

Kalibreren in een gesprek

Kalibreren helpt je om door scherp te observeren, iemands non verbale communicatie op te merken, erop te reageren en deze te herkennen.

Reageren op de nonverbale communicatie van de ander doen we dagelijks. Denk maar eens aan, je kind komt uit school en je weet het al, hij heeft lekker gesport of hij heeft een minder goed cijfer. Hoe weet je dat? Bij wie zit je er weleens naast? Of wanneer? Dat komt omdat we onze observatie vaak direct koppelen aan wat de ander denkt of voelt. We vullen het in.

Kalibreren betekent dat je met open aandacht observeert *wat er bij de ander gebeurt terwijl je communiceert* – je zet al je zintuigelijke scherpzinnigheid in om zuiver te observeren en observatie los te schakelen van interpretatie. Hiermee maak je nog beter rapport.

Wat is het?

Kalibreren is het nauwkeurig waarnemen van zichtbare en hoorbare signalen, zoals gezichtsuitdrukking, ademhaling, houding, spierspanning of stemgebruik.

Je koppelt deze fysieke signalen aan een **innerlijke toestand** (zoals vertrouwen, ontspanning of blijdschap), zonder in te vullen wat het betekent. Je kunt die koppeling alleen maken door goed te observeren én steeds te blijven navragen. Daarmee ga je non verbale communicatie van iemand herkennen.

Waarom is het belangrijk?

Omdat echte communicatie veel verder gaat dan woorden. Wie goed kalibreert, merkt wat er onder de oppervlakte gebeurt – of iets klopt, schuurt of juist verdiept. Dat maakt gesprekken eerlijker, zuiverder en effectiever.

Hoe doe je het?

1. **Observeer zonder oordeel** – let op subtiele veranderingen in houding, ademhaling, kleur of stem.
2. **Koppel aan innerlijke toestand** – herken patronen die bij een gevoel lijken te horen.
3. **Check** – benoem wat je ziet, zonder interpretatie: "Ik merk dat je gezicht verandert, wat gebeurt er?" De ander benoemt dan zelf de innerlijke toestand en waar die aan dacht.
4. **Blijf afstemmen** – door observatie en navraag ontwikkel je steeds scherper gevoel voor iemands signalen.

Voorbeeld oefening

Laat iemand denken aan iemand die hij *vertrouwt* en daarna aan iemand die hij *wantrouwt*. Doe dit een paar keer afwisselend.

Je kunt dit ook met andere stemmingen doen, bv iemand met wie je altijd plezier hebt en iemand met wie je serieus omgaat etc etc.

De observatoren letten op minimale veranderingen in gezicht, adem of houding. Daarna volgen feitelijke vragen

BV: "Wie woont het verst?", "Wie heeft het donkerste haar?", "wie is het oudste?"

De observatoren proberen te herkennen aan wie gedacht wordt.

Zo leer je als eenzaamheidsspecialist hoe fysieke signalen samenhangen met innerlijke toestanden – en dat goed kalibreren pas werkt als je waarneemt én verifieert.

Bijgevoegd oefen formulier komt uit de practitioneropleiding van UNLP.

OBSERVATIELIJST VISUEEL KALIBREREN

1. Kleur van de huid

Licht _____ Donker

2. Spanning van de huid

Glimmend _____ Niet glimmend

Symmetrisch _____ A-symmetrisch

3. Ademhaling Snelheid

Snel _____ Langzaam Plaats

Hoog _____ Laag

4. Grootte van de onderlip

Lijnen _____ Geen lijnen

5. Ogen

Focus

Scherp _____ Niet scherp

Pupilverwijding

Verwijd _____ Niet verwijd

Lijst overgenomen uit syllabus UNLP