



arteveldehogeschool

LID VAN DE ASSOCIATIE UNIVERSITEIT GENT

Kleine momenten, grote waarde!

Voorbij onze ideeën
van wat goed of verkeerd is,
is een andere plek.
Ik zal je daar ontmoeten.



soefidichter Rumi



Leren kijken naar anderen vanuit het hart!



LUISTEREN NAAR BEHOEFTES van andere

Tracht je een recente gebeurtenis voor de geest te halen waarbij de ander een gesprekspartner zocht om zijn/haar nood te uiten!

Hoe heb je gehandeld? Wat heb je gezegd?
Herken je een valkuil?

Beschrijf het beeld dat je voor ogen kreeg?
Is het filmisch?

Gis naar de gevoelens die achterliggend aanwezig kunnen geweest zijn?

Gis naar de behoeftes die er mogelijks waren?

Wat was sterk in jouw reactie?

Wat kon mogelijks anders?



Luister naar wat mensen nodig hebben!



te verhinderen		Aan te bevelen
<ul style="list-style-type: none">• Adviseren• Beleren• Troosten• Geruststellen• Afbreken• overtreffen	<ul style="list-style-type: none">• Sympathiseren• Ondervragen• Uitleg geven• Corrigeren	<p>Peil naar gevoelens en behoeftes en check af!</p>

1 Hoor wat de ander waarneemt!



Verschil tussen gedrag en oordeel!

Gedrag: feitelijk waarnemen met je zintuigen

Oordeel: wat je denkt bij de waarneming



1 Hoor wat de ander waarneemt!

**Waarnemen zonder te
oordelen/interpreteren is de
hoogste vorm van intelligentie.**

J. Krishnamurti

1 Hoor wat de ander waarneemt!

Aan te bevelen	Te vermijden
<p>Kijk naar wat iemand doet GEDRAG <i>Reageert u op het feit dat de ander u onderbrak!</i></p>	<p>beoordelen wie iemand is PERSOON Wat onbeleefd van de ander om u te onderbreken!</p>
<p>concreet & duidelijk <i>U reageert op het feit dat de ander gisteren te laat was.</i></p>	<p>algemeen & vaag U reageert omdat de ander <u>altijd</u> te laat komt!</p>
<p>neutraal</p> 	<p>Interpreteren De ander komt zeker te laat omdat het hem niet interesseert!</p>



Leren kijken naar anderen vanuit het hart!



LUISTEREN NAAR BEHOEFTES van andere

Tracht je een recente gebeurtenis voor de geest te halen waarbij de ander een gesprekspartner zocht om zijn/haar nood te uiten!

Hoe heb je gehandeld? Wat heb je gezegd?
Herken je een valkuil?

Beschrijf het beeld dat je voor ogen kreeg?
Is het filmisch?

Gis naar de gevoelens die achterliggend aanwezig kunnen geweest zijn?

Gis naar de behoeftes die er mogelijks waren?

Wat was sterk in jouw reactie?

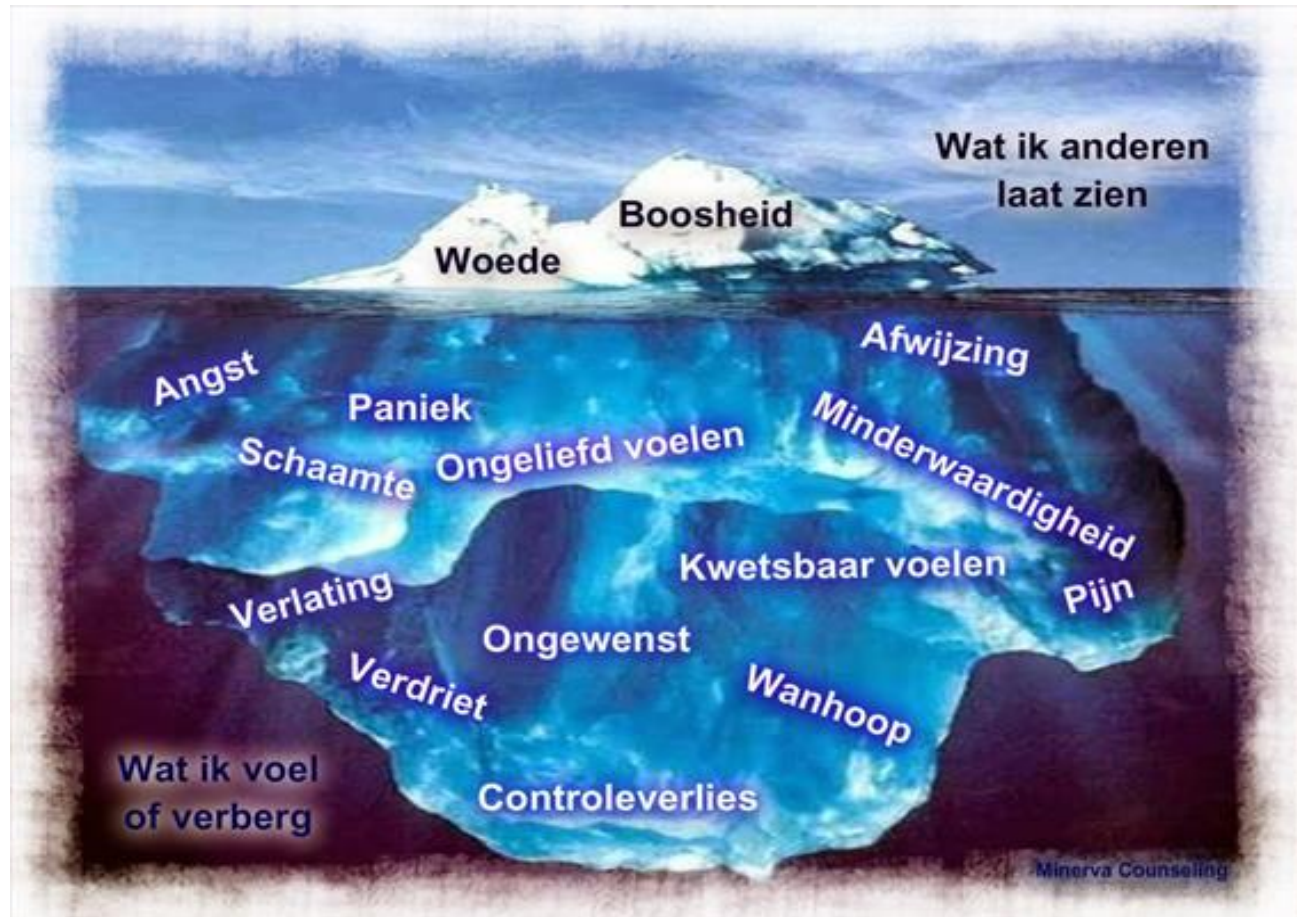
Wat kon mogelijks anders?



2 Luister naar wat de ander voelt!

Secundaire
emoties

Primaire
emoties




2 Luister naar wat de ander voelt!

"Vulnerability is the core of shame, and fear, and our struggle for worthiness. But it appears that it's also the birthplace of joy, of creativity, of belonging, and love."

- Dr. Brené Brown

2. Luister naar wat de ander voelt!

Te vermijden	Aan te bevelen Ondersteun het zoeken naar werkelijke gevoelens
Ik begrijp je!	<ol style="list-style-type: none">1. Non-verbaal : SOFTEN (huppen, knikken, ...), mimicry (aanpassen aan de stijl en tempo van de ander)2. Parafaseren, samenvatten3. Woorden geven aan emoties CONGRUENT en VRAGEND 
Wees aandacht voor quasi gevoelens die beschrijven wat we denken te zijn! <i>Ik voel me als een mislukking</i>	Ben je teleurgesteld in jezelf omdat ...
Of die beschrijven hoe wij denken dat anderen ons beoordelen! <i>Ik heb het gevoel dat ik onbelangrijk ben ...</i>	Voel je je verdrietig omdat .. ?

Aarzelend
Afgemat
Angstig
Bang
Bedroefd
Bedrukt
Bekommerd
Beverig
Bevreesd
Bezorgd
Boos
Chagrijnig
Doodsbang
Eenzaam
Ellendig
Futloos
Geagiteerd
Gefrustreerd
Geïrriteerd
Gekweld

Gekwetst
Geprikkeld
Geschokt
Gespannen
Knorrig
Koel
Koud
Kwaad
Melancholiek
Miserabel
Mistroostig
Moe
Moedeloos/macht
eloos
Narrig
Nerveus
Netelig
Onbehaaglijk
Ongeduldig
ongelukkig

Ongemakkelijk
Ongerust
Onrustig
Onthutst
Ontsteld
Ontzet
Onzeker
Opgelaten
Overstuur
Overweldigd
Paniekerig
Perplex
Razend
Rusteloos
Slaperig
Smartelijk
Somber
Treurig
Triest
Uitgeput
Van streek

Verbaasd
Verbijsterd
Verlangend
Vermoeid
Verontrust
Verschrikkelijk
Verslagen
Vervelend
Vervreemd
Verward
Wanhopig

Warm
Weemoedig
Zenuwachtig
Zwaar





Leren kijken naar anderen vanuit het hart!



LUISTEREN NAAR BEHOEFTES van andere

Tracht je een recente gebeurtenis voor de geest te halen waarbij de ander een gesprekspartner zocht om zijn/haar nood te uiten!

Hoe heb je gehandeld? Wat heb je gezegd?
Herken je een valkuil?

Beschrijf het beeld dat je voor ogen kreeg?
Is het filmisch?

Gis naar de gevoelens die achterliggend aanwezig kunnen geweest zijn?

Gis naar de behoeftes die er mogelijks waren?

Wat was sterk in jouw reactie?

Wat kon mogelijks anders?



3 Luister naar wat de ander nodig heeft.

Waarom focussen op emoties?

- Emoties geven je belangrijke info en vertellen jou of de dingen de goeie kant opgaan.
- Ze vertellen jou wat je nodig hebt!



3 Luister naar wat de ander nodig heeft.

Oordelen over anderen zijn vaak
onbewuste uitingen
van onze eigen onvervulde behoeften



3 Luister naar wat de ander nodig heeft.

Te vermijden beschuldigen	Aan te bevelen Richt je op gevoelens en behoeften
<p><i>Hij/zij wil dit niet voor me doen. Dat is toch ongelooflijk egocentrisch.</i></p> <p>Wie is hier de zwarte piet in het verhaal? <i>Reactie:</i> <i>De ander had dit niet mogen doen Maar jij had toch ook niet ...</i></p>	<p><i>Hij/zij wil dit niet voor me doen. Dat is toch ongelooflijk egocentrisch.</i></p> <p><i>Reactie: Voel jij je gekwetst omdat je meer begrip zou willen ...</i></p>
<p><i>Jij bent de meest egocentrische persoon die ik kan.</i></p> <p>Onzelf de schuld geven <i>Reactie: Voel je je gekwetst omdat ik meer rekening had moeten houden met ...</i></p>	<p><i>Jij bent de meest egocentrische persoon die ik ken.</i></p> <p><i>Reactie: Voel jij je gekwetst omdat je meer begrip zou willen ...</i></p>



Verbinding	Veiligheid	eerlijkheid	Betekenis	Autonomie
Acceptatie	Stabiliteit	Authenticiteit	Bewustzijn	Keuze (dromen, doelen, waarden)
Affectie	Ondersteuning	Integriteit	Viering van het leven	Vrijheid
Waardering	Warmte	Aanwezigheid	Uitdaging	Onafhankelijkheid
Erbij horen	Vertrouwen	Spel	Helderheid	Ruimte
Samenwerking	Geruststelling	Vreugde	Bekwaamheid	Spontaniteit
Communicatie	Erkenning	Humor	Bijdrage	Fysiek welzijn
Nabijheid	Helderheid	Vrede	Creativiteit	Lucht
Partnerschap	Tederheid	Schoonheid	Ontdekking	Licht
Gemeenschappelijk	Delen	Heelheid	Effectiviteit	Voedsel
Mededogen/compassie	Zien en gezien worden	Gelijkheid	Werkzaamheid	Water
Beschouwing	Begrijpen en begrepen worden	Harmonie	Groei	Aanraking
Samenhang	worden	Inspiratie	Hoop	Rust/slaap
Inlevingsvermogen	worden	Orde	Leren	Beweging
Intimiteit	Gehoord worden	Vervulling	Rouwen	Seksuele expressie
Liefde	Zorg	Verbondenheid	Deelname	Veiligheid
Wederkerigheid			Doel	Beschutting
Respect/zelfrespect			Zelf-expressie	
			Stimulatie	
			Er toe doen	
			Begrip	



Leren kijken naar anderen vanuit het hart!



LUISTEREN NAAR BEHOEFTES van andere

Tracht je een recente gebeurtenis voor de geest te halen waarbij de ander een gesprekspartner zocht om zijn/haar nood te uiten!

Hoe heb je gehandeld? Wat heb je gezegd?
Herken je een valkuil?

Beschrijf het beeld dat je voor ogen kreeg?
Is het filmisch?

Gis naar de gevoelens die achterliggend aanwezig kunnen geweest zijn?

Gis naar de behoeftes die er mogelijks waren?

Wat was sterk in jouw reactie?

Wat kon mogelijks anders?



4 Luister naar wat de ander verzoekt

- Wat kan jij voor hen betekenen?
- Hoe kunnen ze voor zichzelf zorgen?
- Of welk verzoek kunnen ze richten aan de ander!

Hoe ?

1. duidelijk
2. positief
3. concrete actietaal!



Luister naar wat mensen nodig hebben!



Aan te bevelen


We stellen vragen die laten blijken dat we het begrepen hebben:

Reageer je op ?

Voel je je

omdat je **behoefte hebt aan?**

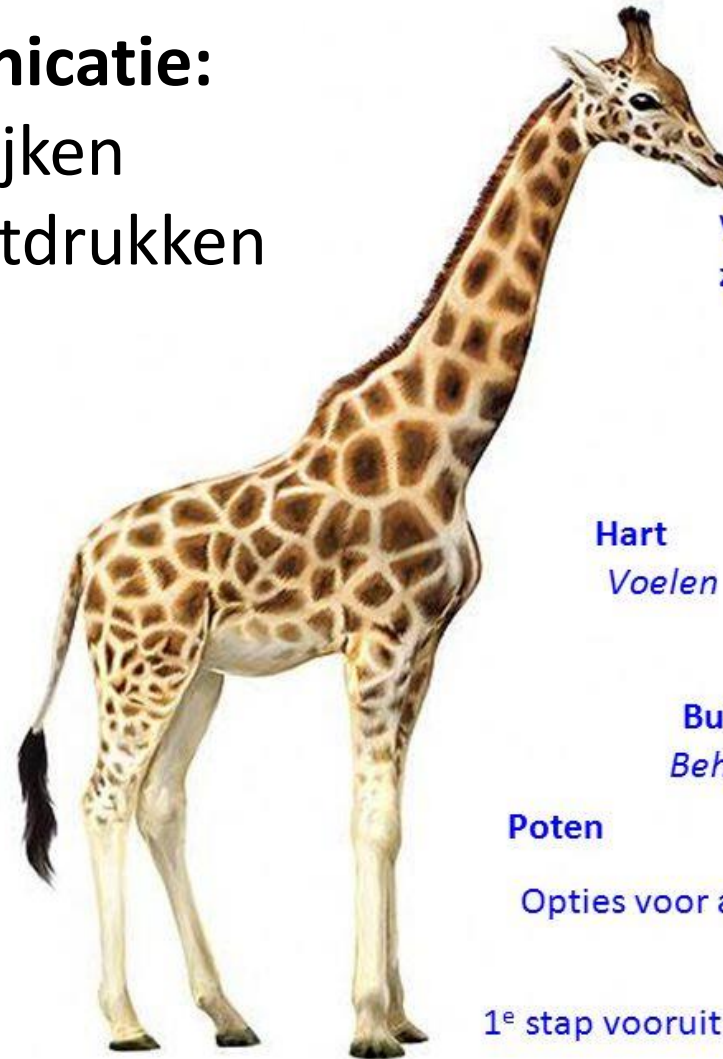
Wil je dat ik ...



Door empathisch te blijven luisteren,
maken we het de spreker mogelijk
om zich bewust te worden
van diepere lagen in zichzelf!

Geweldloze communicatie:

Een manier van kijken
Een manier van zich uitdrukken



Hoofd

Waarnemen,
zonder oordeel

Hart

Voelen

Buik

Behoeften

Poten

Opties voor actie

1^e stap vooruit = actie/verzoek

Kunnen we de jackhals niet gewoon wegdoen en giraf worden?

De jackhals geeft signalen van onvervulde behoeftes,

de giraf pikt de signalen op en doet er wat mee!

