Mens-zijn is een herberg.
Elke ochtend verschijnt er een nieuwe gast.
Een vreugde, een depressie, een gemenerik.
Een flits van inzicht komt
als een onverwachte bezoeker.

Verwelkom ze allemaal en onthaal ze gastvrij!
Zelfs als het een hoop zorgen zijn
die op gewelddadige wijze al het meubilair in je huis slopen
Behandel dan nog steeds elke gast met respect.
Hij ruimt misschien wel bij je op
voor een nieuwe verrukking.

De sombere gedachte, de schaamte, het venijn.
Ontmoet ze met een glimlach bij de deur
en vraag of ze binnen willen komen.
Wees dankbaar voor wie er komt
want ieder van hen is gestuurd
Als een gids uit het onbekende.

De herberg

Rumi

1

Boosheid, irritatie, teleurstelling:

En toch bewust kiezen voor een "stay & play" houding i.p.v. een "fight or flight" reactie

Interactief

- Neem de laatste keer dat je boos of geïrriteerd, of teleur-gesteld was
- Sluit je ogen en probeer het beeld scherp te stellen
  - Op wie of wat was je boos, geïrriteerd of teleurgesteld?
  - Wat was de situatie?
- Probeer ook het gevoel dat je toen had terug op te roepen en te ervaren
  - Was het gevoel enkel in je gedachten of was het ook voelbaar in je lichaam? En waar in je lichaam?
  - Hoe was je energie niveau?

Verbindende Communicatie

Begint met verbinding te maken met jezelf

Wanneer zijn we

Boos?

Geïrriteerd?

Teleurgesteld?

5

Verwijderende Communicatie	**Verbindende** Communicatie
⇓	⇓
Fight or Flight	Stay & Play
(vechten of vluchten)	(blijven en spelen)

6

Gevoelens zijn de kinderen van onze behoeften.

Marshall Rosenberg

7

Objectieven voor deze namiddag

- Gevoelens en behoeften leren benoemen.
- Verantwoordelijkheid leren nemen voor gevoelens.
- Inzicht krijgen in eigen en andermans gevoelens, behoeften, waarden en motivatie.
- Vaardigheid verwerven om aan onze eigen en andermans behoeften te voldoen

8

Vier stappen Model

Waarneming

Gevoel

Behoefte

Verzoek

9

Vier stappen

1. Als ik dit zeg en ik zie dat je je wenkbrauwen fronst
2. Voel ik me verward en ongerust
3. Ik heb behoefte aan duidelijkheid en wil graag zekerheid dat ik goed begrepen ben
4. Wil je met me delen hoe mijn boodschap is over gekomen bij jou.

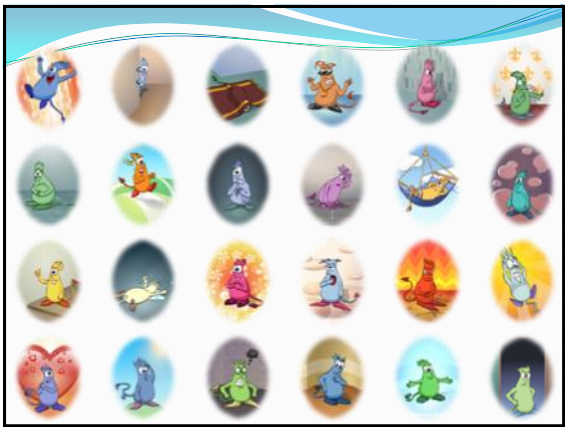
Als ik je boos zie kijken denk ik "verdorie, je wil het gewoon niet begrijpen". Luister nu toch eens rustig naar me!!!!

10

Hoe **voel** ik me nu

Kies een paar woorden of beelden die bij je **huidige stemming** passen en geef een paar woordjes uitleg aan je oefenpartner.

11



Gevoelens benoemen

Gevoelens zijn de kinderen van onze behoeften

Prettig gevoel

als de behoefte vervuld is of gaat worden

Onprettig gevoel

als de behoefte niet vervuld is

13

Mogelijke gevoelens wanneer **behoeften voldaan zijn**

Gelukkig	**Rustig**	**Liefdevol**	**Energiek**	**En nog . . .**
Blij	Dankbaar	Dichtbij	Alert	Aandachtig
Dankbaar	Erkentelijk	Geraakt	Bruisend	Avontuurlijk
Gelnspireerd	Geconcentreerd	Gevoelig	Enthousiast	Betoverd
Geraakt	Gefocust	Hartelijk	Gepassioneerd	Geboeid
In de wolken	Helder	Hartstochtelijk	Geprikkeld	Geestdriftig
Opgelucht	Kalm	Open	Gesterkt	Geïnteresseerd
Stralend	Liefdevol	Teder	Gestimuleerd	Moedig
Tevreden	Ontspannen	Toegenegen	Hersteld	Nieuwsgierig
Trots	Op mijn gemak	Vertig	Levendig	Verbaasd
Uitgelaten	Relaxed	Verlangend	Uitgedaagd	Verbluft
Vastberaden	Sereen	Verliefd	Uitgerust	Verlangend
Verzekerd	Tevreden	Verrukt	Verfrist	Verrast
Voldaan	Vervuld	Vriendelijk	Verjongd	Verwonderd
Zeker	Voldaan	Warm	Vernieuwd	Waakzaam
Zelfzeker	Vredig	Zachtmoedig	Vurig	Zelfbewust

Mogelijke gevoelens wanneer **behoeften niet voldaan zijn**

Verdrietig	**Boos**	**Bang**	**Moe**	**Verward**
Alleen	Afschuw	Alert	Afwezig	Aarzelend
Bedroefd	Bitter	Angstig	Apathisch	Gefrustreerd
Hopeloos	Buiten mezelf	Bezorgd	Futloos	Ongemakkelijk
Hulpeloos	Furieus	Gealarmeerd	Gebroken	Onzeker
Kwetsbaar	Geïrriteerd	Geschrokken	Gebruikt	Perplex
Melancholiek	Kwaad	Gespannen	Gelaten	Stuurloos
Moedeloos	Misselijk	In paniek	Koel	Twijfelend
Ongelukkig	Nijdig	Nerveus	Leeg	Verbijsterd
Ontevreden	Ongeduldig	Ongerust	Lusteloos	Verdeeld
Ontmoedigd	Ontstemd	Ontmoedigd	Moedeloos	Verloren
Overweldigd	Razend	Ontsteld	Nostalgisch	Verscheurd
Somber	Verafschuwd	Onzeker	Onverschillig	Verstoord
Terneergeslagen	Verontwaardigd	Verbaasd	Slaperig	Verveeld
Treurig	Vijandig	Verbouwereerd	Uitgeblust	Warig
Triest	Walging	Verschrikt	Verslagen	
Wanhopig	Woedend	Vrezend	Verveeld	
	Wraakzuchtig	Wantrouwend	Zwaar	

Gevoelens benoemen

- Verantwoordelijkheid ligt 100% bij mezelf
- Onderhevig aan mijn interpretatie, ervaring, en/of verwachting
- Als ik een ander betrek bij mijn gevoel dan betreft het een pseudogevoel (of secundair gevoel)

15

Voorbeeld

Een collega loopt langs me heen op de gang zonder me te groeten.

- Ik ben **ongerust**, want dit is niet zijn gewoonte. Zou er wat zijn?
- Ik ben **verdrietig**, want ik waardeer deze collega en neem graag de tijd om dagelijks van gedachten te wisselen.
- Ik ben **opgelucht**. Eenmaal hij tegen je begint te praten, zit je er zo een half uur aan vast en ik heb nog zoveel andere zaken te doen!

16

Voorbeeld pseudogevoel

Ik voel me genegeerd = **jij** negeert mij

- Ik voel me boos, verdrietig, ongerust, ….
- ik heb behoefte aan respect/waardering
- ik heb er behoefte aan gezien/gehoord te worden

Ik voel me geliefd

- ik voel me blij, rustig, geraakt, …
- mijn behoefte aan harmonie, vriendschap, erkenning, … is vervuld

17

Behoeften erkennen

- Universeel
- Abstract, d.w.z. niet verbonden aan een bepaalde persoon, actie of situatie
- Neutraal

18

Overleven en welzijn
Aanraking
Bescherming
Beweging
Comfort
Licht
Liefde
Lucht
Ontspanning
Plezier
Rust
Schoonheid
Seksualiteit
Spel
Tederheid
Veiligheid
Voedsel
Warmte
Water
Zorg

Autonomie
Creativiteit
Keuze
Onafhankelijkheid
Ruimte
Spontaniteit
Vrijheid
Zelfexpressie

Integriteit
Authenticiteit
Eerlijkheid
Eigenwaarde
Evenwicht
Richting
Zelfexpressie
Zelfrespect

Vieren
Danken
Humor
Plezier
Rouwen
Spel

Betekenis
Afronding
Begrip
Bewustzijn
Bijdrage
Cohesie
Continuïteit
Creativiteit
Doeltreffendheid
Erkenning
Groei
Helderheid
Hoop
Leren
Ontdekking
Ontplooiing
Ontwikkeling
Participatie
Stabiliteit
Stimulatie
Uitdaging
Vaardigheid
Van belang zijn
Verband
Verduidelijking
Voltooiing
Vooruitgang
Waarde
Werkzaamheid
Wilskracht
Zekerheid
Zelfexpressie
Zin

Verbinding
Aanwezigheid
Acceptatie
Affectie
Begrijpen en begrepen worden
Betrokkenheid
Communicatie
Contact
Delen
Empathie
Erbij horen
Gemeenschapsgevoel
Horen en gehoord worden
Intimiteit
Kennen en gekend zijn
Liefde
Mededogen
Nabijheid
Ondersteuning
Respect
Samenwerking
Transparantie
Veiligheid
Verbondenheid
Vertrouwen
Voeding
Waardering
Warmte
Wederkerigheid
Zien en gezien worden

Spiritualiteit & Vrede
Eenvoud
Gelijkheid
Gerechtigheid
Harmonie
Hoop
Inspiratie
Liefde
Openheid
Orde
Schoonheid
Sereniteit
Stilte
Transparantie
Verdraagzaamheid
Vertrouwen
Zijn

Behoeften herkennen, bekennen en erkennen

- ♥Behoefte ≠ strategie
- ♥Behoefte = universeel, abstract en neutraal
- ♥De keuze van strategie om een behoefte al dan niet te vervullen is mijn verantwoordelijkheid

21

Voorbeeld

Ik heb er behoefte aan dat **jij nú** naar me luistert =
- ♥ ik heb behoefte aan een klankbord
- ♥ ik heb behoefte aan verbinding

22

Pseudogevoelens **vertalen**

Ik voel me onder druk gezet = pseudogevoel
⇒ Jij zet me onder druk = verwijt

Gevoel = ik ben boos, verdrietig, …
… omdat ik **behoefte** heb aan tijd, ruimte, autonomie, vertrouwen, eerlijkheid …

23

Ik voel me afgewezen

Gevoel = …
Behoefte = …

24

Ik voel me geprovoceerd

Gevoel = …

Behoefte = …

25

Ik voel me bekritiseerd

Gevoel = …

Behoefte = …

26

Ik voel me gebruikt

Gevoel = …

Behoefte = …

27

Ik voel me verraden

Gevoel = …

Behoefte = …

28

Ik voel me gemanipuleerd

Gevoel = …

Behoefte = …

29

Ik voel me betutteld

Gevoel = …

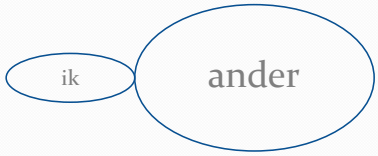
Behoefte = …

30

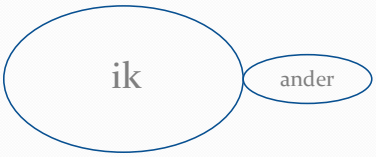
Pseudogevoelens …

- Onder druk gezet
- Geïntimideerd
- Afgewezen
- Bedrogen
- Aangevallen
- Gedwongen
- Geprovoceerd
- In de steek gelaten
- Gebruikt
- Gemanipuleerd
- Bekritiseerd
- Bekocht
- Onbegrepen
- Bedreigd
- Verraden
- Gewaardeerd

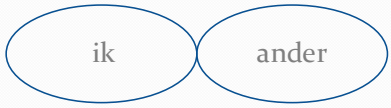
31



32



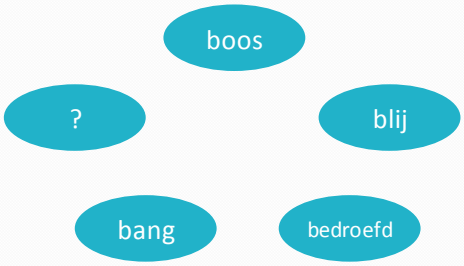
33



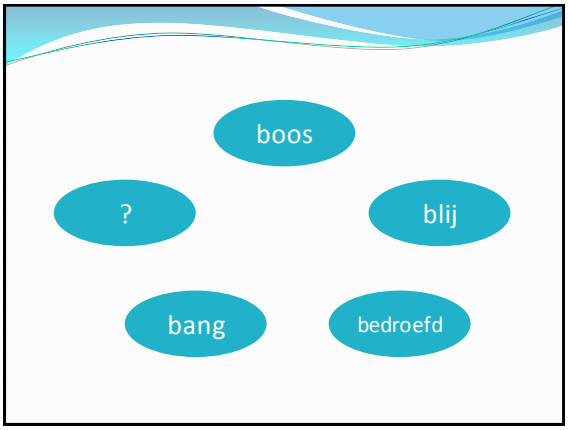
34

Eigen gevoelens en behoeften duidelijk krijgen

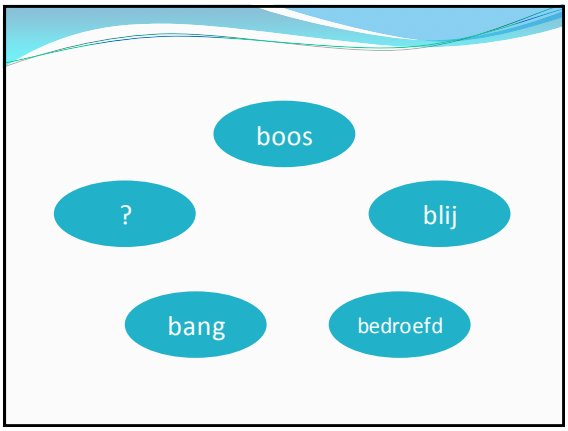
35



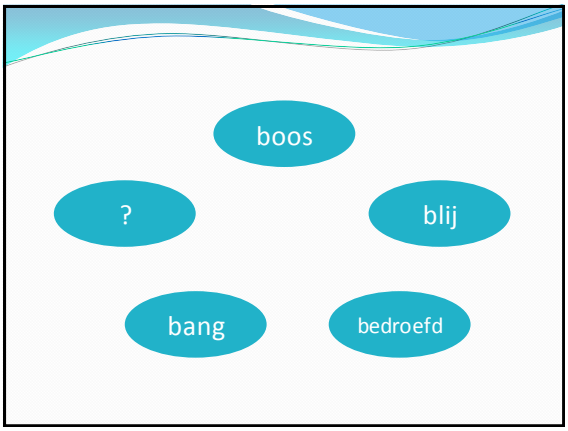
Iemand die je absoluut niet kent komt op je afgelopen en zegt met een grote glimlach “Ha, fijn om je te zien!”



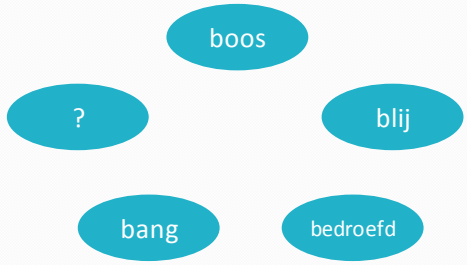
Je bent op een feest met veel mensen, volwassenen en kinderen. Opeens zie je op afstand een huilend kind van een jaar of vijf en een volwassen vrouw die het kind door elkaar schudt en snauwt “Ik had je toch gezegd dat je dat niet mocht doen!”



Het is een prachtige zomeravond en je zit heerlijk te genieten op je balkon, in je tuin, in het park, op een terrasje … Een goede vriendin belt met het verhaal dat haar ouders (die nota bene al 40 jaar getrouwd zijn!) besloten hebben uit elkaar te gaan.



Je baas komt rond 11 uur bij je aankloppen terwijl je geconcentreerd bezig bent met iets dat hij gevraagd heeft dringend af te maken voor de middag. Hij begint enthousiast en uitgebreid te vertellen over een nieuw project dat nu top prioriteit is en het departement enorme kansen zal bieden.



Eigen gevoelens en behoeften **duidelijk** krijgen

45

Interactief

- Neem de laatste keer dat je boos of geïrriteerd, of teleurgesteld was
- Sluit je ogen en probeer het beeld scherp te stellen
  - Op wie of wat was je boos, geïrriteerd of teleurgesteld?
  - Wat was de situatie?
- Probeer ook het gevoel dat je toen had terug op te roepen en te ervaren
  - Was het gevoel enkel in je gedachten of was het ook voelbaar in je lichaam? En waar in je lichaam?
  - Hoe was je energie niveau?

Focus is op **JOUW** gevoelens en behoeften zonder rekening te houden met conventies, overtuigingen, (voor)oordelen ….

♥ ik voel me …

♥ omdat ik behoefte heb aan, graag zou willen dat, er van droom om, …

47

TIP: Gebruik de **pseudogevoelens en verwijten** die naar boven komen om duidelijkheid over **JOUW** gevoelens en behoeften te krijgen.

48

Wat **leeft er** bij mij

Oordelen, verwijten, gedachten, interpretaties …

- …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. ….
- …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. ….

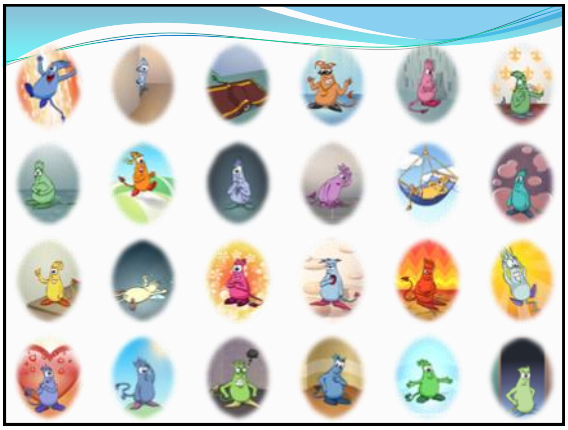
Gevoelens

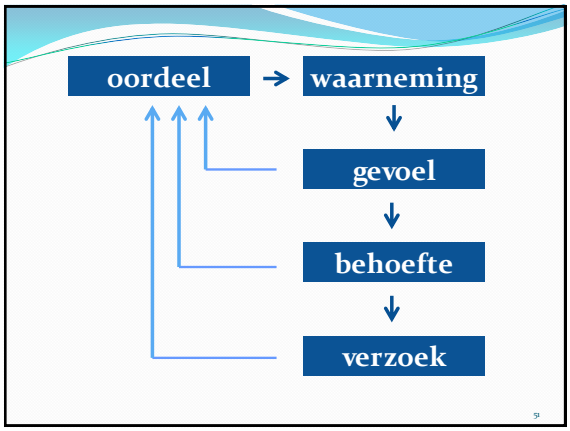
- …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. ….
- …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. ….

Behoeften

- …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. ….
- …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. …. ….

49





51

Gevoelens en behoeften van een ander duidelijk krijgen

52

Focus is op de **ANDER** zijn gevoelens en behoeften.

Wat er bij jou speelt als je dit hoort, kan een spiegeling zijn (helpt de ander te begrijpen) maar kan ook een projectie of blokkade zijn (staat begrip van de ander in de weg).

53

TIP: Gebruik de **pseudogevoelens** die naar boven komen om duidelijkheid over gevoelens en behoeften te krijgen. Ook als het pseudogevoel **vertaald kan worden als een verwijt aan jou**.

54

Wat **leeft bij mij** en wat leeft **bij de ander**

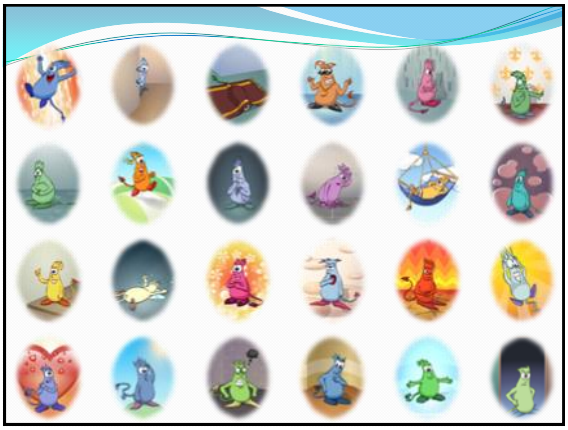
Mijn oordelen, verwijten, gevoelens en behoeften

- …. …. …. …. …. ….
- …. …. …. …. …. ….
- …. …. …. …. …. ….
- …. …. …. …. …. ….
- …. …. …. …. …. ….
- …. …. …. …. …. ….

Oordelen, verwijten, gevoelens en behoeften van de ander

- …. …. …. …. …. ….
- …. …. …. …. …. ….
- …. …. …. …. …. ….
- …. …. …. …. …. ….
- …. …. …. …. …. ….

55



Wat **leeft bij mij** en wat leeft **bij de ander**

57

Boos (…) zijn op een ander

1. Kan ik aanvaarden dat een ander een andere prioriteiten setting heeft van zijn behoeften?
2. Kan ik minstens 3 strategieën bedenken die tegemoet komen aan mijn onvervulde behoefte?
3. Kan ik minstens één verzoek aan mezelf formuleren zodat ik tegemoet kom aan mijn onvervulde behoefte?

58

Focus is op de **ANDER** zijn gevoelens en behoeften.

Behoefte aan

- ♥ Begrip
- ♥ Gehoord te worden

59

Verwijderende Communicatie

⇓

Fight or Flight

(vechten of vluchten)

Verbindende Communicatie

⇓

Stay & Play

(blijven en spelen)

60

Als ik vecht met de werkelijkheid … verlies ik … ALTIJD

Als ik vlucht voor de werkelijkheid … achterhaalt de werkelijkheid me … ALTIJD

61

Meer weten?

- Doorverwijzen – zie bijlage VDAB loopbaanbegeleiding
- Workshops en opleiding

Laatste oefening

1. Hoe voel je je bij deze namiddag?
2. Wat zijn je vervulde en onvervulde behoeften?

Graag op papier - feedbackformulier

63

DANK VOOR JULLIE AANDACHT EN PARTICIPATIE

BEHOEFTEN

Overleven en welzijn
Aanraking
Bescherming
Beweging
Comfort
Licht
Liefde
Lucht
Ontspanning
Plezier
Rust
Schoonheid
Seksualiteit
Spel
Tederheid
Veiligheid
Voedsel
Warmte
Water
Zorg

Autonomie
Creativiteit
Keuze
Onafhankelijkheid
Ruimte
Spontaniteit
Vrijheid
Zelfexpressie

Integriteit
Authenticiteit
Eerlijkheid
Eigenwaarde
Evenwicht
Richting
Zelfexpressie
Zelfrespect

Vieren
Danken
Humor
Plezier
Rouwen
Spel

Betekenis
Afronding
Begrip
Bewustzijn
Bijdrage
Cohesie
Continuïteit
Creativiteit
Doeltreffendheid
Erkenning
Groei
Helderheid
Hoop
Leren
Ontdekking
Ontplooiing
Ontwikkeling
Participatie
Stabiliteit
Stimulatie
Uitdaging
Vaardigheid
Van belang zijn
Verband
Verduidelijking
Voltooiing
Vooruitgang
Waarde
Werkzaamheid
Wilskracht
Zekerheid
Zelfexpressie
Zin

Verbinding
Aanwezigheid
Acceptatie
Affectie
Begrijpen en begrepen worden
Betrokkenheid
Communicatie
Contact
Delen
Empathie
Erbij horen
Gemeenschapsgevoel
Horen en gehoord worden
Intimiteit
Kennen en gekend zijn
Liefde
Mededogen
Nabijheid
Ondersteuning
Respect
Samenwerking
Transparantie
Veiligheid
Verbondenheid
Vertrouwen
Voeding
Waardering
Warmte
Wederkerigheid
Zien en gezien worden

Spiritualiteit & Vrede
Eenvoud
Gelijkheid
Gerechtigheid
Harmonie
Hoop
Inspiratie
Liefde
Openheid
Orde
Schoonheid
Sereniteit
Stilte
Transparantie
Verdraagzaamheid
Vertrouwen
Zijn

GEVOELENS

Mogelijke gevoelens wanneer **behoeften voldaan zijn**

Gelukkig
Blij
Dankbaar
Geïnspireerd
Geraakt
In de wolken
Opgelucht
Stralend
Tevreden
Trots
Uitgelaten
Vastberaden
Verzekerd
Voldaan
Zeker
Zelfzeker

Rustig
Dankbaar
Erkentelijk
Geconcentreerd
Gefocust
Helder
Kalm
Liefdevol
Ontspannen
Op mijn gemak
Relaxed
Sereen
Tevreden
Vervuld
Voldaan
Vredig

Liefdevol
Dichtbij
Geraakt
Gevoelig
Hartelijk
Hartstochtelijk
Open
Teder
Toegenegen
Veilig
Verlangend
Verliefd
Verrukt
Vriendelijk
Warm
Zachtmoedig

Energiek
Alert
Bruisend
Enthousiast
Gepassioneerd
Geprikkeld
Gesterkt
Gestimuleerd
Hersteld
Levendig
Uitgedaagd
Uitgerust
Verfrist
Verjongd
Vernieuwd
Vurig

En nog . . .
Aandachtig
Avontuurlijk
Betoverd
Geboeid
Geestdriftig
Geïnteresseerd
Moedig
Nieuwsgierig
Verbaasd
Verbluft
Verlangend
Verrast
Verwonderd
Waakzaam
Zelfbewust

Mogelijke gevoelens wanneer **behoeften niet voldaan zijn**

Verdrietig
Alleen
Bedroefd
Hopeloos
Hulpeloos
Kwetsbaar
Melancholiek
Moedeloos
Ongelukkig
Ontevreden
Ontmoedigd
Overweldigd
Somber
Terneergeslagen
Treurig
Triest
Wanhopig

Boos
Afschuw
Bitter
Buiten mezelf
Furieus
Geïrriteerd
Kwaad
Misselijk
Nijdig
Ongeduldig
Ontstemd
Razend
Verafschuwd
Verontwaardigd
Vijandig
Walging
Woedend
Wraakzuchtig

Bang
Alert
Angstig
Bezorgd
Gealarmeerd
Geschrokken
Gespannen
In paniek
Nerveus
Ongerust
Ontmoedigd
Ontsteld
Onzeker
Verbaasd
Verbouwereerd
Verschrikt
Vrezend
Wantrouwend

Moe
Afwezig
Apathisch
Futloos
Gebroken
Gebruikt
Gelaten
Koel
Leeg
Lusteloos
Moedeloos
Nostalgisch
Onverschillig
Slaperig
Uitgeblust
Verslagen
Verveeld
Zwaar

Verward
Aarzelend
Gefrustreerd
Ongemakkelijk
Onzeker
Perplex
Stuurloos
Twijfelend
Verbijsterd
Verdeeld
Verloren
Verscheurd
Verstoord
Verveeld
Wazig