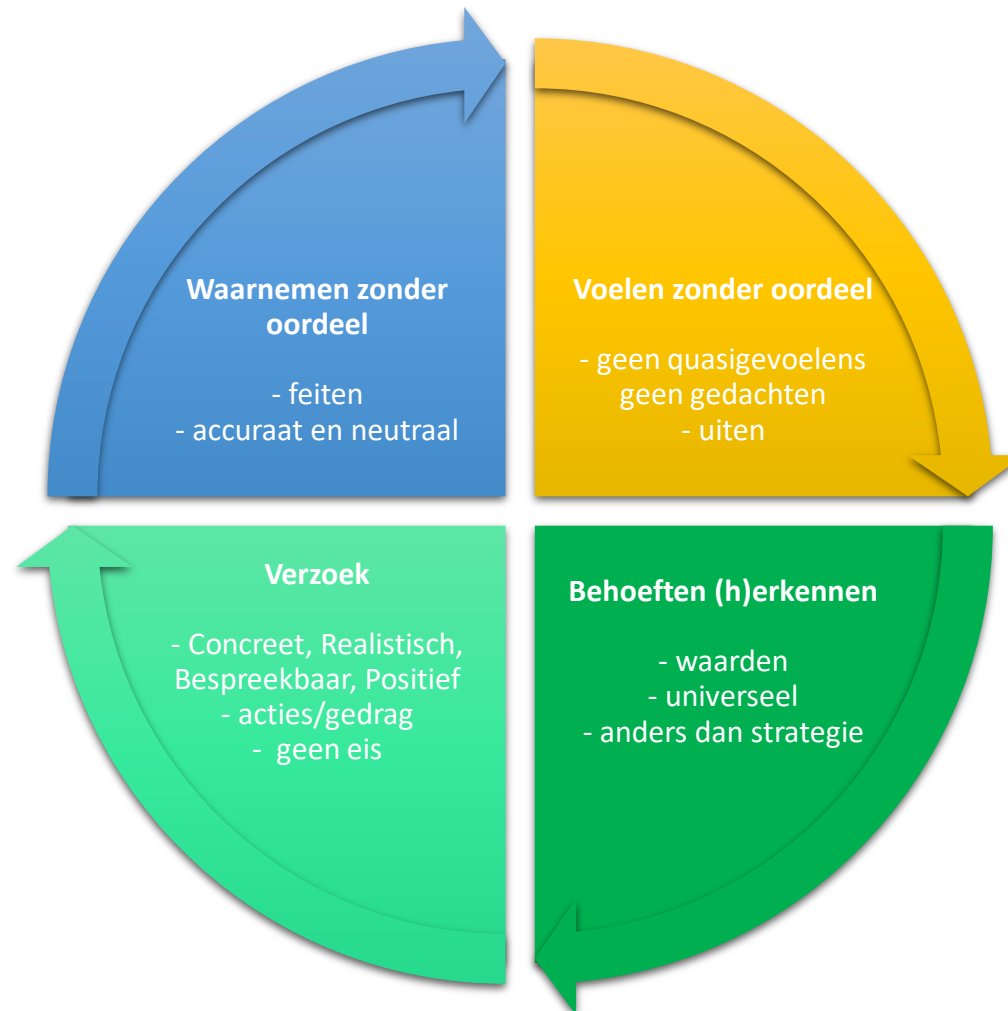


Geweldloze communicatie

- ❖ Mededogend luisteren
- ❖ Bewustzijn/Authenticiteit
- ❖ Eigen verantwoordelijkheid
- ❖ Keuzevrijheid
- ❖ In vrede samenleven



Gedachten – interpretaties – veronderstellingen – oordelen beschuldigingen – verwijten	1 WAARNEMING <i>Valkuil: verwarren met mijn interpretaties</i>	2 GEVOEL <i>Valkuil: verwarren met mijn interpretaties</i>	3 BEHOEFTE <i>Valkuil: verwarren met de strategie</i>	Strategie <i>Valkuil: slechts 1 strategie Doodlopende straat</i>	4 VERZOEK <i>Valkuil: eis – niet bereid tot afstemmen</i>
Ik sta stil bij een situatie die mij stoort. Welke gedachten, oordelen, veronderstellingen, interpretaties, ... gaan er door mijn hoofd in deze situatie?	Wat is de trigger? Wat zag of hoorde ik net voor die gedachten door mijn hoofd gingen? Wat is er precies gebeurd?	Hoe voel ik me hierbij? Wat doet dat met mij? ⇨ fysiek en/of emotioneel	Wat vertelt dit gevoel over mijn behoeften? Welke behoefte is in deze situatie al dan niet vervuld. Wat mis ik? Wat heb ik nodig?	Wat kan ik bedenken om tegemoet te komen aan mijn behoefte? <ul style="list-style-type: none"> • min 3, liefst 5 of meer • min 1 out of the box • min 1 die ik zelf kan doen 	Welke strategie kies ik? Welke strategie stel ik voor?
	<i>Als ik ... zie</i> <i>Als ik ...hoor</i> <i>Als ik mij herinner...</i>	<i>dan voel ik mij ...</i> <i>dan doet mij dat ...</i>	<i>omdat ik behoefte heb aan ...</i> <i>omdat ik nood heb aan ...</i> <i>omdat ik ... mis</i> <i>omdat ik ... belangrijk vind</i>		<i>vandaar mijn vraag:</i> <i>wil jij ...?</i> <i>ben je bereid om ...?</i> <i>zou jij willen ...?</i> <i>Is het ok voor jou om ...?</i> <i>Hoe zou het zijn voor jou om ... ?</i>