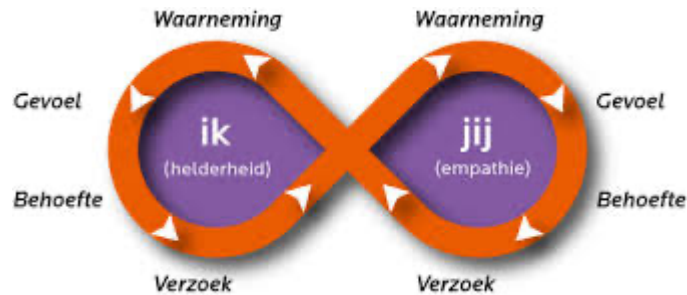


TIPS VOOR VERBINDENDE COMMUNICATIE



Doel:

- Helder communiceren met jezelf en de ander
- Duidelijk krijgen voor jezelf wat je voelt, wilt en gaat doen of wil vragen aan de ander
- Eerlijk, open en zonder ruzie communiceren met anderen (partner, kinderen, vrienden)

De essentie:

- 1) Waarneming van wat er gebeurt, van de situatie, wat de trigger is, of wat iemand doet, zonder oordeel of interpretatie
- 2) Wat je ervaart aan emoties en gevoelens
- 3) Wat jouw behoefte/verlangen is, die erbij past
- 4) Wat is jouw verzoek aan jezelf of de ander
 - a. Zo concreet mogelijk
 - b. Realistisch op korte termijn haalbaar
 - c. Geen eis

Let op het volgende:

Gebruik ik-taal in plaats van jij-taal

Gebruik geen verwijten, geen oordelen, geen moeten, geen eisen

Gebruik geen pseudo gevoelens (bv. ik voel dat je me niet serieus neemt), dan gaat het namelijk om een indruk en er wordt jij gebruikt

Voorbeeld:

Als de kinderen naar bed zijn en jij met je telefoon bezig bent, dan voel ik me alleen en onbelangrijk.

Ik heb de behoefte om samen met jou te zijn en contact met je te hebben

Ik zou je willen vragen:

- Om je telefoon wat vaker weg te leggen
- Aan te geven wanneer wij samen contact kunnen hebben

Tip:

Maak het gesprek niet te lang, niet vlak voor het slapen gaan en zonder alcohol. Als de spanning te hoog oploopt en je uit je 'window of tolerance' raakt, neem dan een time-out, doe iets om te kalmeren en probeer het op een later moment nog eens.