VERBINDEND COMMUNICEREN. Ik hou ervan dingen te benoemen met wat ze wél zijn, niet wat ze niet zijn en dan loos erachter. Geweld**loos** communiceren is de officiële naam.
Elke bieb heeft boeken hierover. Kun je zelf **dit blaadje** printen **en de info in dit document**? Beiden graag meenemen. Dank. **http://www.ai-opener.nl/herinneringskaartjes.html**
Zie www.facebook.com/events/794979893982191
HG en tot zondag 20 december 2015 in het Stadspastoraat van Arnhem, 14-16u.
Marja de Jong http://marjadejong.jouwweb.nl

Boek: http://bit.ly/1maVa21 **OEFENINGEN**: http://www.ai-opener.nl/oefenen.html

Oefening 1: 'Check-in' De namen die je vaak hoort voor deze oefening zijn 'check in' of 'intern weerbericht'. Het idee van de oefening is dat je naar binnen in jezelf gaat en luistert naar:
a. Wat er speelt (waarneming) **b.** Welke gevoelens dat stimuleert
c. Welke behoeften daaraan ten grondslag liggen en **d.** Of je een verzoek hebt aan jezelf.
In de praktijk kan dat er bijvoorbeeld zo uitzien:
ad a. 'Als ik merk dat mijn gedachten steeds teruggaan naar het sollicitatiegesprek van morgen…'
ad b. 'Dan voel ik me onzeker…'
ad c. Omdat ik er behoefte aan heb te vertrouwen op mijn capaciteiten onafhankelijk van de uitslag van het sollicitatiegesprek…'
ad d. 'En het verzoek aan mezelf is om nog eens stil te staan bij de werkervaring die ik in de afgelopen jaren heb opgebouwd.'
Suggestie: Doe deze oefening eens als je merkt dat dezelfde gedachten regelmatig terug komen.

Oefening 2: 'Gevoelens' Uit de spreker hieronder zijn/haar gevoelens? Als dit niet het geval is probeer de zin dan zo te veranderen totdat jij ervaart dat het wel zo is.
a. "Ik voel hoe teleurstellend het voor haar moet zijn om het huis helemaal leeg te zien."
b. "Ik voel me ongemakkelijk als ik mensen hoor praten over de situatie in Irak."
c. "Ik heb het gevoel dat ik onvriendelijk ben tegen hen."
d. "Ik ben (stom)verbaasd haar foto op de voorpagina te zien staan."
e. "Ik voel me onafhankelijk nu ik mijn eigen salaris en auto heb.

Oefening 3: 'Mededogen' Wat denk je dat de gevoelens en behoeften zijn van de persoon die onderstaande uitspraken doet? Schrijf ze op in de volgende vorm: 'Voel je je ..... omdat je behoefte hebt aan .....?
a. "Hij is absoluut onverantwoordelijk. We zouden het doorgeven als je niet kon komen."
b. "Iedereen hier weet meer van Geweldloze Communicatie dan ik."
c. "Zij neemt altijd meer tijd dan wie dan ook."
d. "Dit is stomvervelend."
e. "Deze groep mensen is zo koud!"
f. "Al deze hoofdpraat maakt me gek."

Oefening 4: 'Street-giraffe, eerlijk uiten'

Waarneming
* Als jij… * Ik zie…/ruik * Ik hoor… * Ik merk op dat… * Jij zegt… * Ik constateer…
* Ik hoor jou zeggen… Klopt dat? * Ik schrik hiervan… * Ik ervaar… * Ik ben…
* Ik merk dat ik jouw… als een…(belediging/afwijzing) interpreteer/ervaar

Gevoel
* Ik vind het jammer dat… * Omdat ik verlang naar… * Ik merk dat ik het lastig vind…
* Dat roept in mij op… * Ik merk bij mij/in mij… * Mijn hart zegt me…
* Ik merk dat ik het er moeilijk mee heb… * Mijn gevoel is…

Behoefte
* Ik vind het belangrijk dat er … is. * Omdat ik nood heb aan…
* Omdat … voor mij belangrijk/essentieel/cruciaal is.

Verzoek
* Ben je bereid om…? * Hoe zou het voor je zijn om…? * Hoe is het voor je om…?
* Wil je dat doen? * Hoe is dat voor je? * Zullen we samen even……?
* Wil je me vertellen hoe je je voelt als ik dit zeg? * Hoe voel je je als ik je dit vertel?
* Ik wil je vragen om…… Kun je daarmee uit de voeten? * Hoe is het voor jou om te horen…?
* Ik zou graag jouw kant van deze zaak willen weten. Wil je me dat vertellen?

Oefening 6: Van verwijt naar behoefte

1. Maak een lijstje met verwijten die je vaker naar anderen uit. Neem de tijd om te voelen welke behoeften, die in deze situatie niet bevredigd worden, achter je woorden schuilgaan. Schrijf op hoe je de ander op een directe manier kunt zeggen wat je nodig hebt.

2. Maak een lijstje met verwijten die jij zo nu en dan te horen krijgt en realiseer je dat dit uiteindelijk slecht gecodeerde SOS-berichten zijn. Probeer in te voelen welke behoefte bij de ander om aandacht schreeuwt. *Bovenstaande oefening is met medewerking van de auteur Regine Herbig en de uitgever Ankh-Hermes overgenomen uit het boek 'Constructief omgaan met irritatie en boosheid'. Voor meer informatie www.coachingregineherbig.com.*

Oefening 7: 'Geweld' in communicatie: de 4 'D's kunnen in de woorden van Marshall Rosenberg, als 'life-alienating' ervaren worden. Is meestal niet verbindend in de communicatie…

D1: 'Diagnosis' (oordeel) Het uitspreken van een oordeel over jezelf of de ander leidt eerder tot afstand dan verbinding. Hoe komt dat? In mijn optiek omdat de meeste mensen heel gevoelig zijn voor oordelen. Wie heeft er geen behoefte aan erkenning voor wie hij/zij ten diepste is? Ieder oordeel (of het nu positief of negatief is) kan daaraan afbreuk doen. Enkele voorbeeldzinnen met een oordeel:

* Je ziet er niet uit!
* Ik vind jou héél irritant.
* Je luistert ook nooit.
* Zij zijn vreselijk asociaal.
* Hij/zij is een geweldige collega.
* Mijn baas kan niet leidinggeven.
* Je bent alweer te laat!
* Heb je daar wel over nagedacht?
* Dat is raar…
* Dat is toch belachelijk!
* Wat een fantastische club.
* Op deze manier kom je er niet.
* Dit is toch geen manier van… (voorbeeld: vergaderen, doen, overleg)

D2: 'Denial of responsibility' (ontkenning van verantwoordelijkheid) Waarom zijn mensen allergisch voor 'slachtofferschap'? Wellicht omdat het zo lastig is om verbinding te ervaren met iemand die haar/zijn verantwoordelijkheid ontkent. Wat kun je nog zeggen tegen iemand die stelt: 'Zo ben ik nu eenmaal.'? Andere voorbeelden in deze categorie:

* Dat vindt mijn vrouw/man niet goed.
* Dat hoort zo
* Dat doen we hier al jaren zo.
* Mijn collega gaat hierover.
* Dat werkt hier niet.
* Het spijt me, maar …
* We zijn hier gewend om het zus en zo te doen.
* Zij daarboven (mijn collega's) …
* Iedere zichzelf respecterende professional vindt dat …
* Dat ligt niet bij mij.
* Maar zo doet iedereen het, dat kan ik toch niet helpen.
* Dat heeft toch geen nut.
* Ik zou je graag willen helpen maar het kan niet volgens het beleid.

D3: 'Demand' (eis) Bij een eis is impliciet of expliciet sprake van straf of schuld als de eis niet wordt ingewilligd. Omdat mensen de behoefte hebben om hun eigen keuzes te kunnen maken draagt het daarmee veelal niet bij aan verbinding. Een eis kan ook de vorm hebben van een verzoek en pas een eis blijken te zijn als het antwoord 'nee' is en er straf volgt. Bijvoorbeeld in: 'Wil je vanavond om twaalf uur thuis zijn? Nee? Nou, dan ga je helemaal niet weg.' Andere voorbeelden:

* We spreken af dat jij op tijd komt.
* Niet goed, opnieuw!
* Zullen we even ophouden met door elkaar praten!
* Je mag niet oordelen.
* Dit verwacht ik van jou. Jij bent daar toch zo goed in?
* Take it or leave it!
* Als je dit niet doet heb je een probleem.
* Gij zult niet …
* Je moet je aanpassen aan de cultuur van dit land.

D4: 'Deserve' (verdienen van straf of beloning) Dit taalgebruik suggereert dat bepaald gedrag straf of beloning rechtvaardigt. Een voorbeeld hiervan is: 'Hij verdient het om daarvoor te worden gestraft.' Andere voorbeelden:

* Ik heb nog wel zo mijn best gedaan…
* Eigen schuld.
* Had je maar beter moeten luisteren.
* Je hebt het over jezelf afgeroepen.
* Niemand denkt ooit eens aan mij.
* Heb je geen boodschappen gedaan??
* Dat had je kunnen weten.
* Ik heb recht op vrijheid van meningsuiting
* Ik mag toch gewoon mezelf zijn.
* Je hebt het over jezelf afgeroepen.
* Ik verdien respect.
* Jij wilde toch zo graag … (koken, deze baan etc.)
* Dat komt er nu van.
* Daar had ik je toch voor gewaarschuwd?
* Had je maar beter moeten luisteren.
* Ik heb lang genoeg gezocht naar een baan, nu verdien ik toch echt een goed aanbod.

Zijn er zinnen uit de categorieën of een variatie daarvan die je zelf weleens gebruikt? En zo ja, wat was het effect daarvan? Hoe zou je de zinnen kunnen vertalen in Geweldloze Communicatie?

Oefening 8: Einde jaar: Voornemen of vieren?

Sta eens stil bij afgelopen jaar en maak een lijstje van waar je dankbaar voor bent en een lijstje met dingen waar je je ontevreden over voelt. Loop vervolgens één voor één de stappen door die hieronder staan beschreven. Ik hoop dat dit je enkele nieuwe inzichten geeft.

1. Kies iets dat verdriet/teleurstelling/onvrede oproept. Voorbeeld: '3 kilo aangekomen'.
2. Welke oordelen heb je daarbij over jezelf? Voorbeeld: 'Vreetzak', 'Lukt me toch nooit' etc.
3. Wat voor gevoelens roept dit bij je op? Voorbeeld: gefrustreerd en moedeloos
4. Welke behoeftes zijn daarbij niet vervuld? Voorbeeld: (zelf)zorg en (zelf)vertrouwen
5. Welke behoeftes zijn daarbij wel vervuld? Voorbeeld: gemak en genieten
6. Neem tijd om te rouwen verbonden met behoeftes die niet zijn vervuld. Hoe voel je je nu?
7. Neem de tijd om te vieren verbonden met behoeftes die wel zijn vervuld. Hoe voel je je nu?
8. Komt er een strategie (of verzoek) naar boven als je je er bewust van bent welke behoeftes wel en niet zijn vervuld? Voorbeeld: 'ik neem me voor om komend jaar door de week alleen fruit als tussendoortje te nemen en in het weekend hou ik de vrijheid om te eten wat ik wil'
9. Kies iets waar je dankbaar voor bent. Voorbeeld: Hoe ik de financiële crisis ben doorgekomen.
10. Welke oordelen heb je daarover? Voorbeeld: 'Goed gedaan!', 'Gewoon geluk gehad.' etc.
11. Wat voor gevoelens roept dit bij je op? Voorbeeld: dankbaar, opgelucht en trots
12. Welke behoeftes zijn daarbij vervuld? Voorbeeld: rust, (financiële) zekerheid en erkenning
13. Welke behoeftes zijn daarbij niet vervuld? Voorbeeld: verbinding (met mijn partner omdat ik 's avonds veel tijd heb besteed aan het volgen van de ontwikkelingen)
14. Neem tijd om te vieren verbonden met behoeftes die wel zijn vervuld. Hoe voel je je nu?
15. Neem tijd om te rouwen verbonden met behoeftes die niet zijn vervuld. Hoe voel je je nu?
16. Is er nog een verzoek dat je jezelf wilt doen, nu bewust van wel/niet vervulde behoeftes? Voorbeeld: Met mijn partner te vieren hoe we de crisis zijn doorgekomen en af te spreken dat we de komende periode een keer in de x weken samen uit eten gaan om meer tijd samen te hebben.

Oefening 9: Savoring Gratitude Here's a novel way to practice gratitude. What would happen if many of us chose to practice this on a daily basis between now and Thanksgiving?

Pick something that you like. Make sure it is a physical object that could theoretically be put into a wheelbarrow of the necessary size. For this exercise, watermelon would work; love probably would not, because love can't fit into a wheelbarrow!

1. How do you feel when you are enjoying this thing?
2. What need(s) of yours are met when this is in your presence? **3.** Savor
4. Pick one component of this thing. This could be a constituent part or a portion of the process that leads to the creation or presence of this thing.
5. What need(s) of yours are met because of the existence of this? **6.** Savor
7. Repeat above or pick a component of this thing and Repeat. **8.** Continue until you notice a shift in your body to openness or more openness. Feel free to continue from moment to moment!

Example: **I like watermelon**. When I'm eating watermelon, I feel happy! It contributes to my sustenance, to beauty, and to fun. Savor sustenance... Savor beauty... Savor fun...

For this piece of watermelon to get onto my plate and into my mouth required Jori (my partner) to purchase it and bring it home. Connecting with that I see how her action contributed to my well-being, so my need for support is met! Savor support... Savor well-being...

Realizing that for Jori to purchase the watermelon required a flow of money into our lives, reminding me of who have given us money... I'm connecting with one specific person who gave us money recently, a friend in Guam. Receiving this gift contributed to my well-being and my sense of interdependence and community! Savor interdependence... Savor community...

Savoring reminds me of the multitude of people who contributed to me having that watermelon! Someone at the store unloaded the truck, another stocked the shelf, someone else rung up the purchase; somebody loaded the truck in the first place, and drove it to the store; and I can trace this all the way back to a farmer placing the seed in the ground and working to nurture the well-being of the watermelon and the land from planting to harvesting... and someone else harvested the seed that became that watermelon! And some ancestor, bless his/her heart, first discovered watermelon (or a cousin) and began cultivating it as food for my ancestors... Of course there are other threads (the people who designed, built the truck, the roadways, the store itself, the invention of asphalt, fuel and all the workers who made it all happen. Wow! What a conspiracy of positive intention that I am enjoying as I savor this watermelon, right now!

Oefening 10: Dagelijks taalgebruik, alternatieven voor het woord behoefte

In de onderstaande zinnen zijn alternatieven op een rij gezet voor de zin: 'Ik heb behoefte aan …' of 'Heb jij behoefte aan …?' Om de leesbaarheid te bevorderen is op de puntjes iedere keer een specifieke behoefte ingevuld.

Voor mij is erkenning belangrijk/van belang. Is autonomie voor jou belangrijk?
Ik hecht waarde aan eerlijkheid. Hecht jij waarde aan vertrouwen?
Ik verlang ernaar om geaccepteerd te worden. Verlang jij naar erkenning?
Ik mis waardering. Mis je aandacht?
Ik heb geruststelling nodig. Heb je bevestiging nodig?
Voor mij gaat het over wederkerigheid. Is het iets met balans?
Ik wil graag ruimte. Wil je jezelf kunnen zijn?
Voor mij is bescherming essentieel/cruciaal. Is voor jou veiligheid essentieel/cruciaal?
Ik vind het fijn als er meer wordt samengewerkt. Vind je het fijn als er harmonie is in het team?

Oefening 11: 'Verlanglijstje' Met Sinterklaas in aantocht zijn mijn twee jongste kinderen (van 6 jaar oud) regelmatig opgewonden bezig met hun verlanglijstje. "Ik wil dit" en "Dit wil ik ook". Naast allerlei 'opvoedkundige' overwegingen roept het bij mij vooral vrolijkheid op. Vrolijkheid om de vrijheid waarmee ze hun verlangens duidelijk maken. Ik merk dat de meeste volwassenen (inclusief ik zelf) hun verlangens minder vrij kenbaar maken. Blijkbaar zitten daar allerlei oordelen op: 'Vraag ik niet teveel?', 'Is dit nog wel redelijk?' en wellicht ook angst: 'Stel dat ik word afgewezen!'. Tegelijkertijd heb ik collega-trainer Inga Teekens wel eens horen zeggen: "Als je niet vraagt wat je wilt, krijg je wat er overblijft. En dat is meestal niet wat je wilt…"

Gelukkig kan Geweldloze Communicatie helpen om met mededogen naar die oordelen en angsten te kijken. En, wellicht nog belangrijker, het kan je ondersteunen om helderheid te krijgen over je verlangens. Dat kan door je bewust te worden van je ***behoeftes*** en om die concreet te maken door een ***verzoek*** te doen aan jezelf en/of anderen.

Voorbeeld 1: Stel dat je druk voelt om iedere maand rond te komen met je budget. Als je daarbij stilstaat realiseer je je dat je behoefte hebt aan (financiële) ruimte en aan rust. Een verzoek aan jezelf kan dan zijn: 'Laat ik eens rondkijken of ik goedkoper kan wonen zonder aan woongenot in te boeten', of 'Ben ik bereid om bij 2 andere energieleveranciers (of internetproviders) offerte op te vragen om te kijken of ik zo kan besparen?'.

Voorbeeld 2: Stel dat je een verlangen hebt naar meer uitdaging in je werk en je het, vanwege de onzekerheid, niet ziet zitten om van werkgever te veranderen. Dan zou je aan je leidinggevende of iemand van HR het verzoek kunnen doen of hij/zij je wil ondersteunen bij het vinden van een nieuwe baan of project binnen je organisatie.

Suggestie: gebruik deze periode rond Sinterklaas eens om een verlanglijstje voor jezelf op te stellen en koppel daar ook concrete verzoeken aan. Als je verzoeken hebt naar een ander vergeet dan niet om ook het onderliggende verlangen (de behoefte) te delen. Mijn ervaring is dat de bereidheid van de ander om ja te zeggen op je verzoek daarmee aanzienlijk toeneemt!

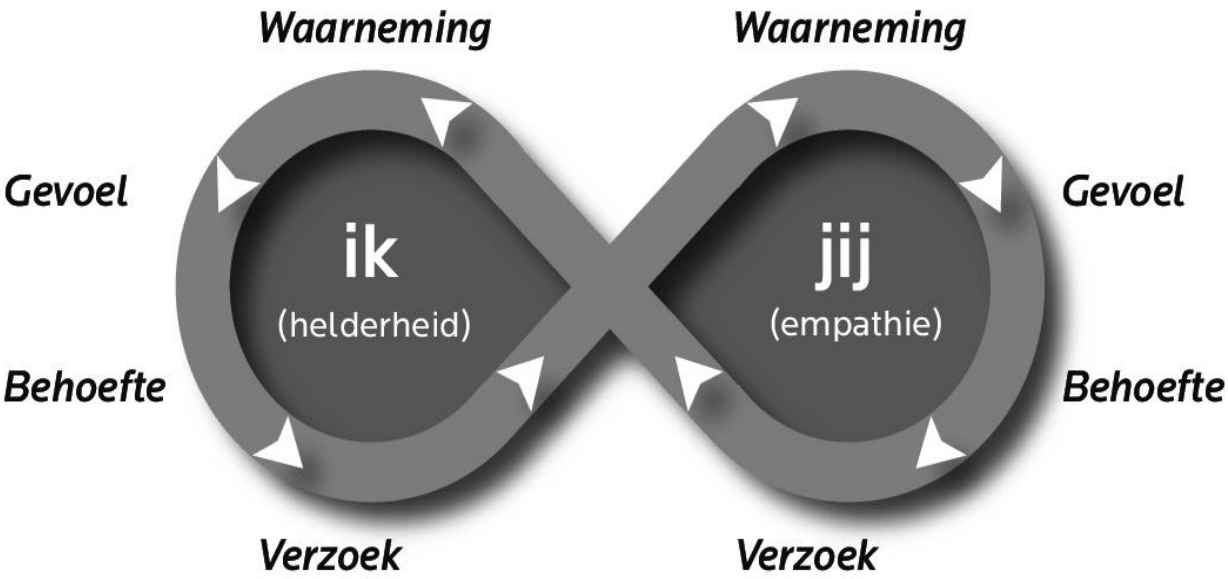
Klik hier als je meer wilt weten over Jim Manske en zijn werk >

Herinneringskaartjes Verbindende Communicatie Een van de vele uitspraken van Marshall Rosenberg over Verbindende of Geweldloze Communicatie is dat het weliswaar simpel is maar niet gemakkelijk… Vandaar dat Ai-opener al jaren werkt met herinneringskaartjes waarop het model staat afgebeeld en je gevoelens en behoeftes kunt vinden. Voor de meeste mensen helpt dit om het gedachtegoed te integreren.

Hier kun je deze vier herinneringskaartjes gratis downloaden. Als je ze dubbelzijdig afdrukt op wat dikker papier en op maat snijdt heb je twee setjes herinneringskaartjes. Bij de meeste Ai-opener trainingen en opleidingen krijg je een set van deze kaartjes mee.
http://www.ai-opener.nl/herinneringskaartjes.html

VERBINDENDE / GEWELDLOZE COMMUNICATIE

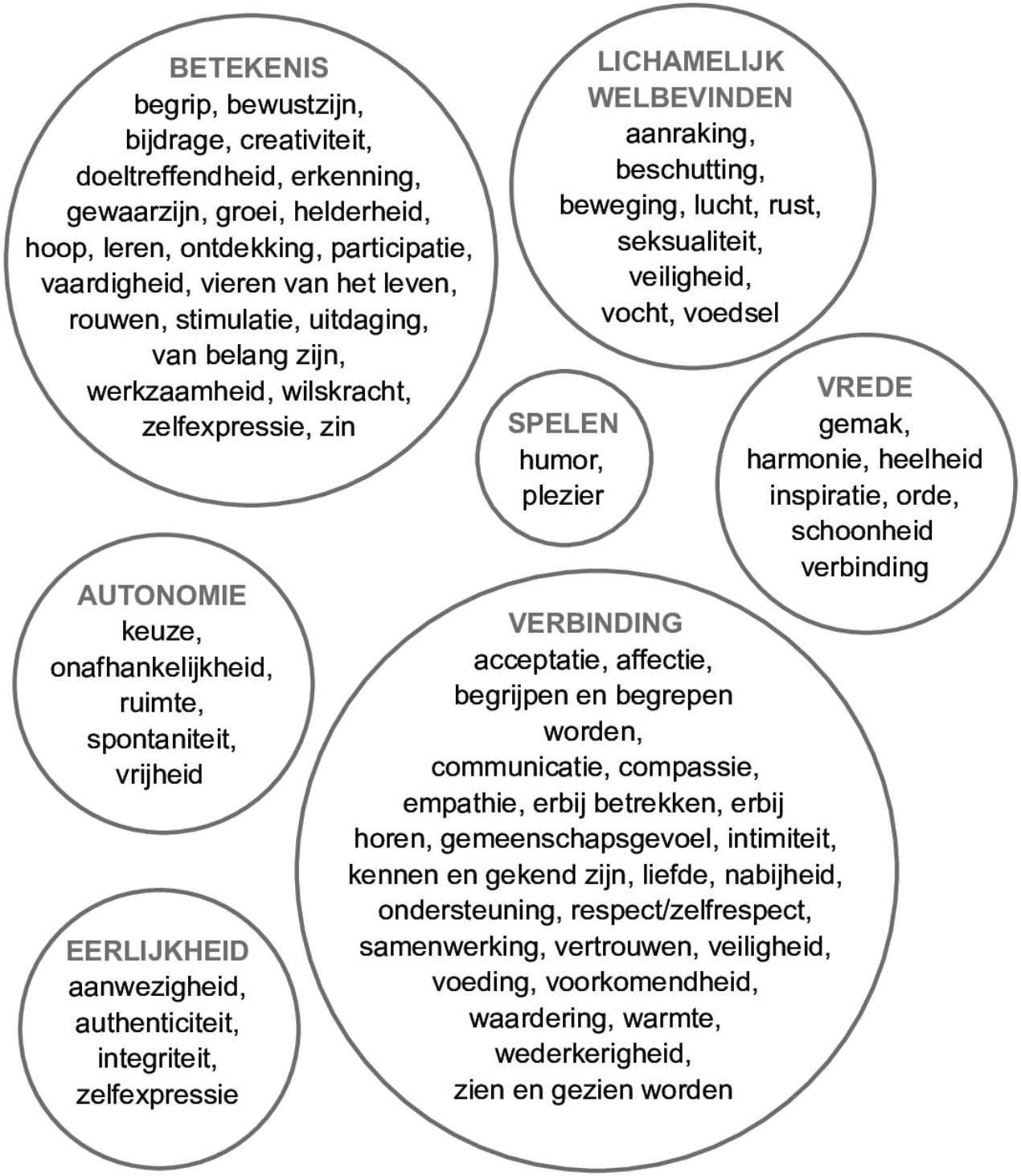
Helder uiten hoe het met **mij** is zonder te 'zwartepieten' of kritiek te leveren	Empathisch luisteren hoe het met **jou** is zonder kritiek te horen of schuld
1 Waarneming	
Als ik zie/hoor/me bedenk dat …	Als je ziet/hoort/bedenkt dat …
2 Gevoel	
Voel ik me …	Voel je je …
3 Behoefte	
Omdat ik behoefte heb aan …	Omdat je behoefte hebt aan …?
4 Verzoek	
Hoe is het voor jou om …?	En zou je willen dat …?



Geweldloze Communicatie™ is ontwikkeld door Marshall Rosenberg (www.cnvc.org)

www.ai-opener.nl • ☎ 010-465.00.68 • ✉ info@ai-opener.nl

OVERZICHT BEHOEFTEN



OVERZICHT GEVOELENS (1)

De lijst bestaat uit twee delen: gevoelens die je kunt hebben wanneer je behoeften wel of niet vervuld zijn.

Gevoelens wanneer je behoeftes **wel** vervuld zijn:

<table>
<tr>
<td>Liefdevol
Hartelijk, teder, vol mededogen, vriendelijk, zachtmoedig, warm</td>
<td>Zelfverzekerd
Gesterkt, open, trots, vastberaden, zelfbewust</td>
<td>Dankbaar
Dankbaar, erkentelijk, geraakt, geroerd, ontroerd</td>
<td>Hoopvol
Bemoedigd, optimistisch, verwachtings-vol</td>
<td>Verfrist
Gestimuleerd, hersteld, uitgerust, verjongd, vernieuwd</td>
</tr>
<tr>
<td rowspan="2">Betrokken
Aandachtig, alert, geboeid, gefascineerd, geïnteresseerd, geïntrigeerd, gestimuleerd, nieuwsgierig</td>
<td rowspan="2">Vredig
Gecentreerd, gelijkmoedig, gelukkig, helder, kalm, ontspannen, opgelucht, op mijn gemak, rustig, sereen, stil, tevreden, voldaan</td>
<td rowspan="2">Geestdriftig
Extatisch, gelukzalig, hartstochtelijk, opgewekt, opgewonden, stralend, uitbundig, uitgelaten, verrukt</td>
<td rowspan="2">Vrolijk
Blij, frivool, geamuseerd, gelukkig, opgetogen</td>
<td>Gestimuleerd
Energiek, enthousiast, geanimeerd, gepassioneerd, geprikkeld, levendig, verbaasd, verlangend, verrast, versterkt, verwonderd</td>
</tr>
<tr>
<td>Geïnspireerd
Onder de indruk, verbaasd, verwonderd</td>
</tr>
</table>

OVERZICHT GEVOELENS (2)

Gevoelens wanneer je behoeften **niet** vervuld zijn:

Bang	**Afkeer**	**Opgelaten**	**Vermoeid**	**Pijn**
Angstig, in paniek, ongerust, ontsteld, op mijn hoede, verschrikt, versteend, verontrust, wantrouwend	Haatdragend, minachtend, vol afschuw, vijandig, walging	Onbehaaglijk, ongemak-kelijk, beschaamd, schuldig, verward	Futloos, leeg, lusteloos, slaperig, uitgeblust, uitgeput, verslagen	Alleen, berouwvol, gebroken, gekweld, gekwetst, miserabel, ontredderd
Onrustig	**Verward**	**Geërgerd**	**Machteloos**	**Treurig**
Alert, geagiteerd, gealarmeerd, geschrokken, nerveus, ongemakkelijk, ontdaan, onthutst, ontmoedigd, ontsteld, verbaasd, verbouwereerd, verschrikt	Ambivalent, aarzelend, onthutst, onzeker, perplex, twijfel verbijsterd, verloren, verscheurd	Boos, gefrustreerd, geïrriteerd, ongeduldig, ontevreden, ontstemd	Hopeloos, hulpeloos, moedeloos	Bedroefd, melancholiek, ontmoedigd, ongelukkig, terneergeslagen, teleurgesteld, verdrietig, wanhopig, triest
Afwezig	**Kwaad**	**Gespannen**	**Kwetsbaar**	**Verlangend**
Afstandelijk, apathisch, gelaten, koel, ongeïnteresseerd, onverschillig, verveeld, vervreemd	Furieus, razend, verontwaar-digd, woedend, wraakzuchtig	Chagrijnig, geïrriteerd, overweldigd, rusteloos, zenuwachtig	Gevoelig hulpeloos, onzeker, wiebelig	Afgunstig, hunkerend, jaloers, nostalgisch, smachtend