

Rond punt



verbinding
als het vierkant draait

imboorling

De principes van verbindende communicatie

1

Je bent zelf verantwoordelijk voor hoe je omgaat met je gevoelens

2

Gevoelens zijn een signaal dat behoeftes wel of niet vervuld zijn

3

Je bent zelf verantwoordelijk voor de vervulling van je behoeftes

Bij elk persoonlijk contact doe je een verrichting op **de emotionele bankrekening** van de ander.

Telkens wanneer je verwijten of beschuldigingen uitspreekt, gelijk wil halen of onvriendelijk uit de hoek komt, gaat er een (klein of groot) bedrag van de rekening.

Dat gaat zo door tot de emotionele bankrekening op nul staat.

Op dat moment hoef je niet meer te rekenen op enig begrip en krijg je niets meer gedaan van de ander.

Gedraag je je daarentegen respectvol en hou je rekening met de ander, dan dikt de emotionele bankrekening aan. Omdat je zelf (veel) geeft, krijg je van de ander wellicht ook empathie op een moment dat het jou tegenzit.



... denkt 'Ikke, ikke, ikke
en de rest kan stikken!'

... wil gelijk
hebben



... voelt zich
snel aangevallen

... oordeelt

... beschuldigt

EEN JAKHALS

... richt zich
op het probleem

... eist

... denkt in
functie van 'WIJ'

... zoekt verbinding

... is oplossingsgericht



... maakt duidelijk
wat hij wil

... uit zijn
gevoelens
en behoeften

EEN GIRAF

... geeft (zelf)empathie

... staat open
voor de ander

HOE KRIJG JE VERBIN DING MET DE ANDER?

TRACHT EERST DE ANDER TE BEGRIJPEN

- + DE INTENTIE HEBBEN OM JE TE VERBINDEN
- + RESPECT TONEN
- + NIET OORDELEN EN GEEN VERWIJTEN MAKEN
- + NAAR DE ANDER LUISTEREN

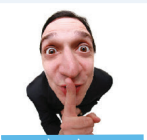
COMMuniCATIE

EN DAN PAS BEGREPEN TE WORDEN

- + JE VERWACHTINGEN LOSLATEN
- + NIETS PERSOONLIJK NEMEN
- + UITSPREKEN WAT JE VOELT EN NODIG HEBT
- + EERLIJK ZIJN



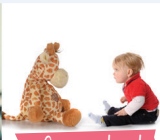
Tijd maken



Laten uitspreken



Vragen stellen



Oogcontact maken



Empathie geven



Wees **HARD** voor de feiten
Wees **ZACHT** voor de mens

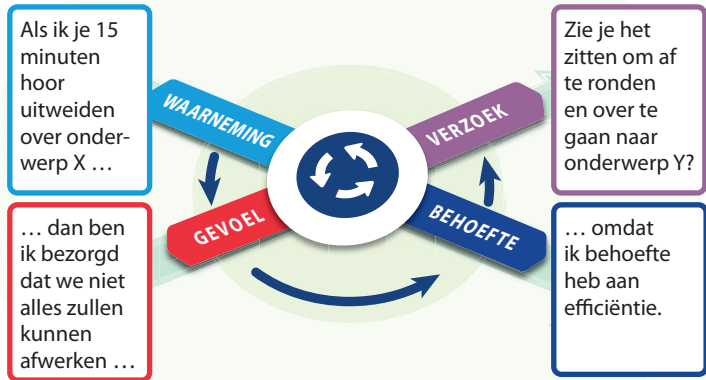


Spreek in de ik-vorm



Hou het kort
Druk je duidelijk uit

Eerlijk uiten wat je ervaart: vertel de ander wat op jouw lever ligt.



Empathisch luisteren naar de ander: koppel terug wat je denkt dat de ander ervaart.



Stap 1 **BESCHRIJF DE FEITELIJKE WAARNEMING**

Wanneer zich een conflict voordoet, zal een jakhals snel interpreteren, oordelen en verwijten. Een giraf daarentegen benoemt de feiten.



Interpretatie: 'Op tijd komen is niet belangrijk voor jou.'
Oordeel: 'Jij bent een egoïst en hebt voor alles een uitleg klaar.'
Verwijt: 'Jij houdt met niemand rekening.'



'Ik zie dat je tien minuten te laat bent voor de vergadering.'

Vertel de ander wat voor jou de aanleiding is voor het conflict of de gespannen situatie.

Beschrijf op een neutrale manier wat je waarneemt en hou je aan de feiten.



Het
is niet om-
dat we besluiten
een zwart-witfoto
te maken, dat de
omgeving geen
kleur heeft.

Edward de Bono

Stap 2 GEEF UITING AAN JE GEVOEL

Gevoelens hebben een signaalfunctie. Je kan ze vergelijken met de controlelampjes op het dashboard van een auto.

Gevoelens geven weer hoe het met jou gesteld is. Je krijgt gemakkelijker verbinding met anderen wanneer je te kennen geeft wat je voelt i.p.v. te zeggen wat er met de ander mis is.



Stap 3 SPREEK JE BEHOEFTE UIT

Als je tank bijna leeg is, licht het controlelampje voor de brandstof op. Op dat moment weet je dat het tijd is voor een tankbeurt.

Op eenzelfde manier maakt je gevoel jou duidelijk dat een bepaalde behoefte al dan niet werd vervuld.

Alle mensen op de wereld delen de behoefte aan harmonie, respect, autonomie, verbinding, gelijkwaardigheid, empathie, spel, zekerheid, vreugde en rust.

Door je behoefte uit te spreken, krijg je (h)erkenning en ontstaat er gemakkelijker verbinding met anderen.



Stap 4 DOE DE ANDER EEN VERZOEK

Wil je begrepen worden zoals je het bedoelt? Formuleer je verzoek dan duidelijk, volledig én concreet.

Een jakhals blijft vaag, draait rond de pot of verpakt een verzoek als een eis.



- **Onduidelijk verzoek:** 'Wil je wat meer respect hebben voor de timing?'
- **Eis:** 'Volgende keer moet je hier op tijd zijn!'



'Wil je de volgende vergadering op tijd komen?'

Lore zegt tegen haar partner:

'Schat, je zou wat meer moeten laten zien dat je van me houdt.'

Hij neemt haar vraag ter harte en ruimt de zolder op. Dat was echter niet wat ze in gedachten had. Ook zijn tweede en derde poging zijn niet succesvol en daar is een goede reden voor. Lore wou hem immers vaker horen zeggen dat hij van haar houdt.



HOE REAGEER JE MET EMPATHIE ALS EEN GIRAF?

OEI

Bedankt hoor!
Ik heb er uren aan
gewerkt en nu is het
weer niet goed.
Doe het zelf, als je alles
beter weet.



Ben je gefrustreerd?
ontmoedigd - gefrustreerd - zenuwachtig

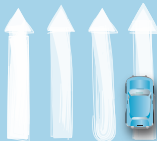
Wil je graag erkenning voor het
vele werk dat je hebt geleverd?
erkenning - steun - begrip



EERLIJK UITEN OF EMPATHIE GEVEN: WANNEER DOE JE WAT?

Je bent steeds de beste versie van jezelf. Hoe beter je je voelt, hoe meer rijstroken je hebt. Afhankelijk daarvan kan je:

EMPATHISCH LUISTEREN NAAR DE ANDER



De meeste van
jouw behoeften
zijn vervuld. Je
kan er dus zijn
voor de ander.

EERLIJK UITEN WAT IN JEZELF LEEFT



Vertel de ander
over je onvervulde
behoeften zonder
te beschuldigen,
te oordelen of te
eisen.

EMPATHIE GEVEN AAN JEZELF



Als je vreest dat je
zal klinken als een
jakhals, vermijd dan
de confrontatie met
de ander en geef
jezelf wat troost.

EMPATHIE VRAGEN AAN EEN DERDE



Als het echt niet
meer gaat, vraag
dan aan een niet
betrokken persoon
om jou empathie
te geven.

imboorling

Rondpunt - verbinding als het vierkant draait

V.u. Frederik Imbo
p/a Imboorling bv
Regenboog 5
9090 Melle

© Imboorling bv, 2023
Teksten: Frederik Imbo
Vormgeving: Wim Winten

