

SpeakUP & CheckIN

Benoem kort wat je wél wil en eindig met nieuwsgierigheid.



INHOUDSOPGAVE

4

HET FUNDAMENT

- 6 | In twee stappen naar openheid
- 8 | Met welke intentie spreek je?
- 8 | De bron van onze gevoelens en gedachtes
- 10 | Pauzeren kun je leren
- 11 | Regie over je leven
- 12 | Voorbeelden van SpeakUP & CheckIN

15

DE VERDIEPING

- Wat is empathie? | 16
- Gesloten eerste reacties | 18
- SpeakUP | 20
- Wat speelt er? | 22
- Meer regie over je leven | 24

- Matrix met voorbeelden | 26
- CheckIN, Eindig met nieuwsgierigheid | 28
- CheckIN, vragen om verbinding | 30
- CheckIN, vragen om actie | 31

32

OEFENINGEN

- 34 | Oefenen in het dagelijks leven
- 38 | Empathie in drie
- 40 | Drie keer jezelf triggeren
- 42 | SpeakUP & CheckIN

HET FUNDAMENT

De afgelopen jaren heeft Stichting Loodens honderden mensen geholpen om een conflict op te lossen zónder dat ze daar de ander voor nodig hebben. Op basis van de wijsheid van al deze mensen, de trainers, en de verschillende tradities in Mindfulness, Geweldloze Communicatie en Compassie, hebben we een simpel proces ontwikkeld om meer openheid in relaties te krijgen.

SpeakUP & CheckIN is geïnspireerd op Nonviolent Communication, Mindfulness en Integral Theory om meer regie over je leven te krijgen en zo bij te dragen aan meer bewustzijn en compassie in jezelf, je relaties en in de samenleving.

Dit proces heet SpeakUP & CheckIN.

SpeakUP:

Benoem kort wat je wel wilt, in plaats van wat je niet wilt.

CheckIN:

Eindig met een vraag, in plaats van een eis.

Wanneer je helemaal op één lijn zit met een vriend of collega, heb je SpeakUP & CheckIN niet nodig.

Wanneer een gesprek met een collega stroef loopt, je tegen een gesprek met een dierbare opziet of in je hoofd aan het malen bent over een ruzie met je partner, of wanneer je bang bent om een relatie te verliezen als je écht eerlijk bent, dán biedt SpeakUP & CheckIN een manier om duidelijk te maken wat belangrijk voor je is terwijl je in verbinding blijft met de ander.

In deze handleiding lopen we je door het proces van SpeakUP & CheckIN heen, zodat jij onder stressvolle situaties verbinding weet te houden met jezelf én de ander. In plaats van te wachten tot de ander zich opent.

In twee stappen naar openheid

Laten we een voorbeeld nemen van een veel voorkomende situatie:
Je collega is drie keer te laat op een afspraak gekomen.

Er gaat waarschijnlijk van alles door je heen:

Gedachtes: Je bent een onbetrouwbaar figuur, ik kan ook nooit op je rekenen.

Gevoelens: Geïrriteerd en gespannen.

Behoeftes: Vertrouwen in het nakomen van afspraken.

Hoe ziet SpeakUP & CheckIN er dan uit?

SpeakUP

"Ik zou in onze relatie graag wat meer vertrouwen willen hebben dat we afspraken nakomen."

CheckIN

"En ik ben benieuwd: hoe komt dit op jou over?"

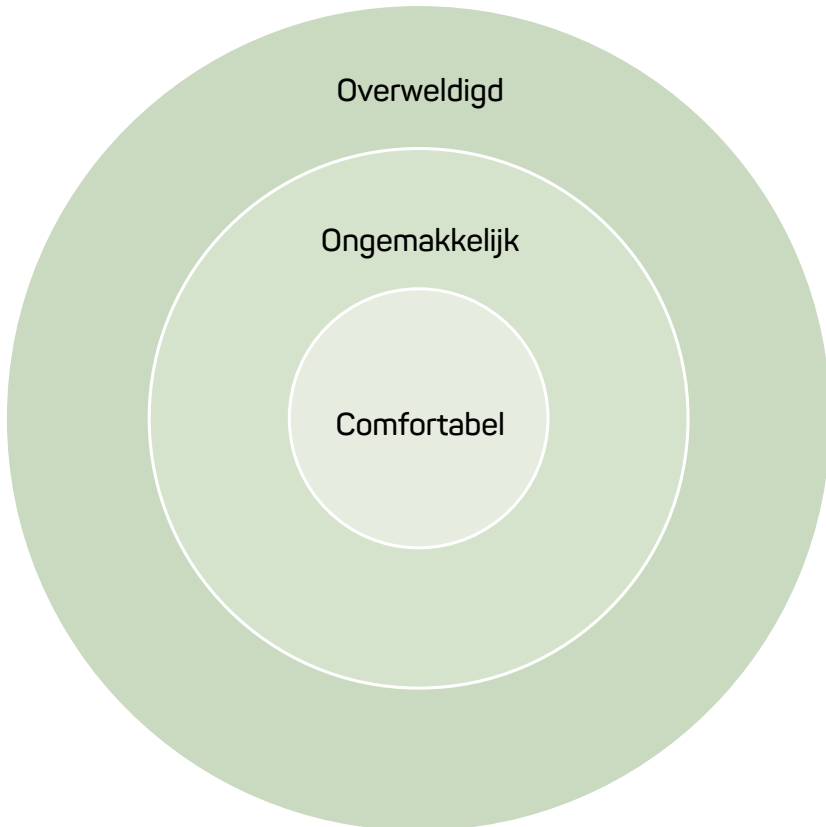
Zoals je zelf misschien wel voelt als je dit voorbeeld leest: SpeakUP & CheckIN voelt vaak ongemakkelijk of kwetsbaar. We benoemen namelijk iets wat niet zo vaak benoemd wordt, we benoemen wat er écht speelt.

Het is gebruikelijker om onze kwetsbaarheid uit de weg te gaan door aan te vallen of te verdedigen: "Jij bent fout!" of "Ik doe ook maar m'n best." Dit is wellicht makkelijker op de korte termijn, maar leidt op de lange termijn vaak tot wrok, geslotenheid, gevoelens van schuld en schaamte. We betalen op een later moment de prijs voor de manier waarop we bescherming zoeken tegen mogelijke emotionele pijn.

De comfortabele zone voelt vaak aangenaam en is de zone waar je in 'gewone gesprekken' het merendeel van de tijd bent. Wanneer er spanningen of conflicten optreden, kun je in je comfortabele zone blijven en zul je vaak een stagnatie in je relaties ervaren.

Met SpeakUP en CheckIN zoeken we de oncomfortabele zone op en kunnen we onszelf dieper begrijpen en onze relaties laten groeien. Dit is de zone waar conflicten worden opgelost en relaties worden verdiept.

Het kan ook zijn dat je in een gesprek in de overweldigende zone terecht komt. Dan gaat er zo veel in je om, dat je geen toegang meer hebt tot je eigen wijsheid. Je bent dan niet meer zo bewust aanwezig, doordat belangrijke behoeftes als emotionele veiligheid, keuzevrijheid of gelijkwaardigheid niet worden vervuld. Wanneer je merkt dat je overweldigd bent, raden we je aan om te pauzeren tot je weer toegang hebt tot je innerlijke wijsheid. Bijvoorbeeld door dertig seconden op je ademhaling te focussen en te verbinden met de behoeftes zoals veiligheid, regie over je leven en keuzevrijheid in jezelf. Vaak kom je, door het contact met je ademhaling en behoeftes, weer tot meer bewustzijn.



Met welke intentie spreek je?

Zoals je wellicht uit dit voorbeeld kan opmaken, is de intentie van SpeakUP & CheckIN niet gelijk krijgen, maar meer openheid en verdieping in je relaties. We willen spreken met de intentie:

“Ik geef evenveel om mijn eigen behoeftes als die van jou.”

Binnen Stichting Loodens hebben we inmiddels namelijk wel geleerd dat we alleen willen dat de ander ons geeft wat we vragen, als die ander dat ook daadwerkelijk wil. Niet uit schuld, schaamte, verplichting of angst voor straf, want daar betalen we later zelf de prijs voor.

Daarom eindigen we met CheckIN: een vraag voor de ander die niet zegt wat die ander precies moet doen. Nee, eerst willen we namelijk onderling begrip, een open verbinding tot stand brengen. Wanneer die verbinding er eenmaal is, volgt de oplossing vaak vanzelf. Een oplossing die veel bevredigender en creatiever is dan wat je van tevoren zelf had kunnen bedenken.

De kracht van SpeakUP & CheckIN zit dus in het samenspel om tot een oplossing te komen die rekening houdt met ieders behoeftes. Want alleen ga je misschien sneller, samen kom je verder.

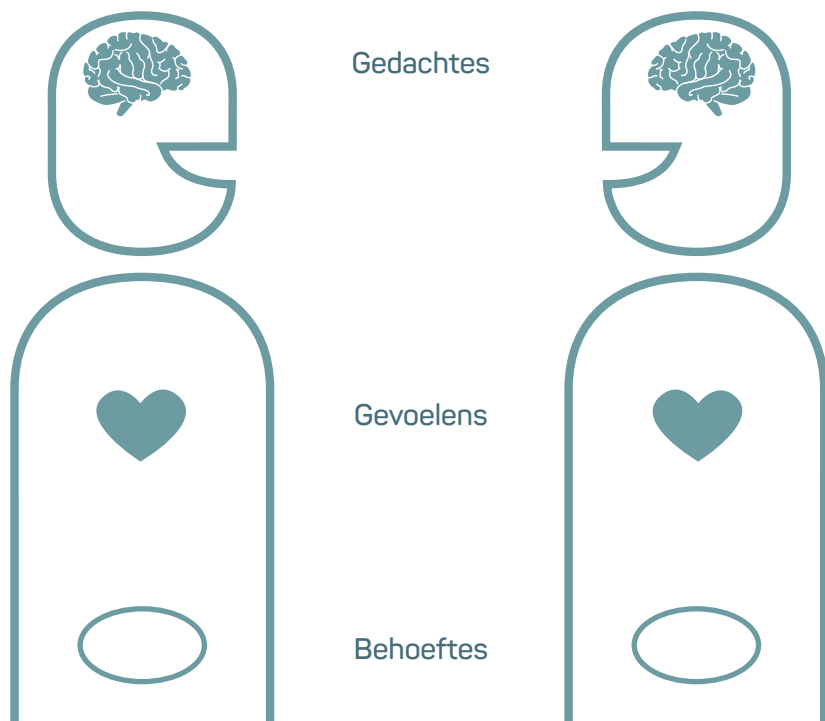
De bron van onze gevoelens en gedachtes

Weer even terug naar het voorbeeld van die collega die te laat is. De gedachte *“Je bent een onbetrouwbaar figuur.”* en gevoelens - geïrriteerd, gespannen - wijzen naar een bepaalde behoefte die niet vervuld is.

Behoeftes aan vertrouwen in dit geval. Zo heb je gedurende de dag duizenden gedachtes en gevoelens, die elke keer een signaal geven dat een behoefte vervuld of juist onvervuld is.

Behoeftes als erkenning, liefde, respect, competentie, zelf-compassie, zorgvuldigheid, om er maar een paar te noemen. Een lijst behoeftes vind je op pagina 22 en 23. Onze eigen ervaring en ook de laatste MRI onderzoeken wijzen uit dat we een bepaalde rust vinden als we contact maken met deze behoeftes. We weten dan wat we wél willen, in plaats van wat we niet willen. We hebben onze innerlijke wijsheid gevonden.

Vanuit die rust kunnen we onze innerlijke wijsheid uitspreken. In plaats van dat we uit een emotie spreken, spreken we vanuit onze behoeftes, met diepgang. Dat klinkt heel anders voor jezelf én voor de ander. Er wordt namelijk wel eens gezegd dat 80% van de conflicten wordt veroorzaakt door de toon van je stem.



Pauzeren kun je leren

Meestal weten we meteen, als een reflex, manieren om aan te vallen of te verdedigen. Erachter komen welke behoefte er achter deze reflex zit, vergt wat méér tijd en aandacht. Als je wat anders wil dan escalatie, kun je pauzeren om te ontdekken wat er écht speelt.

Dit pauzeren wordt ook wel mindfulness, compassie of empathie genoemd. Dus voor we SpeakUP en CheckIN doen, willen we pauzeren, stilstaan en onze wijsheid vinden.

Met SpeakUP & CheckIN oefen je om contact te maken met je buik. We pauzeren om deze vragen te beantwoorden:

"Welke behoefte in mij vraagt om aandacht?"

"Naar welke behoefte wijst deze gedachte of emotie?"

"Wat speelt er nou écht?"

"Wat is nou zo belangrijk voor mij?"

"Wat heb ik nu nodig?"

Deze vragen gaan er vanuit dat je de bron van je gedachtes en emoties in jezelf kunt vinden. Met andere woorden, het is een behoefte in jezelf die bepaalde gedachtes of emoties produceert, niet een andere persoon.

Regie over je leven

Als je dit eenmaal doorhebt, kun je een enorme persoonlijke kracht ontwikkelen. Je krijgt meer invloed op je welzijn, omdat de woorden en het gedrag van iemand anders wellicht de aanleiding, maar niet de oorzaak zijn van wat je denkt en hoe je je voelt.

Die oorzaak kun je in jezelf vinden, in je eigen behoeftes.

In het voorbeeld van de collega die drie keer te laat is gekomen, is niet zijn gedrag de oorzaak van je irritatie. Ook de gedachte "Wat een onbetrouwbaar figuur" is niet de oorzaak. Het is jouw behoefte aan vertrouwen die deze gevoelens en gedachtes produceert.

Waarom is dit verschil belangrijk?

Je spreekt niet meer vanuit een veroordelende energie wanneer je contact hebt gemaakt met je eigen behoefte. Dat maakt je interne wereld wat rustiger en de kans is groter dat de ander jouw boodschap kan ontvangen.

In plaats van spreken vanuit emotie, spreek je vanuit je behoefte. Nog steeds mét emotie, maar een emotie die gegrond is in jezelf en niet een emotie die jou heeft overgenomen.

Laten we ze even naast elkaar zetten om het verschil te zien tussen spreken vanuit gedachtes, emoties en behoeftes:

Spreken vanuit...	Reactie van de ander
Gedachtes: "Je bent een onbetrouwbaar figuur, zo onprofessioneel."	Bang, boos, aanvallen of verdedigen
Emotie: "Het is gewoon irritant dat je nou weer te laat bent."	Geïrriteerd, onduidelijkheid over verantwoordelijkheden
Behoeftes: "Ik wil graag wat meer vertrouwen dat we afspraken nakomen."	Verdrietig, ik wil ook meer vertrouwen. Er is onderling begrip. (mogelijk ook schuld, schaamte)

Zoals je in dit voorbeeld kunt zien, krijg je wat richting wanneer je contact maakt met je behoefte. Het geeft aan wat je wél wil, in plaats van wat je niet wil. Dat is één van de redenen waarom spreken vanuit je behoeftes zo handig kan zijn.

Voorbeelden van SpeakUP & CheckIN

Om je te laten zien hoe je SpeakUP & CheckIN kunt gebruiken in verschillende situaties, hebben we hier een lijst met praktijkvoorbeelden die door mensen zijn gebruikt om tot meer openheid en diepgang te komen.

Situatie

SpeakUP & CheckIN

Je blijft langer dan gepland bij een vriend en daardoor ben je 20 minuten later dan afgesproken bij een andere vriend. Je komt binnen en zegt:

"Ik vind het vervelend dat ik te laat ben, want ik kom graag onze afspraken na. En hoe is het voor jou dat ik te laat ben?"

Je hebt je telefoon laten vallen op de WC en je scherm is kapot. Je vertelt dit aan een vriend en die reageert met "Waarom zit je dan ook op de WC met je telefoon?"

"Ik merk dat ik eigenlijk meer op begrip zat te wachten. Kan je je dat voorstellen?"

Een vriendin vertelt dertig minuten over de dingen die ze niet leuk vindt aan haar baan en je merkt dat je energie helemaal opdraakt.

"Hé ik merk dat ik je graag wil helpen en luisteren en bij je wil blijven en ik heb even wat duidelijkheid nodig. Is het dat je even je hart wil luchten? Of wil je wat advies? Of wil je horen wat het met mij doet, wat je net hebt verteld? "

Je hebt afgesproken met je 7-jarige kind dat het om negen uur naar bed gaat. Om negen uur zegt je kind: "Ah.... nog heel eventjes!"

"Ik wil graag vertrouwen dat we afspraken nakomen. Is dat iets dat jij ook wil? "

Je partner zegt in een verhit gesprek: "Ik heb nu echt het gevoel dat je me in de hoek drukt."
En blijft je hierna aankijken.

"Ik kan zelf wel rust gebruiken nu. Even een minuutje stil samen zijn. Is dat iets wat jij ook zou willen?"

Op deze pagina staan ook voorbeelden om het verschil te laten zien tussen praten vanuit emotie en praten vanuit de behoefte.

Spreken vanuit emotie

SpeakUP & CheckIN vanuit behoefte

Je vriend vraagt je voor de derde keer of je mee gaat naar een feestje en je zegt: "Vooruit dan maar..."

"Ik merk dat ik even wat rust nodig heb en ik vind het jammer dat ik hierdoor niet samen met jou kan zijn. Hoe is het voor jou dat ik hiervoor kies?"

Je hebt spijt over iets dat je hebt gezegd, en zegt: "Dat had ik niet mogen zeggen."

"Ik had wat zorgvuldiger mijn woorden willen kiezen, omdat ik geef om onze relatie en ik ben benieuwd: hoe was het voor jou om mij dat te horen zeggen?"

Je voelt je gehaast tijdens een meeting en wilt weg, en je zegt: "Nou...euh...dan kunnen we het hier wel bij laten toch?"

"Ik zou wel rustig willen afronden zodat ik naar mijn volgende afspraak kan en ben benieuwd of dit voor jou ook een mooi moment is om af te sluiten?"

Een vriend heeft je uit de brand geholpen, je wilt hem bedanken en zegt: "Je bent echt helemaal geweldig! Je bent zo lief!"

"Ik ben zo blij dat je dit voor mij hebt gedaan, want er is zo'n last van mijn schouders gevallen. Nu kan ik me weer lekker ontspannen. Dankjewel!"

Je begint een gesprek nadat je de vorige keer iets hebt gezegd waar je spijt van hebt: "Hé over vorige week, dat had ik niet zo bedoeld. Sorry. Zand erover?"

"Ik wilde het nog even hebben over vorige week, om tot onderling begrip te komen. Sta je daar op dit moment voor open?"



Leadens
© (c) (c)

IT'S SUCH A RELIEF TO TALK HONESTLY WITH YOU ABOUT MICKEY,
INSTEAD OF TALKING HONESTLY WITH MICKEY

DE VERDIEPING

Nu het fundament duidelijk is, gaan we in het komende hoofdstuk wat dieper in op de belangrijkste elementen van de methode: Empathie, SpeakUP, CheckIN en Behoeftes.

Naast de verdieping van deze vier onderwerpen, vind je in dit hoofdstuk ook handige overzichten en lijstjes. Deze overzichten en lijstjes kun je dagelijks gebruiken tijdens het oefenen met SpeakUP & CheckIN.

Wat is Empathie?

Het pauzeren is een essentieel onderdeel van SpeakUP & CheckIN. In plaats van reageren vanuit een aanval, verdediging, of dichtslaan, kun je even focussen op je ademhaling en weer contact maken met je buik.

Dit contact maken met wat voor jou belangrijk is en wat voor de ander belangrijk is, wordt ook wel empathie genoemd. Wanneer we het hebben over gehoord worden, begrepen worden, begrip, compassie, dan hebben we het vaak over empathie.

Ruzies ontstaan vaak wanneer twee mensen tegelijkertijd gehoord en begrepen willen worden. Mensen ervaren dan geen ruimte. Deze ruimte kun je creëren door middel van empathie. Het kan helpen om empathie te zien als een tank die je op elk moment kunt vullen. Vullen kun je doen door met liefdevolle aandacht contact te maken met je gevoelens en behoeftes. Je zult zien dat, wanneer je dit vaker doet, je tank steeds groter wordt en je in stressvolle situaties steeds eenvoudiger contact houdt met jezelf én de ander.

Een trainer in Geweldloze Communicatie, Lashelle LoweCharde van wiseheartpdx.org, omschrijft de methode van empathie die we bij SpeakUP & CheckIN gebruiken zoals op de volgende pagina te zien is. De wijsheid van Dominic Barter, van <https://www.restorativecircles.org>, heeft ons ook geholpen bij het opstellen van deze lijst.

We hebben deze beschrijving van empathie en de lijst op pagina's 18-19 met haar toestemming opgenomen in deze handleiding, omdat deze binnen Stichting Loodens keer op keer enorm handig blijken te zijn.

- Empathie is het geven van je compassievolle aandacht door, hardop óf in jezelf, te gokken naar de gevoelens en behoeftes van de ander.
- Empathie vergt bewustzijn van je eigen ervaring terwijl je luistert.
- Empathie vergt een bereidheid om de belevingswereld van de ander te betreden met acceptatie en respect.
- Je energie en bewustzijn in je buik en hart regio te houden kan helpen met het creëren van een grotere capaciteit om bij de ander te blijven zonder mee te worden gesleurd in de details van een verhaal.
- Empathie vergt vaak het vermogen om comfortabel te zijn met oncomfortabele emoties, en het aanschouwen van het lijden van een ander, zonder te proberen de ander hier uit te halen. Dit betekent dat je al jouw ideeën loslaat over wat de ander zou kunnen doen.
- Je vermogen om empathie te bieden vergroot wanneer je vertrouwen in jezelf hebt dat je trouw blijft aan je eigen gevoelens en behoeftes. Het bieden van empathie betekent niet dat je jezelf in de steek laat. Je weet hoe je een grens kunt stellen als je klaar bent met empathie bieden.
- Empathie bieden betekent soms dat je je eigen behoefte aan duidelijkheid over de feiten en details van wat de ander zegt even laat varen om de focus te houden op de gevoelens en behoeftes. Je leert OK te zijn met de inhoud niet begrijpen wanneer het de verbinding dient.
- Je cultiveert een vertrouwen dat iemand meer toegang heeft tot haar/zijn innerlijke wijsheid wanneer ze/hij is gehoord en begrepen. Een indicatie dat er genoeg empathie is: de obstakels tot actie - actie waarbij de behoeften van iedereen er evenveel toe doen - verdwijnen.
- Je cultiveert een vertrouwen dat iemand meer toegang heeft tot diens innerlijke wijsheid, wanneer deze persoon eerst gehoord en begrepen is. Er ontstaan vanzelf acties als er genoeg empathie is ontvangen, omdat de obstakels die in de weg stonden opgelost zijn. Als je actie aan het forceren bent, is dit een teken dat er nog niet genoeg empathie voor die situatie is ontvangen.

Empathie-momenten

Wanneer je deze reacties tegenkomt in gesprekken, heeft iemand waarschijnlijk behoefte aan empathie. Deze reacties dragen vaak niet bij aan het vervullen van de behoefte aan empathie. In plaats daarvan zou je kunnen pauzeren, contact kunnen maken met je buik en ontdekken waar deze situatie om vraagt.

1. Grapje maken:	<i>"Oh ja, jij ook altijd..."</i>
2. Sympathie:	<i>"Oh...ik vind dit zo verschrikkelijk voor je."</i>
3. Adviseren:	<i>"Nou, weet je wat jij zou kunnen doen..."</i>
4. Verhaal Vertellen:	<i>"Oh ja, dat is mij ook overkomen. Die ene keer dat ik..."</i>
5. Eens zijn:	<i>"Je hebt helemaal gelijk."</i>
6. Gevoelens onderdrukken:	<i>"Doe nou eens rustig, stel je niet zo aan!"</i>
7. Onderzoeken/ondervragen:	<i>"Waarom heb je dat gedaan?"</i>
8. Onderwijzen:	<i>"Kijk, wat jij niet begrijpt, is dat..."</i>
9. Corrigeren:	<i>"Ja, maar zo is het niet gegaan..."</i>
10. Troosten:	<i>"Het komt allemaal wel goed, maak je maar geen zorgen."</i>
11. Evalueren:	<i>"Je overdrijft nu wel een beetje, vind je niet?"</i>
12. Wedstrijdje:	<i>"Dat is nog niks, weet je nog wat er toen met mij was gebeurd?"</i>
13. Oplossen:	<i>"Ik begrijp je helemaal en dit is wat je er aan kunt doen."</i>

14. Eisen:	<i>"Als je nu niet stop met huilen, dan..."</i>
15. Ontkennen van keuze:	<i>"Maar ja, daar moeten we nu eenmaal allemaal doorheen."</i>
16. Mee-bashen:	<i>"Zij is inderdaad een trut!."</i>
17. Na regen zonneschijn:	<i>"Je kunt het ook zien als een mooie levensles."</i>
18. Aanmoedigen:	<i>"Ik geloof in je, je komt hier wel doorheen, ik geloof in je."</i>
19. Advocaat van de duivel:	<i>"Maar als je het ziet vanuit háár perspectief, dan denk ik dat..."</i>
20. Wegdraaien:	<i>Ogen, hoofd of lichaam afwenden van de ander met allerlei gedachtes in je hoofd.</i>
21. Staren:	<i>De ander aankijken met allerlei gedachtes in je hoofd.</i>
22. Glimlachen:	<i>Je voelt je ongemakkelijk en wil weg uit de situatie, je kijkt de ander aan en verliest de verbinding met jezelf in de emoties van de ander.</i>
23. Uitleggen:	<i>"Ja, je voelt je natuurlijk zo omdat hij gewoon..."</i>

SpeakUP

Zeg kort wat je wél wil

Het wordt je niet makkelijk gemaakt in onze samenleving om het over behoeftes te hebben. Je wordt al snel overgevoelig genoemd of in het Engels “needy”. Veel mensen hebben afgeleerd in contact te staan met sommige behoeftes, ten dienste van hun rol in een familie, organisatie of liefdesrelatie.

Als we dan een keer deze behoefte noemen, is deze al zo lang onvervuld geweest, dat we zelf uit een eisende energie komen en als gevolg weinig ruimte meer hebben om rekening te houden met de behoeftes van anderen.

Met SpeakUP en CheckIN zijn we eigenlijk opnieuw aan het leren wat we al kunnen. Want als we moe zijn, hebben we behoefte aan rust en als we honger hebben aan voeding. Deze behoeftes kennen we allemaal en daar luisteren we al naar.

Het lijkt erop dat - als het gaat om wat meer relationele behoeftes zoals authenticiteit, vertrouwen en gehoord worden - we de draad een beetje kwijt zijn geraakt. We zijn vaak niet gewend om aandacht te vragen voor deze behoeftes. En soms lijkt het dat je zonder deze behoeftes ook prima in de wereld kan functioneren... totdat het niet meer gaat. En je lichaam en geest dat aangeven, bijvoorbeeld met slapeloze nachten, schreeuwende ruzie, of burnout, omdat een behoefte nu écht aandacht nodig heeft.

Om je te helpen sneller te herkennen welke behoeftes om aandacht vragen vind je op de volgende pagina's een lijst met behoeftes. Wanneer je contact met deze behoeftes maakt, zul je merken dat je meer ontspanning en rust ervaart. Doordat je jezelf en anderen begrijpt op een diep niveau, een empathisch niveau. Naast de ontspanning komt er regelmatig blijdschap of verdriet, afhankelijk van of de behoeftes vervuld of onvervuld zijn.

Op het niveau van voorkeuren ontstaan vaak conflicten. Als je praat over de onderliggende behoeftes lossen conflicten zich vanzelf op. Daarom helpt het om je voorkeuren los te laten en je behoeftes vast te houden. Dus als er ruzie is van het niveau van voorkeuren, naar het niveau van behoeftes te zakken. Een voorkeur kun je herkennen aan: een plek, een persoon, een object, een tijd of een actie.

Om bijvoorbeeld de behoefte aan ontspanning te vervullen kun je een biertje drinken, mediteren of met een vriend gaan wandelen. Als één van die voorkeuren niet lukt, kom je via het contact met je behoefte aan ontspanning op andere manieren om alsnog deze behoefte te vervullen. Een teken dat je contact hebt met je behoeftes is dat er minimaal drie opties naar boven komen. Als je geen toegang hebt tot je creativiteit, heb je waarschijnlijk nog geen contact gemaakt met de behoefte die op dat moment om aandacht vraagt. Dan kun je pauzeren, deze lijst erbij pakken en jezelf vragen: Wat speelt er? Jouw ogen zullen vaak vallen op de behoeftes die op dat moment belangrijk zijn.

Wat speelt er?

Op deze 2 pagina's zie je een selectie uit de vele behoeftes die er kunnen spelen.



REKENING HOUDEN MET ELKAAR GELIJKWAARDIGHEID GEZAMENLIJKHEID

ACCEPTATIE VAN ELKAARS GEVOELEN AUTONOMIE WARMTE

BINDING MET EEN GROEP FYSIEKE GEZONDHEID RESPECT VOOR MIJN KEUZE

HARMONIE RUIJME MEDELEVEN CREATIVITEIT INTIMITEIT

GEDEELDE WAARDEN EFFECTIVITEIT DUIDELIJKHEID SEKSUALITEIT

INNERLIJKE WIJSHEID COMPETENTIE TALENTEN BENUTTEN CONTACT

VRIENDELIJKHEID KEUZE EENVOUD VRIENDSCHAP VRIJHEID

RUST AUTHENTICITEIT VOORTGANG BEWUSTZIJN ONDERSTEUNING

DE WERELD BEGRIPEN VERBINDING EMPATHIE ZELF-ACCEPTATIE

KENNIS ZELF-COMPASSIE FLOW/SOEPELHEID ZINVOLLE TIJDSBESTEDING

ACCEPTEREN VAN VERSCHILLEN VIEREN GEDEELDE RICHTING INNERLIJKE VREDE

SPELEN/PLEZIER WEDERKERIGHEID BINDING MET EEN PLEK VEERKRACHT

RESPECT VOOR GRENZEN ONDERLING BEGRIP SAMENWERKING

MOED GEDEELD WERELDBEELD SCHOONHEID IETS BEREIKEN PARTNERSCHAP

LEVENDIGHEID VERTROUWEN DAT AFSPRAKEN WORDEN NAGEKOMEN REFLECTEREN

ZELF-EXPRESSIE DANKBAARHEID REGIE OVER JE LEVEN DUIDELIJKHEID OVER ROLLEN

OPRECHTHEID BESCHERMING SAMENSPEL RESULTAAT VEILIGHEID

ENERGIE OM IN BEHOEFTE TE VOORZIEN INTELLECTUEEL BEGREPEN WORDEN

BIJDRAGEN AAN IEMANDS WELZIJN VRIJGEVIGHEID VERZORGD WORDEN

Meer regie over je leven

SpeakUP en CheckIN is simpel, maar niet eenvoudig. Een reden hiervoor is dat we opgegroeid zijn in een samenleving waar meer veroordeeld wordt dan dat er geluisterd wordt naar de onderliggende behoeftes. We zijn gewend om te praten in statische labels en de wereld onder te verdelen in goed en fout. Om woorden te gebruiken die impliceren dat we geen keus hebben.

Als we vasthouden aan dat iets nou eenmaal zo is, dat er altijd iemand de schuld ergens aan heeft, dat iets zo hoort en dat we gehoorzamen aan de baas, dan lopen we vaak vast. Dat komt, omdat elk moment om een unieke benadering vraagt en het leven in beweging is, in plaats van stilstaat.

Tegelijkertijd zit er in de oordelen een heleboel wijsheid. We zien iets dat we niet zo prettig of juist wél prettig vinden en beoordelen de situatie met een label. Die labels geven ons een signaal dat een onderliggende behoefte om aandacht vraagt. Dus is het handig om je oordelen in de gaten te houden.

Met SpeakUP en CheckIN willen we ze gebruiken als begin, als ingang naar een behoefte. De meeste mensen hebben namelijk, bij het horen van een oordeel, de reflex om zich te verdedigen, aan te vallen of te zwijgen. Bij het horen van behoeftes, gaan mensen vaker open, omdat ze die woorden herkennen als iets dat zij zelf óók nodig hebben. Er ontstaat zo een menselijke band.

Veroordeling van een de persoon

Onze gevoelens en behoeftes veranderen van moment tot moment. Als we een statisch beeld hebben in ons hoofd van wat iemand is, verbinden we met een beeld in ons hoofd en verliezen we de verbinding met de ander en onszelf.

Veroordeling in goed en fout

Als we het beeld hebben over onszelf dat we fout zijn, voelen we schaamte, schuld of depressieve gevoelens. Wanneer we denken dat de ander fout is voelen we vaak verontwaardiging of boosheid.

Ontkennen van invloed en verantwoordelijkheid

We maken op elk moment van de dag meer of minder bewuste keuzes. Hoe meer verantwoordelijkheid we nemen voor onze beslissingen, hoe meer regie over ons leven - en vrijheid - we ervaren.

Macht weggeven

Vaak zijn gelijkwaardigheid, ruimte of invloed behoeftes die om aandacht vragen tijdens een gesprek waarin je spanning ervaart. Beelden in je hoofd als "ik voel me in een hoek gedrukt" zijn vaak lastig te horen voor een ander, omdat ze niet aangeven wat je wél wilt. Woorden als gelijkwaardigheid, vrijheid, ruimte geven dat voor jezelf en de ander duidelijker aan.

Matrix met voorbeelden

Op de volgende twee pagina's staan voorbeelden van veelvoorkomende ingangen naar behoeftes, samen met de behoefte die ze mogelijk proberen te vervullen.

<p>Goed/Fout</p> <ol style="list-style-type: none">1. Het is jouw/mijn schuld2. Jij/Ik/Hij zit fout3. Het is gewoon verkeerd wat hij heeft gedaan4. Je hebt het aan het verkeerde eind5. Ik/jij heb(t) (on)gelijk	<p>Behoefte</p> <p>Ik heb empathie nodig voor de emotionele pijn en het verdriet die ik voel naar aanleiding van deze situatie.</p>
<p>Macht weggeven</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ik voel me in een hoek gedrukt2. Ik voel me aangevallen3. Ik voel me gekleineerd4. Ik voel me beledigd5. Ik voel me onder druk gezet6. Ik voel me gemanipuleerd	<p>Behoefte</p> <ol style="list-style-type: none">1. Gelijkwaardigheid2. Emotionele veiligheid3. Gelijkwaardigheid4. Vriendelijkheid en respect5. Meer tijd en ruimte6. Invloed op de situatie

Oordelen op de persoon

1. Ze is nou eenmaal een vrouw
2. Hij is nou eenmaal niet empathisch
3. Ik ben een loser
4. Jij bent een zeur
5. Hij is een narcist
6. Zij is een luie trut

Behoefte

1. Empathisch begrip
2. Gehoord worden/empathie
3. Compassie
4. Gemak
5. Rekening houden met elkaar
6. Samenwerking

Ontkennen van verantwoordelijkheid

1. Dat moet nou eenmaal / Dat hoort zo
2. Ik kon niet anders
3. Dat kan écht niet
4. Je maakt me boos
5. Ze hebben me gedwongen
6. Je doet me pijn als je dat zegt

Behoefte

1. Keuzevrijheid en erbij horen
2. Keuze en bescherming tegen straf
3. Keuze en Rekening houden met elkaar
4. Empathie
5. Keuze en autonomie
6. Empathie

CheckIN

Eindig met nieuwsgierigheid

Iedere keer dat we iets zeggen, stellen we eigenlijk een vraag. We vergeten alleen vaak een passende vraag te stellen, zodat de ander weet waar we op zitten te wachten. Vooral als er spanning in een relatie is of als we begrip nodig hebben, vergeten we vaak een vraag te stellen. We verliezen onze nieuwsgierigheid.

Nu is het nog zo dat de meeste mensen die begrip nodig hebben zich dat vaak niet realiseren. Kijk maar naar jezelf, hoe vaak wil je even je ei kwijt door je verhaal te doen en kijk je de ander dan aan in de verwachting dat die precies geeft waar je op zit te wachten? Zonder dat je het hoeft te vragen. En als die persoon het dan niet geeft, dan gaan we daarover weer klagen bij iemand anders die ons tenminste wél begrijpt.

Er is een andere manier. En dat is vragen om wat je nodig hebt. Je kunt de gewoonte ontwikkelen om aan het einde van een uitspraak even in te checken bij de ander. Als je wat begrip nodig hebt kun je zeggen:

"Ik heb even wat begrip nodig, kun je je voorstellen dat ik hiermee zit?"

Het is misschien wat onwennig en tegelijkertijd is het zo eenvoudig. Gewoon vragen om wat je nodig hebt. Wat je kan helpen om dit in de praktijk te doen, is de ervaring dat de ander het vaak prettig vindt om een beetje begeleid te worden. In plaats van dat de ander moet gaan gokken wat je precies zou willen horen, geef je nu een handreiking en kan ie je eenvoudig helpen bij wat je nodig hebt. Het lijkt erop dat mensen vaak andere mensen willen helpen bij het vervullen van hun behoeftes. Tenminste, als het duidelijk is wat er van ze verwacht wordt én als ze het idee hebben dat hun behoeftes er ook toe doen.

En voor dit laatste zijn de CheckIN zinnen een uitstekend middel. Zoals een student het eens zei:

“Die vragen aan het eind verzachten de boodschap.”

Met de passende vraag voor jouw situatie zul je meer flow krijgen in je gesprekken. Je gaat als het ware dansen tussen het focussen op jouw wereld én die van de ander. Bijvoorbeeld door de vraag te stellen:

“Hoe is dit voor jou om dit allemaal zo te horen?”

Met behulp van deze vragen krijg je vaak een meer empathische verbinding. En als je die eenmaal ervaart, kun je samen mooie dingen gaan doen. Op de volgende pagina zie je hoe je CheckIN vragen ook kunt gebruiken om effectiever te worden in samenwerken.

CheckIN: Vragen om verbinding

Aandacht naar mij	Aandacht naar de ander
Kun je je dit voorstellen?	Ik ben benieuwd: wat zou jij graag willen?
Zou je in je eigen woorden willen vertellen wat je mij hebt horen zeggen?	Hoe landt dit bij jou?
Kun je je voorstellen dat ik dit graag zou willen?	Hoe voelt dit voor jou?
Wat is voor jou de essentie van wat ik zei?	Ik ben benieuwd: hoe komt dit op jou over?
Kun je inbeelden dat ik [...] nodig heb?	Wat komt er nu bij jou naar boven?
Ik twijfel of ik mijzelf duidelijk uitdruk, wat is voor jou de kern van wat ik zei?	Hoe is dit voor jou om te horen?
Kun je je voorstellen dat dit voor mij zo is?	Is dit iets dat jij ook zou willen?
Wat is volgens jou belangrijk voor mij?	Zou je me willen vertellen wat er nu door je heen gaat?
Wat springt er voor jou uit van wat ik net zei?	Ik wil je begrijpen, klopt het dat je graag meer [...] zou willen?
Voor mijn beeld: zou je me willen vertellen wat je mij hebt horen zeggen?	Wat voor gevoel heb je als je dit zo hoort?
Kun je je voorstellen dat dit belangrijk voor mij is?	Hoe klinkt dit jou in de oren?
Kun je je voorstellen dat dit voor mij zo is?	Ik ben benieuwd: is dit ook iets dat jij wil?
	Past wat ik wil ook bij wat jij zou willen?
	Is er iets wat ik net zei dat je raakte?
	Hoe zou dat voor jou zijn?
	Sta je daar op dit moment open voor?

CheckIN: Vragen om actie

Focus op informatie

Word je enthousiast van deze opties?

Zit er een optie bij die je aanspreekt?

Wat zijn 1-2 dingen die je hierin niet aanspreken?

Wat zijn 1-2 dingen die je hierin aanspreken?

Wat zou je graag anders willen zien?

Zie jij een optie die nog effectiever of eenvoudiger zou kunnen zijn?

Komt er een idee bij jou naar boven als je dit zo leest?

Welke informatie zou je graag nog willen hebben?

Is er nog iets waarbij je ondersteuning bij zou kunnen gebruiken?

Wat zie jij als een volgende stap?

Focus op beslissing

Staat er voor jou iets in de weg om dit te proberen?

Heb je voor mij nu nog een vraag?

Wat zou je anders willen zien om wél akkoord te gaan?

Hoe zou het voor jou zijn als ik dit zo doe?

Heb je nu nog iets nodig voordat je dit kunt doen?

Heb je hier bezwaar tegen?

Is dit goed genoeg voor nu en veilig genoeg om te proberen?

Duim omhoog, duim omlaag, duim opzij?



"AND NOW I WOULD LIKE TO TELL YOU EVERYTHING I DON'T ENJOY ABOUT OUR RELATIONSHIP, BECAUSE I HAD A BAD DAY AT WORK."

OEFENINGEN

Spreken vanuit je behoeften is een proces. Iedere keer weer. Om iets vaardiger te worden en jezelf beter te begrijpen kun je dit proces oefenen. Zodat je steeds sneller weet wat je nodig hebt en wilt en je steeds eenvoudiger anderen kunt begrijpen. Zo kom je samen tot effectievere oplossingen die rekening houden met ieders behoeften. In dit hoofdstuk vind je oefeningen die je in je eentje kunt doen of samen met een partner.

Oefenen in het dagelijks leven

Veel studenten geven aan dat het vaak lastig is om in contact te komen met je behoeftes. Het lukt wel tijdens de lessen, maar minder snel in het dagelijks leven. Hierdoor kom je er soms pas dagen of weken later achter wat je behoefte nou was in een gesprek. Hier zijn wat eenvoudige manieren om te oefenen om die tijd steeds korter te maken. Deze hebben als bijeffect dat je leven tijdens het oefenen rijker wordt.

Bewuste behoeftes

1. Op je ToDo-lijst en bij het maken van een afspraak in je agenda, kun je achter elk item de behoefte noteren die je wil vervullen.
2. Tijdens het wachten op de trein, in de winkel, op een afspraak kun je contact met je ademhaling maken en de vraag stellen welke behoeftes om aandacht vragen.
3. Ga per dag tien minuten in je eentje zitten met een behoeftelijst en spreek de behoeftes uit met pauzes tussen de woorden.
4. Zet een alarm in je telefoon met driemaal daags:
 - a. Wat heb ik nu nodig?
 - b. Een herinnering aan een specifieke behoefte die je regelmatig uit het oog verliest.
 - c. Ben ik wat van mijzelf aan het eisen?
 - d. W.A.I.T. Why am I talking?

Reflectie

Je kunt op vaste momenten contact maken met je vervulde en onvervulde behoeftes, bijvoorbeeld voor je gaat slapen, net voor de lunch of na elk gesprek van 30 minuten of langer. Deze reflectie kun je schrijvend doen, in een gesprek met een naaste of in stilte met jezelf.

Naast stilstaan bij de behoeften die om aandacht vragen, kun je ook een meer specifieke reflectie doen. Ter inspiratie zijn hier wat vragen die wij hebben gebruikt:

1. Wat heb ik nu te vieren?
2. Wat zit me nu nog dwars?
3. Wat heb ik geleerd vandaag?
4. Wat was een moment vandaag dat ik niet evenveel gaf om de behoeften van iemand anders als die van mij?
5. Wat was een moment vandaag dat ik iets eiste van mijzelf?
6. Wat was een moment vandaag dat ik iets eiste van iemand anders?
7. Wat was een moment dat ik aan het "aanvallen of verdedigen" was?
8. Wat was een moment dat ik "op mijn tong beet"?
9. Wanneer voelde ik me vandaag ongeduldig, machteloos, bang of angstig?
10. Wanneer was mijn behoefte aan emotionele veiligheid niet helemaal vervuld?
11. Wanneer had ik vandaag begrip nodig en heb ik er niet om gevraagd?
12. Wanneer probeerde ik vandaag begrip te krijgen zonder er om te vragen?
13. Wanneer ben ik vergeten te huilen?
14. Wanneer ben ik vergeten te lachen?

Rondom Gesprekken

1. Aan het begin van elk gesprek van een half uur of meer kun je in jezelf of hardop benoemen welke behoeftes je zou willen vervullen.
2. Voor je op 'Send' klikt bij een e-mail, kun je checken: heb ik benoemd wat ik wél wil en eindig ik met een vraag?
3. Aan het einde van vrijwel elk WhatsApp, SMS, Slack of Facebook messenger bericht kun je eindigen met een CheckIN vraag. Bijvoorbeeld: "Komt jou dat uit?"
4. Leg de behoeftelijst voor je neer tijdens een telefoongesprek of bespreking en laat je oog er af en toe op vallen.
5. Benoem voor vrijwel elk verzoek dat je aan iemand doet, je eigen behoefte. Bijvoorbeeld: "Voor mijn gemak, ", "Voor inspiratie, ", "Voor mijn plezier, " of "Voor mijn rust, zou je...?"

WrapUP

Aan het einde van een gesprek kun je samen terugkijken op het gesprek. Dit noemen we 'De WrapUP'. Hier zijn, ter inspiratie, wat vragen die tot openheid hebben geleid in ons leven:

1. Welke twee behoeftes waren voor jou vervuld in dit gesprek?
2. Wat wil je nog zeggen om na dit gesprek ontspannen weg te lopen?
3. Welk inzicht neem je mee uit dit gesprek?
4. Was dit gesprek in balans voor jou? Heb je het idee dat je gehoord en begrepen bent?
5. Heb je het idee dat we op dezelfde lijn zitten? Zijn we tot onderling begrip gekomen?
6. Is er iets dat je zou willen dat ik anders had gezegd?
7. Ben je nog nieuwsgierig naar hoe iets dat jij hebt gezegd op mij overkwam?
8. Is er iets dat jij of ik heb gezegd dat je niet zo lekker zit?
9. Is er een gedachte of een zorg die je tijdens het gesprek had en niet hebt uitgesproken en nu wel met mij zou willen delen?
10. Is er nog iets anders dat je nu nog wel zou willen zeggen?
11. Wat is je vervolgstap na dit gesprek?
12. Leeft er nog een vraag voor je?

Oefening 1 Empathie in drie

EMPATHIE TANK VULLEN - 4 minuten -

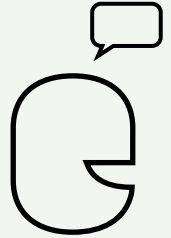
Lucht je hart

Begin bij persoon 1

Wat is een zin of handeling van jezelf of de ander die je dwars zit.

In veroordelende gedachtes, wrok en frustratie vind je vaak wijsheid.

Zelf verbinding: hand op je hart en buik.
Ogen gesloten of afgewend.



Bewust contact maken met onze ademhaling en ons lichaam - 30 seconden

VIND DE BEHOEFTE - 3 minuten stilte -

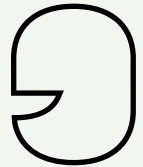
Wat zegt je buik?

persoon 1

Welke 1-4 behoeftes zijn voor jou belangrijk in deze situatie?

De wijsheid van je lichaam zorgt er vaak voor dat je oog valt op het woord dat belangrijk voor je is.

Omcirkel deze woorden.



Bewust contact maken met onze ademhaling en ons lichaam - 30 seconden

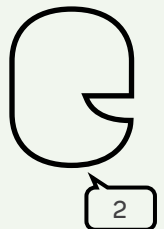
SAMEN SPELEN - 4 minuten -

Voel je ontspanning?

persoon 1

Wanneer de ander een woord noemt en je ontspant, heb je je wijsheid gevonden.

Zet dit woord er naast, welk woord zit er dan dichterbij?



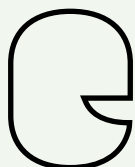


Empathisch aanwezig zijn

persoon 2

Blijf met liefdevolle, oordeelloze aandacht bij de ander, zonder woorden te gebruiken.

Iedere keer dat je door hebt dat je aandacht niet bij de andere is, breng deze met zelf compassie.



Wat zegt je buik?

persoon 2

Welke 1-4 behoeftes zijn belangrijk voor hem/haar in deze situatie?

De wijsheid van je lichaam zorgt er vaak voor dat je oog valt op het woord dat belangrijk voor je is.

Omcirkel deze woorden.



Imperfecte empathie

persoon 2 begint

Vertel welke behoefte volgens jou belangrijk is voor de ander..

De intentie is om de ander empathisch te begrijpen, niet om een perfecte score te halen

Oefening 2 Drie keer jezelf triggeren

Vind die ene zin - 1 minuut -

In een relatie die je dwars zit, wat is één zin die de ander heeft gezegd?

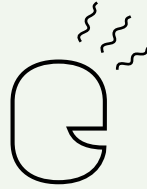
Vertel de ander in 2 - 3 zinnen over de situatie en zeg de zin met de lichaamstaal en toon die je hebt onthouden.

3x herhalen

Inleven in de situatie

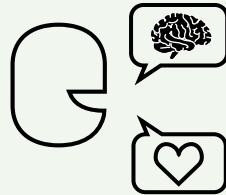
Doe je ogen dicht.

Ga in gedachten terug naar het moment dat je de zin hoorde.



Houd je ogen dicht en vertel - 1 minuut -

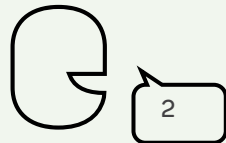
Beschrijf wat er in je omgaat, inclusief scheldwoorden.



Voel je ontspanning? - 1 minuut -

Wanneer de ander een woord noemt en je ontspant, heb je je wijsheid gevonden.

Zit dit woord er naast, welk woord zit er dan dichterbij?



Wrap-up - 4 minuten -

Heb je de behoefte gevonden? Dan kan je verder met SpeakUP & CheckIN.



Variaties

De trigger kan ook een beweging zijn, bijvoorbeeld hoofd weg draaien, wijzen of armen over elkaar slaan.

De trigger kan ook een E-mail of WhatsApp bericht zijn. Zeg de zin dan op de toon waarop jij het hoort in je hoofd.

zin + toon +
lichaamstaal



Als de ander daar klaar voor is spreek de zin uit in de toon en lichaamstaal die de ander je heeft gegeven.

Wat voel je?
Waar voel je dat
in je lichaam?



Check:
Is de ander bij een gevoel?
Zo niet, stel een vraag.

Houd de tijd in de gaten.

1



Gok welke behoefte volgens jou belangrijk is voor de ander.

De intentie is om de ander empathisch te begrijpen, niet om een perfecte score te halen.

Hoe was deze
oefening voor
jou?



Oogst samen de inzichten van de oefening.

Bijvoorbeeld met:
Wat viel je op? -
Wat heb je geleerd? -
Hoe voel je je nu? -

Oefening 3 SpeakUP & CheckIN

Voorbereiding van de oefening

Voor deze oefening heb je een rustige omgeving en een partner nodig. Het helpt vaak om eerst de oefening "Empathisch Gehoord en Begrepen worden" te doen om achter de behoeftes te komen. Houd de lijst "Wat speelt er" en de lijst met CheckIN vragen bij de hand, zodat je daar op kunt kijken ter ondersteuning.

Herinner jezelf aan de intentie waaruit je wil spreken: Ik geef evenveel om mijn eigen behoeftes als die van jou. Zonder deze intentie wordt SpeakUP & CheckIN een trucje en leidt het tot geslotenheid in plaats van openheid.

De Intentie

De intentie van deze oefening is om samen met een oefenpartner te komen tot een begin van een open gesprek, door kort aan te geven wat je wél wil en te eindigen met nieuwsgierigheid.

Stap 1: Duidelijkheid over de situatie

- Vertel aan je oefenpartner welke persoon zij spelen.
- Beschrijf in twee zinnen de context van de situatie.
- Beschrijf de plek waar je het échte gesprek zou willen voeren. Het kan ook zijn dat je het gesprek over de telefoon voert.

Stap 2: Woorden worden geboren

Nu is het tijd om contact te maken met je behoeftes en het begin van het gesprek te oefenen.

- Zeg kort wat je wél wil, benoem de behoefte.
- Eindig met een passende vraag, geen eis.

We zijn opzoek naar openheid, niet dé perfecte zinnen. Gevoelens zoals ongemak, onzekerheid of kwetsbaarheid zijn een teken dat je zegt wat er écht speelt. Als je overweldigd voelt, kun je eerst pauzeren om de emotionele veiligheid en rust in jezelf te vinden.

Stap 3: Bio-feedback van oefenpartner

De oefenpartner luistert met liefdevolle aandacht en geeft aan in hoeverre haar/zijn hart open gaat.

- Je kunt aangeven hoeveel openheid je ervaart met je armen: van helemaal open tot gesloten.
- Feedback over hoe je je voelt terwijl je de ander hoort spreken en welke behoeftes er wel/niet vervuld zijn vaak behulpzaam voor de spreker.
- Analyses over waarom de spreker bepaalde woorden kiest of andere reacties vanuit het hoofd zijn vaak niet zo behulpzaam voor de spreker.

Herhaal stap 2 en 3 totdat je de openheid hebt die je zocht. Lukt dit niet, dan is er waarschijnlijk meer empathie nodig en kun je de oefening "Empathisch Gehoord en Begrepen Worden" doen.

Stap 4: Afronding

- Vertel elkaar hoe het was om deze oefening te doen
- Vertel de oefenpartner één concrete vervolgstap die je gaat zetten naar aanleiding van deze oefening. Bijvoorbeeld: *"Ik loop morgenochtend om 9:30 naar de kamer van mijn collega om te vragen of hij open staat voor een gesprek."*

Løødens

Voor cursussen en 1-op-1 sessies, kijk op:

www.loodens.org