

STAP 1: WAT HEB IK NODIG?

Kom maar op met je verwijten (“die trut, die egoïst...”) en met je gevoelens van boosheid, machteloosheid en verdriet. Want daaronder schuilt een behoefte.

Om contact te maken met je behoefte kun je je ogen sluiten, even diep ademhalen, en jezelf afvragen: **wat heb ik nu nodig?**

- *Misschien komt het vanzelf in je op: een woord, een beeld, een gevoel.*
- *Of je legt deze lijst voor je, opent je ogen, en kijkt waar je oog gelijk op valt.*
- *Of je neemt de lijst door en zoekt naar wat je nu nodig hebt.*

Als je de kern hebt geraakt, voel je verdriet en misschien wat pijn in je lichaam van de onvervulde behoefte.

Na het verdriet komt vaak opluchting. Nu kun je met meer openheid iets gaan doen, bijvoorbeeld het gesprek aangaan met behulp van stap 2.

ZELFCOMPASSIE

UITDAGING

ZELFRESPECT

VERTROUWEN IN DE HAALBAARHEID

OVERZICHT

HELPEN

VERZORGING

ALLEENTIJD

LEIDERSCHAP

ZINGEVING

HELDERHEID OVER ROLVERDELING

RUST

LEREN

MEESTERSCHAP

BEGREPEN WORDEN

HULP

BEGRIP

AFWISSELING

RESULTAAT

COMFORT

VERTROUWEN HERSTELLEN

BESCHERMING TEGEN PIJN

INTELLECTUELE UITDAGING

MEER VAARDIGHEDEN

JEZELF BEGRIJPEN

ONDERLING BEGRIP

GEDEELD WERELDBEELD

MEER CAPACITEIT

JEZELF UITEN

LEVENDIGHEID

OPRECHTHEID

ANDEREN BEGRIJPEN

DIEPERE BEWEEGREDEN VATTEN

ACCEPTEREN VAN VERSCHILLEN

VERGEVING

AANRAKING

FINANCIËEL WELZIJN

GROEI

VRIENDELIJKHEID

DIVERSITEIT

REKENING HOUDEN MET ELKAAR

ORDE

OVERGAVE

IETS BEHEERSEN

PERSOONLIJKE KRACHT

AANDACHT

LIEFDE

TRANSPARANTIE

INTELLECTUEEL BEGRIP

ERKENNING

INNERLIJKE WIJSHEID

TOEKOMSTPERSPECTIEF

KENNIS

BINDING MET EEN GROEP

ZELFBEWUSTZIJN

GEZIEN WORDEN

KWALITEIT

ONDERSTEUNING

VERTROUWEN DAT IEDERS BEHOEFTE ER TOE DOEN

AUTHENTICITEIT

FYSIEKE VEILIGHEID

BALANS IN LEIDEN EN VOLGEN

RESPECT VOOR ELKAARS KEUZE

ACCEPTEREN VAN ONZE LIMITATIES

ZINGEVING

CHOCOLA ;)

FYSIEKE GEZONDHEID

VOORSPELBAARHEID

HARMONIE

WARMTE

INTEGRITEIT

JE TALENTEN GEBRUIKEN

FOCUS

GELIJKWAARDIGHEID

HELING

RESPECT

AVONTUUR

SPONTANITEIT

INVLOED

BEWUSTZIJN

AANWEZIG ZIJN

BIJDRAGEN

OPENHEID

ZINVOLLE TIJDSBESTEDING

EERLIJKHEID

VRIENDSCHAP

SPELEN/PLEZIER

ZELFZORG

CONTACT

KEUZE

EENVOUD

MEDELEVEN

INTIMITEIT

BALANS

BEGELEIDING

EFFECTIVITEIT

AUTONOMIE

WAARDERING

SEKSUELE VRIJHEID

HELDERHEID

VERTROUWEN

VIEREN

STILSTAAN BIJ VERDRIET

SAMENZIJN

AANMOEDIGING

ZELFACCEPTATIE

REFLECTIE

EMPATHIE

DANKBAARHEID

AFRONDEN

ERBIJ HOREN

DAADKRACHT

BIJDRAGEN AAN IEMANDS WELZIJN

SCHOONHEID

VOEDING

VRIJ GEVEN EN ONTVANGEN

VEERKRACHT

GEZAMENLIJKE KOERS

IETS AFSLUITEN

FLEXIBILITEIT

FLOW

VRIJHEID

ZORG EN AANDACHT

GEZAMENLIJKE INTERESSE

VERBINDING

ACCEPTATIE

SAMENWERKING

ZELFWAARDERING

CREATIVITEIT

SAMENZIJN

ZELFVERANTWOORDELIJKHEID

BEWEGING

GEHOORD WORDEN

HELDERHEID OVER VERANTWOORDELIJKHEID

ACCEPTEREN VAN GEVOELEN

MOED

BINDING MET EEN PLEK

MET JE AANDACHT ERBIJ ZIJN

VOORTGANG

INNERLIJKE VREDE

PARTNERSCHAP

HELDERHEID OF DE AFSPRAAK NOG STAAT

ZELFVERTROUWEN

HELDERHEID OVER BESLUITVORMING

BALANS TUSSEN INSPANNING EN ONTSPANNING

INSPIRATIE

SFEER OM JE KWETSBAAR OP TE STELLEN

HUMOR

AFSTEMMING

ONTSPANNING

ZORGZAAMHEID

STRUCTUUR

STAP 2: SpeakUP & CheckIN

Zeg wat je wél wilt en eindig met een vraag, in plaats van een eis

We hebben minimaal twee keuzes in elke relatie en in elk gesprek:

1. Hoe we *beoordelen* wat mensen zeggen of doen.
2. Hoe we *reageren* op wat mensen zeggen of doen.

Als we ons getriggerd voelen in een gesprek, verliezen we vaak de verbinding met deze twee keuzes. Op die momenten voelen we misschien overweldiging, angst en machteloosheid. Wanneer we via deze gevoelens verbinding maken met onze behoeften, krijgen we onze persoonlijke kracht terug. Door vervolgens te vragen om wat we nodig hebben, kunnen we iets aan onze situatie veranderen.

SpeakUP & CheckIN is een manier om te vragen om wat we nodig hebben, op zo'n manier dat 't waarschijnlijker wordt dat de ander antwoordt met: "Ik ben blij dat je me dit vertelt."

Dit klinkt misschien simpel, maar het is niet altijd makkelijk. De eerste stap is om te ontdekken wat je nodig hebt, door heel goed te kijken naar je eigen oordelen en eisen. Want onder elk van die gedachten en onder elk gevoel in je lichaam zit een behoefte die om aandacht vraagt.

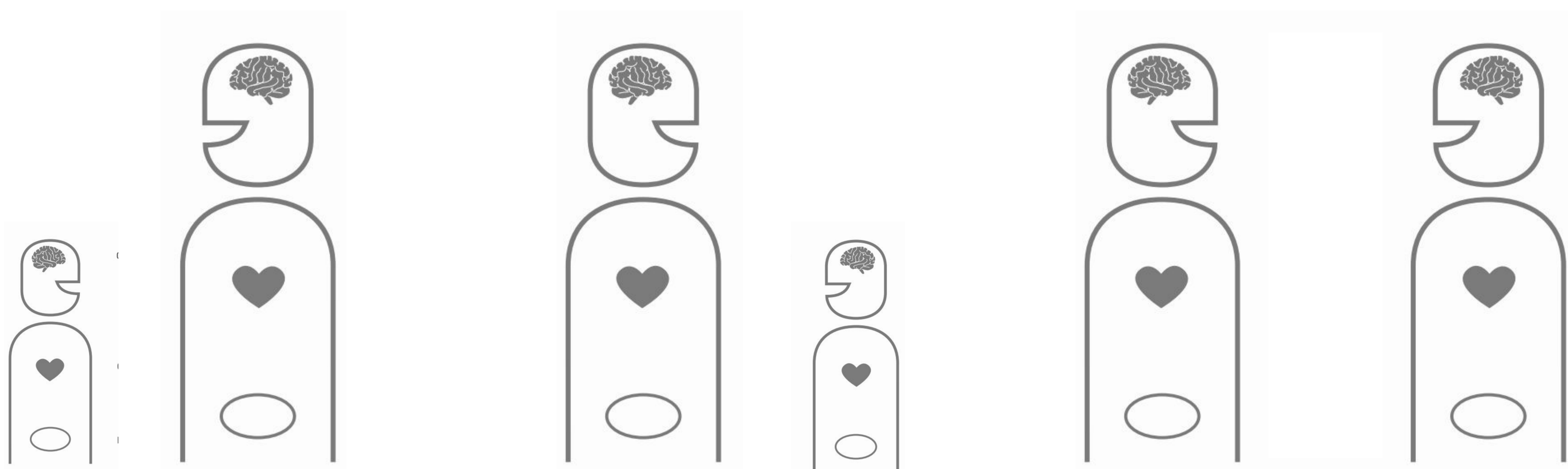
Om uit te vinden wat die behoefte is, kun je op de andere kant van deze pagina kijken. Neem hiervoor de tijd en vooral, accepteer je eigen gevoelens en behoeften. Als jij ze voor jezelf belangrijk maakt, wordt het ook eenvoudiger voor anderen om ze te respecteren.

Nu je weet wat jij nodig hebt, is het tijd om dat de ander te laten weten. Om diegene om begrip en hulp te vragen. Als iemand bijvoorbeeld 80% van het gesprek aan het woord is, kan je eerst SpeakUP doen, het noemen van je behoefte: "Ik zou wel wat meer balans in dit gesprek willen". En eindigen met een vraag: CheckIN "Kun je je dat voorstellen?"

Van onderdanig...

of overheersend...

naar gelijkwaardig en open



Begrip voor jouw situatie

- Kun je je dit voorstellen?
- Wat haal jij uit mijn verhaal?
- Kun je je inbeelden dat het zo overkomt?
- Wat is voor jou de kern van wat ik net zei?
- Kan je je voorstellen dat dit voor mij zo is?
- Begrijp je dat dit belangrijk voor me is?
- Kan je je voorstellen dat dit iets is wat ik echt graag wil?
- Wat springt er voor jou uit van wat ik net vertelde?
- Begrijp je wat ik probeer te zeggen?

Vragen voor co-creatie

- Zou je me hiermee willen helpen?
- Sta je hiervoor open?
- Hoe zou dit voor jou zijn?
- Is dit iets wat jij ook zou willen?
- Heb jij hier een idee voor?
- Ik ben benieuwd: wat zou jij willen?
- Wat zou jij graag anders zien?
- Word je hier enthousiast van?

De ander begrijpen

- Hoe is dit voor jou om te horen?
- Hoe klinkt dit voor jou?
- Hoe komt dit op jou over?
- Hoe landt dit bij jou?
- Wat komt er nu bij jou naar boven?
- Wat voor gevoel heb je als je dit zo hoort?
- Zou je me willen vertellen wat er nu door je heen gaat?
- Hoe heb jij die situatie ervaren?
- Hoe klinkt dit jou in de oren?
- Hoe zie jij dit allemaal?
- Wat is jouw perspectief?
- Hoe voelt dit voor jou?
- Hoe zou dat voor jou zijn?
- Is dit behulpzaam voor je?

Vragen om samen keuzes te maken

- Staat er voor jou iets in de weg om dit te proberen?
- Zie je een betere optie?
- Heb je hier een zorg over?
- Heb je hier bezwaar tegen?