antwoorden te noteren. Zo heb je straks een boekwerk met je eigen leerproces en kun je je eigen ideeën en vorderingen zien.

Ik wens je heel veel vraag- denk- en twijfelplezier!

Elke



DeDenksmederij
PRAKTISCHE FILOSOFIE & CREATIEF DENKEN



Pagina 40 - reflectie

Nu je deze gespreksmissers hebt gelezen:

Welke herken je bij jezelf? Heb jij de neiging advies te geven? Over jezelf te vertellen? Op welke momenten gebeurt dat?

.....

.....

.....

.....

Probeer de volgende keer eens scherp op te letten: Welk effect heeft helpen, adviseren, het gesprek overnemen, op je gesprekken en je gesprekspartner? Haken ze aan of af?

.....

.....

.....

Wat voel jij wanneer iemand je te snel, ongevraagd, advies geeft?

.....

.....

.....

Hoe reageer je als een ander zijn ervaringen naast de jouwe legt?

.....

.....

.....

Pagina 48 - reflectie

Vraag jezelf eens af:

Wanneer stel jij een vraag níet? Waar ben je op dat moment bang voor? Ongemak bij de ander, je eigen angst of ben je bang voor conflicten of ruzie?

.....
.....
.....

Welke vragen had je graag willen stellen, maar heb je ingeslikt? Weet je nog waar dat toen aan lag?

.....
.....
.....

Wanneer denk jij 'wel te weten hoe het zit'? Wanneer doe jij aannames zonder ze te checken? Kun je een concreet voorbeeld herinneren?

.....
.....
.....

Waar wil jij soms de controle vasthouden in je vraag? Hoe merk je dat?

.....
.....
.....

Pagina 55 - reflectie

Wat herken jij bij jezelf?

Poneer jij weleens een mening voordat je 'm helemaal doordacht hebt omdat je weet dat je ermee scoort?

Wanneer, en waarom?

.....
.....
.....

Durf je, net als Janine Abbring, te zeggen dat je iets niet weet of geen mening hebt?

Waarom wel of waarom niet? Wat denk je op zo'n moment?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Pagina 55 - reflectie

Wanneer reageer jij defensief?

.....

.....

.....

Sta jij open voor data die jouw mening onderuit schoffelt? Of eigenlijk niet?

.....

.....

.....

Denk eens terug aan een moment dat jij ongemakkelijk werd van een vraag: wat wilde je toen niet aangaan? Wat wilde je verdedigen, beschermen?

.....

.....

.....

Heb jij weleens een vraag gesteld waar een ander defensief op reageerde, ongemakkelijk of boos werd? Welke overtuiging probeerde hij/zij te beschermen denk je?

.....

.....

.....

Pagina 65 - reflectie

Denk jij onbewust ook dat vragen stellen tijd kost?

Welke argumenten heb je daarvoor?

.....

.....

.....

Wanneer ga je zelf te snel?

.....

.....

.....

Wanneer ben je snel tevreden met een oplossing zonder goed door te vragen?

.....

.....

.....

Pagina 71 - reflectie

Denk eens terug aan je opvoeding en je schooltijd: wat heb je onbewust geleerd over het stellen van vragen?

.....
.....
.....

Werd het stellen van vragen gewaardeerd en gestimuleerd? Of juist niet?

.....
.....
.....

Notities

Pagina 83 - oefening

Praktische oefening om je eigen denken te observeren.

Je denken observeren kan eigenlijk altijd, alleen wil je er niet altijd een gesprekspartner mee lastigvallen. Luister eens naar een radio- of tv-interview, of observeer een gesprek tussen twee mensen zonder eraan deel te nemen. Wees je heel bewust van wat je denkt.

Welke gedachten gaan er door je hoofd?

.....
.....
.....

Welke oordelen heb je? Waar gaan die oordelen over?

.....
.....
.....

Waar ben je met je aandacht? Ben je bij het gesprek, of wellicht bij dat conflict met je partner of je boodschappenlijstje?

Heb geen oordeel over je eigen denken, registreer het slechts.

.....
.....
.....

Pagina 87 - oefening

Train je verwonderingspier

Zoek eens een drukke plek op. Een terras, aan het strand, in een café. Kijk om je heen, zie de mensen, hun details, hun interactie met elkaar. Probeer niet te labelen, maar enkel te observeren en nieuwsgierig te blijven.

Wanneer je merkt dat er veroordelingen in je opborrelen ('wat een idiote jas' of 'zij praat echt absurd veel met haar handen') kijk eens of je naar verwondering kunt bewegen.

Stel jezelf vragen: Wat zie je aan die jas? Welke kenmerken heeft hij? Wat voor effect hebben de grote gebaren van het meisje op haar gesprekspartner? Wat zouden die gebaren over haar kunnen zeggen?

.....
.....
.....

Vind je het moeilijk om je te verwonderen?

.....
.....
.....

Welke opdracht zou je jezelf kunnen geven om je verwonderingspier te trainen?

.....
.....
.....

Pagina 88 - oefening

Verwonderingsspier trainen voor gevorderden

Als je je verwonderingsspier redelijk getraind hebt, maken we de situatie moeilijker. Geen vrijblijvende observatie meer, maar je zoekt een situatie op die je nét wat meer raakt. Dwars zit. Irriteert. Je kent vast wel iemand met wie je altijd 'een dingetje' hebt. Jullie reageren op elkaar op een zekere manier, en nog voordat jullie daadwerkelijk met elkaar in gesprek zijn denk je al: daar heb je Piet, dat zal wel weer zus en zo'n gesprek worden. Probeer het volgende contact met 'jouw' Piet eens in te gaan met verwondering als metgezel.

In plaats van te denken: daar gaan we weer of dat is weer typisch zo'n suffe opmerking, probeer je in je verwondering te blijven. Wat maakt dat Piet dit zegt? Welke gedachte zou hij nu op dit moment hebben? Wat levert dit gedrag hem op? Dat zijn vragen die wellicht in je opkomen.

De crux is wel dat je deze verwondering en deze vragen oprecht moet voelen en menen, anders kan het zomaar tot een soort sarcasme leiden waar je nou net niks aan hebt.

Lukt het je om irritatie om te buiten naar verwondering? Wat valt je op?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pagina 93 - oefening

Oefening in nieuwsgierigheid: jij bent de oen, de ander de expert

Ga eens in gesprek met iemand vanuit de gedachte: ik weet niet hoe dit precies zit en jij weet het wel. Zie de ander als een expert op het gespreksonderwerp. Vind je eigen gedachten, oordelen en meningen eens níét interessant. Wat jij hierover denkt, vindt, weet: het doet er allemaal even niet toe.

Bevraag de ander: Wat denkt hij hierover? Wat heeft hij precies ervaren? Heeft-ie meer voorbeelden? Zou het altijd zo zijn? Zou het ook anders kunnen zijn? Hoe dan? Wanneer dan?

Wat merk je in dit gesprek bij jezelf?

.....
.....
.....

Welk effect heeft deze intentie op het gesprek?

.....
.....
.....

Pagina 96- oefening

Oefening: onderzoek je eigen aarzelen

Denk eens bij jezelf na:

Wie zou jij die ene vraag willen stellen? Welke vraag is dat?

.....
.....
.....

Wat houdt je erin tegen? Is dat angst voor ongemak? Je eigen onzekerheid?

.....
.....
.....

Weet je honderd procent zeker dat je vraag verkeerd gaat vallen?

Hoe weet je dat zeker?

Bedenk eens wat het je mogelijk oplevert als je 'm wél stelt. Je bent er niet voor niets nieuwsgierig naar.

.....
.....
.....

Pagina 96- oefening

Oefening: voorbij het ongemak tóch die ene vraag stellen

Als je jezelf in een gesprek betrapt op de gedachte: ik zou nu eigenlijk dit willen vragen maar ik denk dat ik het toch maar niet doe, besluit dan om het wél te doen. Jouw besluit om iets wel te vragen heeft niks te maken met de vrijheid van de ander om je vraag wel of niet aan te gaan.

Dat is de volgende stap, en die stap is aan je gesprekspartner. Maar neem je voor om in ieder geval de eerste stap te zetten richting verdieping en kwetsbaarheid.

Je hoeft niet je vraag plompverloren over de schutting te smijten. Je kunt je vraag inleiden. Bijvoorbeeld door te zeggen: 'Er komt nu een vraag in me op, en ik twijfel of ik 'm zal stellen. Ik vind het een beetje spannend.' En kijk gewoon eens hoe de ander reageert. Of: 'Ik wil je hier graag een vraag over stellen. Mag ik 'm gewoon bij je neerleggen? Dan kun jij bepalen of je 'm wilt beantwoorden of niet. Is dat goed?'

Hoe ga jij dit aanpakken?

.....

.....

.....

Als je het hebt gedaan, wat was het resultaat? Wat neem je je voor in de toekomst?

.....

.....

.....

Notities

Pagina 105- oefening

Oefening: je oordeel registreren

Iedere dag opnieuw zijn er talloze momenten waarop je zorgvuldiger oordelen kunt trainen. De trein die je net gemist hebt, je snerende collega, een botte voorbijganger: allemaal zaken die uitnodigen tot 'er iets van vinden'. Realiseer je dát je er waarschijnlijk een label op plakt.

Vraag jezelf in die situaties af: Wat vind ik hiervan? Hoe noem ik deze situatie, of deze persoon in één of twee woorden?

(Bijvoorbeeld stom, fijn, arrogant, ongeduldig, mooi, lelijk, te snel, te langzaam.)

Daarmee leer je conceptualiseren wat je denkt en ziet, en je neemt afstand van je eigen denken.

Neem eens een concreet voorbeeld, een moment. En schrijf op welke oordelen zich zoal aan je opdringen. Censureer niks, schrijf alleen maar op.

.....

.....

.....

Registreer ook of je je eigen denken veroordeelt: ik mag dit niet stom vinden of het valt best mee, ik moet niet zo denken.

.....

.....

.....

Pagina 105- oefening

Oefening: perspectivistische lenigheid oefenen

1 Schrijf je oordeel uit. Wat dacht je letterlijk?

.....
.....
.....

2 Beschrijf de situatie die eraan ten grondslag lag, ook letterlijk.

.....
.....
.....

3 Bedenk drie oordelen die iemand in exact dezelfde situatie ook zou kunnen hebben.

.....
.....
.....

4 Bedenk per oordeel een argument dat dat oordeel ook ondersteunt.

.....
.....
.....

5 Zie hoe ook die andere oordelen 'waar' zouden kunnen zijn. Alleen dat biedt je al wat ruimte en lucht in je hoofd en zorgt voor andere perspectieven

Pagina 106- oefening

Oefening: word een stoïcijner – oordeel objectief

Met Epictetus' woorden in je achterhoofd, train jezelf in stoïcijner-zijn: blijf bij de feiten. Registreer het oordeel dat je hebt. Benoem het feit waar dat oordeel over gaat. Realiseer je het verschil tussen de twee.

Bijvoorbeeld:

oordeel: hij had zijn blouse weleens mogen strijken.

feit: Harms blouse heeft kreukels.

Een mooie tussenstap is dat oordeel bevragen. In dit geval kun je vragen: van wie had Harm die blouse weleens mogen strijken? Het antwoord kan alleen maar zijn: *nou gewoon. Van mij.* De volgende vraag ligt dan voor de hand: wie ben ik om voor Harm te bepalen dat hij zijn blouse moet strijken? Zeer waarschijnlijk ben je niet iemand die dat voor Harm bepalen kan. Registreer ook of je je eigen denken veroordeelt: ik mag dit niet stom vinden of het valt best mee, ik moet niet zo denken.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pagina 109- oefening

Oefening: observeren in plaats van interpreteren

Observeer eens iemand die je niet kent. Een druk terras of plein, waar je van een afstandje een tijdje naar iemand kunt kijken zonder dat het opvalt, leent zich er goed voor. Observeer en benoem letterlijk wat je ziet. Zie je een ruzie (interpretatie) tussen twee mensen, observeer dan letterlijk: ze zwaait met haar rechterarm, ze trekt haar mondhoeken naar beneden. Hij kijkt naar boven, zucht en roept 'dat zég ik toch!'

Ze hebben ruzie, is een logische conclusie, en misschien hartstikke waar. Maar hoe vaak trekken we niet een conclusie die er nét naast zit? Dan observeren we onze gesprekspartner en denken: jij bent boos of jij bent een eikel. Objectief observeren helpt je afstand te nemen, en je uiteindelijke oordeel wordt er doorgaans beter van.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pagina 109- oefening

Oefening: twijfel erop los!

Bedenk eens iets waarvan jij absoluut zeker bent. Welke overtuiging is voor jou absoluut waar? Schrijf die overtuiging op.

.....
.....

Stel jezelf vervolgens de vraag: is dit wel absoluut waar?

Beantwoord die laatste vraag met: ja, dit is absoluut waar, want...

Schrijf vervolgens al jouw argumenten voor die overtuiging op; welk bewijs heb je? (En 'dat is gewoon zo', of 'zo voel ik dat' is geen bewijs!)

.....
.....
.....

Schrijf vervolgens de beste argumenten tegen jouw overtuiging op.

Nee, dit is niet waar, want... Wat zou iemand zeggen die het niet met je eens is? En op welk punt moet je die ander gelijk geven?

.....
.....
.....

Aan welk stukje van jouw overtuiging kun je twijfelen? Kijk nog eens naar je eigen overtuiging. Als het goed is, is er door deze oefening meer ruimte ontstaan. Is je overtuiging iets lossier, niet vastgeroest, net even wat luchtiger dan hiervoor.

Notities

Pagina 126- oefening

Oefening: train je empathische nulstand

Neem je voor om in een gesprek met iemand anders alleen vragen te stellen. Het werkt fijn als je voor deze oefening een maatje kunt vinden en uitlegt wat je wilt oefenen. Vraag de ander om iets te vertellen wat hem of haar heeft geïrriteerd, ergens in de afgelopen paar weken. Iemand drong voor bij de kassa, je werd gesneden in het verkeer, had ruzie met je schoonmoeder, dat werk. Terwijl de ander vertelt, luister je. Je gaat niet mee, bevestigt geen emoties, geen 'ach wat rot' of 'jee, wat jammer'. Je luistert en je zwijgt. Is de ander uitgesproken, dan stel je één vraag naar feiten over de situatie. Bijvoorbeeld: Wie waren er nog meer bij? Hoelang duurde deze ruzie? Hoe voelde je je? Wat maakte dat je boos werd? Nadat je een vraag hebt gesteld, luister je weer en zwijg je. Daarna stel je weer een vraag. En zo verder.

Reflecteer: ging dit je makkelijk af? Waarom wel of waarom niet?

.....
.....
.....

Wat vond je gesprekspartner van jouw vragen?

.....
.....
.....

Wat voor effect had deze oefening op je gesprek?

Notities

Pagina 129- oefening

Oefening: train je socratische reflex

Wanneer je iemand tegenkomt met een afwijkende mening, een oordeel dat jou niet zo handig uitkomt, of iets dat je gewoon verwerpelijk vindt, onderdruk je eerste neiging om de ander te fixen. Ga er in plaats daarvan eens goed voor zitten en verdiep je in het denken van de ander.

Wat is het ergste dat er kan gebeuren? Hooguit houd je er een nieuw inzicht aan over. En in het proces wordt de ander misschien aan het denken gezet, en worden jullie beiden wijzer.

Reflecteer: lukte het je om je eerste neiging bij te sturen en je te verdiepen in de ander?

.....
.....
.....

Wat is hierin je grootste valkuil of struikelblok?

.....
.....
.....

Wat ga je concreet doen om je socratische reflex te trainen?

.....
.....
.....

Pagina 144- oefening

Oefening: blijven zoeken naar consensus

Knoop eens een gesprek met iemand aan vanuit een vraag waar jullie beiden geen antwoord op hebben en die je interessant lijkt om eens te onderzoeken. 'Mag je liegen tegen vrienden?' zou een mooie vraag kunnen zijn. Vraag naar een voorbeeld: heeft je gesprekspartner weleens gelogen tegen een vriend, en vond hij dan dat dat mocht? Waarom mocht dat hier? Mag het altijd? Heb de intentie om nieuwe inzichten op te doen, niet om de ander te overtuigen van jouw gelijk. Het helpt om te beslissen 'hier even niets van te vinden' en alleen te luisteren naar de visie van de ander. Luister oprecht naar het standpunt van de ander, en verwoord je eigen standpunt kort en helder.

Blijf daarna samen zoeken naar consensus: waar overlappen jullie visies?

.....
.....
.....

Waar verschillen ze?

.....
.....
.....

Zijn die verschillen overbrugbaar?

.....
.....
.....

Pagina 153- oefening

Oefening: zoek aporie op

Laat jezelf eens bevragen op een overtuiging die je hebt. Zeg de ander steeds verder door te vragen, en kritisch te zijn op wat je zegt. Als het goed is, kom je op een gegeven moment op het randje van jouw zeker-weten. Je móet dan zeggen: goh, dat weet ik echt niet. Vaak zeg je eerst: dat is toch gewoon zo. En op de vraag 'waarom is dat gewoon zo?' weet je het antwoord niet. Voel eens hoe die aporie is. Misschien even spannend, maar ook ligt de wereld aan je voeten. Wentel je eens in dit 'ik weet het niet'. We wilden immers het niet-weten omarmen en verdragen.

Welke vragen komen er nu in je op?

.....

.....

.....

Wat is je eerste reactie op niet-weten?

.....

.....

.....

Pagina 160- oefening

Oefening: switchen in luisterposities

Een volgende keer dat iemand jou een verhaal vertelt over iets dat hij of zij heeft meegemaakt, luister dan eens heel bewust vanuit de eerste intentie: wat vind ik ervan. Registreer wat je denkt, en wat je zegt en hoe de ander reageert. Switch vervolgens heel bewust naar wat-bedoel-je-precies-luisteren.

Vind je eigen oordeel en mening totaal oninteressant, en verdiep je alleen in het verhaal van de ander.

Wat denk je dan? Wat zeg je? Hoe is jullie contact nu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lukt het je om bewust te switchen tussen luisterposities?

Waar ligt je grootste valkuil?

.....

.....

.....

Notities

Pagina 164- oefening

Oefening: oppervlakkig luisteren

Luister eens naar een verhaal waarbij je je concentreert op de taal die iemand uitspreekt. Je houdt je niet bezig met wat die taal betekent, maar alleen maar met de woorden die je hoort.

Hoor je tegenstrijdigheden? Heeft iemand een stopwoordje?

Hoor je woordjes als 'maar', 'niet', 'ook'? Luister vooral om níet te begrijpen wat de ander zegt. Wat valt je op in zijn of haar spreken?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lukt het je om oppervlakkig te luisteren?

Of ga je je onbewust toch op de inhoud focussen?

Waar ligt je grootste valkuil?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pagina 165- oefening

Oefening: het ermee eens, noch mee oneens zijn

Luister eens naar gesprekken met de overtuiging: wat ik hiervan vind is totaal niet relevant. Luister naar taal, naar waar mensen zichzelf tegenspreken, luister naar argumentatiefouten en drogredenen. Luister naar problemen in zinnen, verhullende zinnen, bullshit-argumenten. Houd je niet bezig met de inhoud en of jij het eens of oneens bent mét die inhoud. Als je op die manier jezelf, je mening, als het ware 'terugtrekt', ontdek je veel waardevols over het denken van de ander. Later in het gesprek kun je heus jouw standpunt weleens benoemen en verdedigen, maar waarschijnlijk ebt die behoefte weg naarmate je deze wijze van luisteren meer onder de knie krijgt.

Hoe is dit om te doen? Wat voor effect heeft het op jou, je denken en jullie gesprek?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pagina 174- oefening

Oefening: vertragen

Voor deze oefening is het handig om iemand te vragen met je mee te oefenen. Je ervaart dan allebei wat vertraging in een gesprek doet. De oefening is als volgt: de een stelt de ander een leuke, prikkelende vraag. De ander geeft antwoord, jij stelt weer een vraag, et cetera.

Er is slechts één spelregel: vóór iedere vraag en vóór ieder antwoord, moet je twintig seconden zwijgen. In die twintig seconden kun je natuurlijk ongeduldig wachten tot je je zegje mag doen, maar dat is net niet de bedoeling. In die twintig seconden kauw je op de woorden of op de vraag van de ander. Je 'blijft bij de vraag', of 'bij het idee'. Observeer wat je denkt. Na twintig seconden spreek je, rustig, het volgende antwoord of de volgende vraag uit.

Na een minuut of tien kun je wisselen en natuurlijk even samen nabespreken: wat levert die vertraging je op?

Leuke vragen om mee te starten:

- Wat zou je morgen anders doen als geld geen enkel probleem was?
- Hoe weet je dat je iets bezit?
- Waar mag je niet over zeuren?
- Wie hoef je niet serieus te nemen?
- Waarom willen mensen graag gelijk hebben?

Notities

Pagina 188- oefening

Oefening: beweren en vragen stellen

Let eens op wanneer iemand iets beweert: als hij iets zegt over een ervaring, over iets dat hem is overkomen, of als hij een uitspraak doet over 'de werkelijkheid'. En probeer hem daarna te bevragen op die uitspraak: eerst naar beneden, en daarna naar boven.

Welke bewering doet iemand?

.....
.....

Welke vragen naar beneden zijn er hier?

.....
.....
.....
.....

Welke vragen naar boven kun je stellen?

.....
.....
.....

Reflecteer: hoe ging dit gesprek? Mis je informatie? Werd de ander aan het denken gezet en zo ja, hoe kwam dat?

.....
.....

Pagina 193- oefening

Oefening: van het hittepunt naar boven

Zoek voor deze oefening iemand op die met je wil oefenen, en die weet dat-ie bevraagd gaat worden. Vraag diegene aan een gebeurtenis te denken die hem geraakt heeft. Bijvoorbeeld een gebeurtenis waar sprake was van irritatie, boosheid, of een hard oordeel. Vraag vervolgens die gebeurtenis helemaal uit, totdat je het filmpje helder hebt.

Vraag vervolgens om welk moment het precíés ging.

Probeer dat moment zo exact mogelijk, op de seconde, te pinpointen.

.....
.....
.....

Vraag daarna eens naar boven:

‘Wat heeft dit gedrag met “een eikel zijn” te maken?’ en kijk of je een bewering kunt formuleren:

‘Toen... (hittepunt)...deed/dacht/voelde ik... want...’

Vanaf dat moment kun je zowel naar boven als naar beneden vragen, met als doel op onderzoek uit te gaan in het hoofd van de ander: wat denkt diegene allemaal? Welke oordelen, aannames zitten er in zijn hoofd zonder dat hij het weet? Speel ermee, onderzoek en ontdek. En heb er vooral plezier in.

Notities

Pagina 223- oefening

Oefening: het vanzelfsprekende bevragen

Vraag iemand om deze oefening samen met jou te doen. Geef hem of haar de volgende opdracht: schrijf eens een standpunt op dat voor jou heel vanzelfsprekend is. Misschien heeft diegene een sterke mening over auto's, filerijden, #MeToo, de politiek of religie. Neem één standpunt en maak daar een bewering/argument van.

.....
.....
.....

Vervolgens trek je voor jezelf de handrem aan: je bedenkt niet of jij het ermee eens bent of oneens, je wilt iemand niet op andere gedachten brengen, je wilt alleen maar het vanzelfsprekende onderzoeken. Dus je stelt vragen, juist de 'domme vragen'. Vragen die het voor de hand liggende in twijfel trekken. Welke vragen zouden dat hier zijn?

.....
.....
.....
.....
.....

Wat gebeurt er als je het vanzelfsprekende bevraagt?

.....
.....
.....

Pagina 225- oefening

Oefening: twee richtingen doorvragen

De volgende keer dat je iemand een uitspraak hoort doen waar je op wilt doorvragen: wees je eens bewust van deze twee richtingen. Vraag eerst door in de richting van het denken van je gesprekspartner: Hoe weet je dat? Wat maakt dat je dat zegt? Hoe werkt dat precies? Als jij oprecht het gevoel hebt dat je het denken van de ander begrijpt (en dat is dus iets heel anders dan het er wel of niet mee eens zijn!), dán pas wissel je van richting en onderzoek je de andere kant: is dat altijd zo? In welke gevallen zou het anders kunnen werken? Hoe zou iemand hierover denken die...?

Wat gebeurt er als je in de richting van je gesprekspartner vraagt:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wat gebeurt er als je de andere richting bevraagt?

.....
.....
.....

Notities

Pagina 229- oefening

Oefening: concepten herkennen

Kijk eens naar de volgende uitspraken en probeer het centrale concept (één woord) te herkennen.

1 Zwarte Piet moet zwart blijven, want het is een kinderveest. Het is altijd al zo geweest, waarom zou je dat nu ineens gaan veranderen?

.....

2 Ik ben bewust vegetariër. Ik vind dat het oneerlijk is om dieren die er niet om gevraagd hebben voor ons eigen plezier te gebruiken.

.....

3 Er moeten automaten komen voor maandverband en tampons, zodat vrouwen daar gratis gebruik van kunnen maken. Het klopt niet dat vrouwen meer kosten maken dan mannen, simpelweg omdat ze vrouw zijn.

.....

4 Vrijheid van meningsuiting was en is een belangrijke voorwaarde om de burger volwaardig deel te kunnen laten nemen aan het publieke debat. Zonder vrijheid van meningsuiting is het aan de kaak stellen van allerlei kwesties onmogelijk. Zonder vrijheid van meningsuiting geen mogelijkheid voor de burger om mede invloed uit te oefenen op het bestuur.

...

Pagina 236- oefening

Oefening: confronteren met je vraag

Kijk de komende dagen eens kritisch naar het nieuws en registreer wanneer iemand zichzelf tegenspreekt, een heel verhaal ophangt zonder tot de kern te komen, onduidelijk is of een denkfout maakt. Bedenk steeds wat je zou kunnen vragen om de ander te confronteren met – en te laten reflecteren op – zijn gezwets, onduidelijkheid, tegenstrijdigheid of denkfout.

Heb je er vertrouwen in, probeer het dan eens in een een-op-eengesprek. Lukt dat óók en zie je het zitten, confronteer dan eens iemand in een overleg, waarbij je extra let op je eigen houding: open, zonder oordeel, verwonderd.

Hoe heb je iemand geconfronteerd? Wat zei je precies?

.....
.....

Hoe reageerde de ander?

.....
.....

Hoe zou je nog beter kunnen confronteren met een vraag?

.....
.....

Pagina 239- oefening

Oefening: stel-datvraag

Wanneer je in gesprek met iemand bent en je vermoedt dat die ander wat zou kunnen oprekken in zijn denken, en wat vast zit: probeer eens een stel-datvraag te stellen. Gebruik daarbij zoveel mogelijk de woorden van de ander. ‘Stel dat Pieter X had gezegd, wat had je dan gedaan?’

‘Stel dat Ramona niet was gekomen, was je dan ook zenuwachtig geweest voor het feestje?’

Wat is het effect van je vraag?

.....
.....

Hoe heb je doorggevraagd?

.....
.....

Wat levert dit op?

.....
.....

Pagina 243- oefening

Oefening: brug bouwen

Voer eens een gesprek waarbij je eerst de opvattingen van de ander onderzoekt. Vraag door, luister aandachtig. Misschien vraagt de ander op een gegeven moment naar jouw visie. Kijk of je tot dat moment helemaal kunt doorvragen en bij de ander kunt blijven. Wordt er niet naar jouw visie gevraagd, maak dan zelf een brug met een van de brugzinnetjes:

- Ik heb hier ook wel ideeën over. Zal ik je die eens voorleggen?
- Zal ik eens delen hoe ik hierover denk?
- Ik had net nog een paar inzichten naar aanleiding van je verhaal. Zal ik ze met je delen?

Blijf eens aandachtig kijken en luisteren vlak nadat je de brug hebt gemaakt. Wat gebeurt er met de ander, jullie contact en het gesprek dat erop volgt?

.....

.....

.....

.....

Wat levert dit op?

.....

.....

Pagina 243- oefening

Oefening: brug bouwen

Voer eens een gesprek waarbij je eerst de opvattingen van de ander onderzoekt. Vraag door, luister aandachtig. Misschien vraagt de ander op een gegeven moment naar jouw visie. Kijk of je tot dat moment helemaal kunt doorvragen en bij de ander kunt blijven. Wordt er niet naar jouw visie gevraagd, maak dan zelf een brug met een van de brugzinnetjes:

- Ik heb hier ook wel ideeën over. Zal ik je die eens voorleggen?
- Zal ik eens delen hoe ik hierover denk?
- Ik had net nog een paar inzichten naar aanleiding van je verhaal. Zal ik ze met je delen?

Blijf eens aandachtig kijken en luisteren vlak nadat je de brug hebt gemaakt. Wat gebeurt er met de ander, jullie contact en het gesprek dat erop volgt?

.....

.....

.....

.....

Wat levert dit op?

.....

.....

Notities

Meer?

Wil je je denk- en vraagvaardigheden nóg beter trainen, live of online in een groep of in jouw organisatie?

De Denksmederij verzorgt talks, inspiratiesessies, workshops en masterclasses in kritisch denken, socratische gesprekken, de kunst van het vragen stellen en creatief denken.

Met een aantal praktisch filosofen/trainers/sprekers hebben we als missie om zoveel mogelijk mensen de liefde voor denken en vragen bij te brengen.

Je vindt alle relevante informatie op www.denksmederij.nl

Hopelijk zien we je bij een van onze activiteiten!

Tweede boek

Ken je het tweede boek van Elke al? 'En ze filosofeerden nog lang en gelukkig' staat vol verhalen mét prikkelende vragen om je denken aan te scherpen. Een praktisch en rijk vervolg van 'Socrates op sneakers'!



DeDenksmederij
PRAKTISCHE FILOSOFIE & CREATIEF DENKEN