

# 1. Verbindend communiceren

Kies een terrein in je leven waar je vandaag aan de slag wil gaan met communicatie.

Bijvoorbeeld in mijn relatie, met mijn familie of vrienden, op mijn werk. Noteer iets waar je graag verandering in wil zien, dat je op dit moment stoort, maar waarvoor je tot op heden nog geen duidelijke stappen in die richting hebt genomen.

*Vb. Mijn baas houdt totaal geen rekening met mijn hoogsensitiviteit.*

---

---

---

---

---

---

---

---

**A. Gedachten, interpretaties, verwijten, veronderstellingen:** Sta stil bij de situatie die je stoort m.b.t. het terrein dat je hierboven omschreven hebt. Welke gedachten, oordelen, veronderstellingen, interpretaties gaan er door mijn hoofd in deze situatie.

*Vb. Mijn baas wil geen moeite voor me doen, hij neemt niet de tijd om naar me te luisteren... Ik denk dat hij me maar een flauwe werknemer vindt. Dat is niet moeilijk natuurlijk als hij zelf zo ongevoelig en sterk is, anders had hij nooit deze functie kunnen krijgen.*

---

---

---

---

---

---

---

---

1. Deze oefening over verbindende communicatie mocht ik gebruiken van Mie Dams, de oprichtsters van interactief.be, bedankt Mie!

**B. Waarneming:** Wat zag of hoorde ik net voor die gedachten door mijn hoofd gingen? Wat is er precies gebeurd? Wat is de trigger? Let op, dat je je waarneming niet verwart met je interpretatie.

*Vb. Ik vroeg aan mijn baas of hij even tijd voor me had na de vergadering. Hij zei dat het nu niet het moment was, maar dat hij wel iets zou inplannen binnenkort.*

---

---

---

---

**C. Gevoel:** Hoe voel ik me hierbij? Wat doet dit fysiek en/of emotioneel met me?

*Vb. Ik voel me gekwetst, niet gezien, ik voel me verdrietig. Mijn hart knijpt samen en ik voel tranen opkomen in mijn ogen.*

---

---

---

---

**D. Behoefte:** Wat vertelt dit gevoel over mijn behoeften? Welke behoefte is in deze situatie niet vervuld? Wat mis ik? Wat heb ik nodig? (Tip: Een lijst met behoeften vind je op het einde van dit hoofdstuk).

*Vb. Ik mis aandacht en empathie. Ik heb de behoefte om gezien, gehoord en begrepen te worden.*

---

---

---

---

**E. Strategie:** Wat kan ik bedenken om tegemoet te komen aan mijn behoefte? Noteer minstens drie strategieën, waarvan minstens één outside the box. Minimum één van de strategieën moet je zelf kunnen uitvoeren. Je hoeft ook niet de vervulling van de behoefte altijd te zoeken op de plek zelf. Zo kan je bijvoorbeeld empathie missen op je werk, maar krijgen van je partner.

*Vb. Strategie 1: Ik nodig mijn beste vriendin uit voor brunch en ik vertel haar over mijn moeilijkheden op het werk.*

*Strategie 2: Ik spreek mijn baas dinsdagnamiddag aan, want dan heeft hij het meestal rustig, en herinner hem dat ik graag een gesprek wil.*

*Strategie 3: Ik ga eens meedoen aan een probeerles bij het improvisatietheater. Daar kan ik misschien leren hoe ik me beter kan laten zien en horen.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**F. Verzoek:** Welke strategie kies je of welke strategie stel je voor aan je gesprekspartner? Eindig altijd met een vraagteken. De ander moet straffeloos nee kunnen zeggen, anders is het geen verzoek maar een eis.

*Vb. Ik kies strategie 2.*

---

---

---

---

---

---

---

---

**G. Uitvoering:** Schrijf je verzoek hieronder op, waarin je alle voorgaande stappen vermeldt.

1. Als ik...zie

Als ik... hoor

Als ik mij herinner... (Waarneming)

*Vb. Als ik hoor dat je nu geen tijd hebt en zegt dat je het later wil inplannen...*

2. Dan voel ik mij...

Dan doet mij dat... (Gevoel)

*Vb. dan voel ik me afgewezen en verdrietig*

3. omdat ik behoefte heb aan...

omdat ik nood heb aan...

omdat ik... mis

omdat ik het belangrijk vind dat... (Behoeftte)

*Vb. omdat ik het belangrijk vind dat jij als werkgever me begrijpt*

4. Vandaar mijn vraag:

wil jij...?

ben je bereid om...?

zou jij willen...?

is het oké voor jou om...?

hoe zou het zijn voor jou om...? (Verzoek)

*Vb. ben je bereid om nu even je agenda te nemen en een gesprek in te plannen met me?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Nu draaien we de rollen om en gaan we ons inleven in de ander.

**A. Gedachten, interpretaties, verwijten, veronderstellingen:** Sta stil bij de situatie die je stoort. Welke gedachten, oordelen, veronderstellingen, interpretaties gaan er door de ander zijn hoofd in deze situatie.

*Vb. Ik ben laat voor de andere meeting, het is zo druk. Ik heb even geen tijd voor Enya, ziet ze dat niet? Ik doe dit later wel.*

---

---

---

---

---

**B. Waarneming:** Wat zag of hoorde de ander mogelijks dat aanleiding gaf tot deze gedachten? Wat is de trigger? Let op dat je je waarneming niet verwart met je interpretatie.

*Vb. Hij hoorde mij vragen om een gesprek. Ik weet niet of hij mijn tranen gezien heeft. Buiten stond de secretaresse te zwaaien dat hij zich moest haasten.*

---

---

---

---

---

**C. Gevoel:** Hoe voelt de ander zich hier mogelijks bij? Wat doet het met de ander, fysiek of emotioneel?

*Vb. Hij voelde zich misschien geagiteerd en gestresseerd. Misschien heeft hij fysiek ook wel spanningsklachten: gespannen schouders en nek.*

---

---

---

---

---

**D. Behoeft:** Wat vertelt dit gevoel over de mogelijke behoefte van de ander? Welke behoeften van de ander zijn in deze situatie mogelijk niet vervuld?

*Vb. Mijn baas mist misschien wel ontspanning en de vrijheid om op mijn vraag in te gaan.*

---

---

---

---

---

---

---

---

**E. Strategie:** Wat doet/zegt de ander om tegemoet te komen aan zijn/haar behoefte (bewust of onbewust)? Welk gedrag, houding, verbale of non-verbale communicatie van de ander uit de ander, in een poging om zijn behoefte te vervullen?

*Vb. Mijn baas keek op zijn horloge (non-verbale communicatie) en probeerde tijd te kopen door het gesprek later in te plannen, zodat hij nu de vrijheid heeft om naar de meeting te gaan.*

---

---

---

---

---

---

---

---

**F. Verzoek:** Welk verzoek heeft de ander mogelijk?

*Vb. Ik zou graag hebben dat Enya me op een rustiger moment aanspreekt.*

---

---

---

---

---

---

---

---

**G. Uitvoering:** Schrijf hieronder hoe je zou kunnen testen of jouw inschatting van de situatie van de ander correct is. .

1. Als ik...zie

Als ik... hoor

Als jij je bedenkt dat... (Waarneming)

*Vb. Als jij hoort dat ik graag een gesprek wil na de vergadering*

2. Voel jij je...?

Doet jou dat... (Gevoel)

*Vb. voel jij je dan gestresseerd?*

3. omdat je behoefte hebt aan...?

omdat je nood hebt aan...?

omdat je... mist?

omdat je het belangrijk vindt dat...? (Behoeft)

*Vb. omdat je nood hebt aan de nodige vrijheid en tijd om op mijn vraag in te gaan en je die daartoe niet had?*

4. Zou je willen dat...?

En daarom wil je graag...?

Klopt dat? (verzoek)

*Vb. Zou je dan liever hebben dat ik je er later eens aan herinner als je het rustiger hebt?*

Het is niet altijd nodig om jouw inschatting van de situatie voor de ander expliciet met de ander te delen. Gewoon deze gedachteoefening al doen geeft je de ruimte om het eens van de andere kant te bekijken. Vaak zul je erop uitkomen dat er misschien iets anders gaande zou kunnen zijn bij de ander dan dat je aanvankelijk dacht. Het blijft wel het meest veilige om deze inschatting wel te communiceren, want dan loop je niet het gevaar om te gaan invullen!

