

De samenvatting

Een samenvatting heeft verschillende doelen.

Een samenvatting kan op inhoud en op gevoel gegeven worden.

Doelen

- 1- Aangeven dat je de ander gehoord en begrepen hebt.
- 2- Afstemmen. Samen op één lijn komen
- 3- Contact houden.
- 4- Op een rijtje zetten waar je over hebt gesproken.
- 5- Empathie bevorderen. Begrijpen hoe de ander zich voelt.

1- Aangeven dat je de ander gehoord en begrepen hebt.

Een samenvatting is een verkorte weergave van een verhaal. Geef in het kort en in je eigen woorden weer wat de ander gezegd heeft. Geef de kern van de boodschap van de ander weer.

2- Afstemmen. Samen op één lijn komen.

Een samenvatting geeft je de mogelijkheid om te controleren of je ander begrepen hebt. Door de samenvatting voelt de ander zich gehoord en krijgt hij de mogelijkheid om aanvullingen of verduidelijkingen te geven. Dat maakt dat jullie allebei begrijpen wat de spreker precies bedoelt. NB: Een samenvatting is niet bedoeld om een eigen mening te geven.

3- Contact houden.

Door de samenvatting geef je aan: 'Ik doe mijn uiterste best om te begrijpen wat jij bedoelt'. Dat maakt de samenvatting tot een goed middel om contact te maken.

4- Op een rijtje zetten waar je over hebt gesproken.

De samenvatting helpt om structuur in het verhaal aan te brengen, om tot de kern van het verhaal te komen.

5- Empathie bevorderen. Begrijpen hoe de ander zich voelt.

Een samenvatting kan op de inhoud van het verhaal van de spreker gegeven worden en op de manier waarop de spreker vertelt.

Door ook het gevoel van de spreker te benoemen wordt het begrip van de luisteraar voor het verhaal van de spreker nog sterker. Benoem naast de inhoud ook het gevoel. Dat bevordert het contact. Bijv. Ik zie dat je er heel enthousiast/ moedeloos/ strijdvaardig van wordt. De spreker zal zich begrepen voelen en de behoefte hebben om nog iets meer over het gevoel te zeggen. Dat geeft een verdieping aan het gesprek.