

Behoeften

BETEKENIS

Begrip, bewustzijn, bijdrage, creativiteit, doeltreffendheid, erkenning, gewaarzijn, groei, helderheid, hoop, leren, ontdekking, participatie, vaardigheid, vieren van het leven, rouwen, stimulatie, uitdaging, van belang zijn, werkzaamheid, wilskracht, zelfexpressie, zingeving

AUTONOMIE

Keuze, onafhankelijkheid, ruimte, spontaniteit, vrijheid

SPELEN

Humor, lichtheid, plezier

EERLIJKHEID

Aanwezigheid, authenticiteit, integriteit, zelfexpressie

LICHAMELIJK WELBEVINDEN

Aanraking, beschutting, beweging, lucht, rust, seksualiteit, veiligheid, vocht, voedsel

VREDE

Gemak, harmonie, heelheid, inspiratie, orde, schoonheid, verbinding

VERBINDING

Acceptatie, affectie, begrijpen en begrepen worden, communicatie, compassie, empathie, erbij betrekken, erbij horen, gemeenschapsgevoel, intimiteit, kennen en gekend zijn, liefde, nabijheid, ondersteuning, respect/zelfrespect, samenwerking, vertrouwen, veiligheid, voeding, voorkomendheid, waardering, warmte, wederkerigheid, gehoord worden, zien en gezien worden

Spreektaal

Andere manieren om te zeggen:

"Ik heb behoefte aan ..."

Voor mij is ... belangrijk/waardevol.

Voor mij is de kern ...

Voor mij gaat het om ...

Ik zou graag ... ervaren.

of "Heb jij behoefte aan ...?"

Verlang je soms naar ...?

Wil je graag ...?

Is ... essentieel/cruciaal voor jou?

Draait het voor jou om ...?

Verzoek

Kwaliteiten van een **verzoek** zijn:

- specifiek
- positief geformuleerd (wat wil je wél)
- uitvoerbaar
- in het nu en in vraagvorm (ja/nee zijn oké als antwoord).

Een **actieverzoek** is een 'stap zetten' om te proberen jouw/anderms behoeften in te vullen:

- Wil ik met mezelf afspreken dat ik ...? (morgen om 17.00 uur hier ben?)
- Ben je bereid om ...? (mij voor de lunch te helpen met dit werk?)

Verbindende Communicatie-intentie

Centraal bij verbindend communiceren staat de intentie waarmee je verbinding maakt met de ander. Het model is hierbij ondersteunend. Bewust zijn van wat er aan gevoelens en behoeften spelen bij jou én de ander draagt bij aan verbinding en een werkzame relatie.

Soms wil je eerst checken wat er in de ander omgaat. Dit kan door een **verbindingsverzoek** te doen:

- Hoe is het voor jou om dit te horen?
- Herken je dat?
- Wat roept dit in je op?
- Wat is je vooral bijgebleven van wat ik net heb gezegd?

Verbindend
Communiceren

Betrokken
Samen
Werken
& Leren

Model Verbindende Communicatie

Helder hebben hoe het met **mij** is en dit (eventueel) uitspreken, zonder kritiek of verwijten te uiten

Empathisch luisteren hoe het met **jou** is zonder kritiek te horen of schuld

1. Waarneming

Als ik zie/hoor/me bedenk dat...

1. Waarneming

Als je ziet/hoort/bedenkt dat...

2. Gevoel

Voel ik me...

2. Gevoel

Voel je je dan...

3. Behoefte

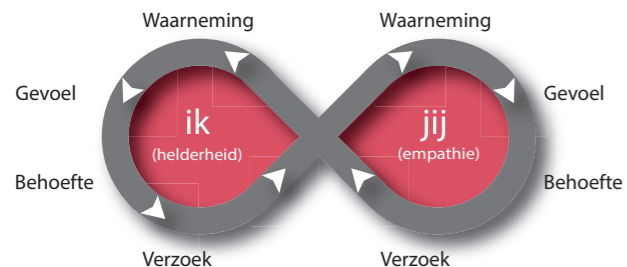
Omdat ik behoefte heb aan...

3. Behoefte

Omdat je behoefte hebt aan...?

4. Verzoek

Ben ik/jij bereid om...?



Gevoelens bij vervulde behoeften

Liefdevol

Hartelijk, teder, vol mededogen, vriendelijk, zachtmoedig, warm

Betrokken

Aandachtig, betoverd, geboeid, gefascineerd, geïnteresseerd, geïntrigeerd, gestimuleerd, nieuwsgierig

Zelfverzekerd

Gesterkt, open, trots, vastberaden, zelfbewust

Quasi-gevoelens

Woorden als aangevallen, genegeerd, gedwongen, gemanipuleerd etcetera gaan meer over wat je denkt dat de ander doet dan dat het echte gevoelens zijn. Deze woorden worden snel opgevat als verwijten.

Vredig

Gecentreerd, gelijkmoedig, gelukkig, helder, kalm, ontspannen, opgelucht, op mijn gemak, rustig, sereen, stil, tevreden, voldaan

Dankbaar

Erkentelijk, geraakt, geroerd, ontroerd

Opgebeurd

Extatisch, gelukzalig, hartstochtelijk, opgewekt, opgewonden, stralend, uitbundig, uitgelaten, verrukt

Hoopvol

Bemoedigd, optimistisch, verwachtingsvol

Vrolijk

Blij, frivol, geamuseerd, gelukkig, opgetogen

Verfrist

Gestimuleerd, fit, hersteld, uitgerust, verjongd, vernieuwd

Gestimuleerd

Energiek, enthousiast, geanimeerd, gepassioneerd, geprikkeld, levendig, verbaasd, verlangend, verrast, versterkt, verwonderd

Geïnspireerd

Onder de indruk, verbaasd, verwonderd

Gevoelens bij onvervulde behoeften

Bang

Angstig, in paniek, ongerust, ontsteld, op mijn hoede, verschrikt, verontrust, wantrouwend

Onrust

Alert, geagiteerd, gealarmeerd, geschrokken, nerveus, ongemakkelijk, ontdaan, onthutst, ontmoedigd, ontsteld, verbaasd, verbouwereerd, verschrikt

Afwezig

Afstandelijk, apathisch, gelaten, koel, ongeïnteresseerd, onverschillig, verveeld, vervreemd

Afkeer

Haatdragend, minachtend, vol afschuw, vijandig, walging

Verward

Ambivalent, aarzelend, onthutst, onzeker, perplex, verbijsterd, verloren, verscheurd

Kwaad

Furieus, razend, verontwaardigd, woedend, wraakzuchtig

Opgelaten

Onbehaaglijk, ongemakkelijk, beschaamd, schuldig, verward

Geërgerd

Boos, gefrustreerd, geïrriteerd, ongeduldig, ontevreden, ontstemd

Gespannen

Chagrijnig, geïrriteerd, overweldigd, rusteloos, zenuwachtig

Vermoeid

Futloos, leeg, lusteloos, slaperig, uitgeblust, uitgeput, verslagen

Machteloos

Hopeloos, hulpeloos, moedeloos

Kwetsbaar

Gevoelig, hulpeloos, onzeker, wiebelig

Pijn

Alleen, berouwwol, gebroken, gekweld, gekwetst, miserabel, ontrederd

Treurig

Bedroefd, melancholiek, ontmoedigd, ongelukkig, terneergeslagen, teleurgesteld, verdrietig, wanhopig, triest

Verlangend

Afgunstig, hunkerend, jaloers, nostalgisch, smachtend

Verbindend communiceren draagt bij aan een werk- en leerklimaat waarin de behoeften en belangen van eenieder ertoe doen.

Voor meer informatie:

s.jedeloo@hr.nl

Hogeschooldocent en Trainer

Verbindende Communicatie

Hogeschool Rotterdam

Instituut voor Gezondheidszorg

Met steun van door het 'Center for

NonViolent Communication'

(www.cnvc.org) gecertificeerde

trainers van www.ai-opener.nl.