**LSD-techniek (Luisteren, Samenvatten, Doorvragen)**
De LSD-techniek is een communicatiemethode die helpt om beter in gesprek te gaan, vooral in coachende, begeleidende of klantgerichte situaties.

1. **Luisteren**
    a. Actief en aandachtig luisteren naar wat de ander zegt.
    b. Non-verbaal laten zien dat je luistert (knikken, oogcontact).
    c. Niet te snel oordelen of onderbreken.
2. **Samenvatten**
    a. In je eigen woorden herhalen wat de ander zegt.
    b. Controleer of je het goed hebt begrepen ("Dus je bedoelt dat...").
    c. Geeft de ander de kans om te bevestigen of te corrigeren.
3. **Doorvragen**
    a. Stel verdiepende vragen om meer duidelijkheid te krijgen.
    b. Gebruik open vragen ("Hoe", "Wat", "Waarom").
    c. Stimuleer de ander om verder te vertellen.

Het doel is **begrip tonen, misverstanden voorkomen en het gesprek verdiepen**.

