



Oordeel uitstellen.

Het is een zeer menselijke eigenschap om je een oordeel te vormen over je omgeving. We doen dat zo vaak en makkelijk dat we er ook meestal heel goed in zijn. Sommige psychologen hebben de vaardigheid om een oordeel te vormen wel gekoppeld aan zeer oude behoeften om in een vijandige omgeving te overleven; toen de mens nog kwetsbaarder was dan u en de omgeving gevaarlijker, was een goed beoordelingsvermogen een noodzakelijk overlevingstool. Echter, om op een plezierige manier met mensen om te gaan, is het goed als je over de vaardigheid beschikt om je oordeel wat uit te stellen.

Oefening: waardevrij observeren



De oefening is heel eenvoudig. Wat je ervoor nodig hebt is een omgeving waarin je mensen kunt observeren. Voor beginners is het goed om die observatie risicovrij te maken; doe je eerste oefeningen in een omgeving waarin er niet veel van jou gevraagd wordt en waar je rustig mensen kunt bekijken en of beluisteren, een druk restaurant, een receptie, een terras of een goed gevulde treincoupe. Observeer de mensen om je heen en focus op hun gedrag; dat wat je kunt zien en horen. Registreer je observaties/gedachten en stel vast hoe lang het duurt voordat je een oordeel of conclusie verbindt aan je observatie. Als je bijvoorbeeld naar een groepje mensen kijkt die met elkaar aan tafel zitten, kun je bijvoorbeeld vaststellen dat ze lachen (dat is een observatie). Als je vervolgens iets denkt in de trend van 'dat is vast een groepje vrienden die plezier met elkaar hebben' dan heb je je eerste twee oordelen geveld en begin je opnieuw met kijken.

Verwachte resultaten

Naarmate e vaker oefent, raak je beter in staat je oordeel uit te stellen. Hoe langer je je oordeel uitstelt, hoe meer werkelijk gedrag je waarneemt. Spin offs van die waarnemingen kunnen zijn:

- Je krijgt een meer feitelijk beeld van de realiteit;
- Je stelt jezelf in staat werkelijke kwaliteit van mensen te ontdekken;
- Je legt een goede basis voor het geven van feedback;
- Je stelt jezelf in staat mensen met respect te benaderen;
- Je creert een vocabulaire van gedragswaarnemingen.