

Eerlijk uiten

Empathisch luisteren



Orvita vzw
www.orvita.be
info@orvita.be

Waarneming

Ik zie dat ...
Ik hoor dat ...

Zie je dat ... ?
Hoor je dat ... ?

Een **waarneming** is zeggen wat je ziet of hoort op een manier zoals een camera dit zou kunnen registreren.

≠ **gedachte**: geen oordeel, verwijt, interpretatie, analyse, diagnose, vergelijking, label, ...

Gevoel

Ik voel me ...
Ik ben ...

Voel jij je ... ?
Ben je ... ?
Is het dat je je ... voelt?

Een **gevoel** is het betekenis geven aan emoties of fysieke gewaarwordingen. Gevoelens zijn signalen dat behoeften al dan niet vervuld zijn.

≠ **quasi-gevoel**: een quasi-gevoel is een interpretatie van wat het gedrag van de ander met ons doet. Gevoelens gaan enkel over de gewaarwordingen in ons lichaam.

Behoefte

Omdat ik behoefte heb aan ...
Omdat ... voor mij belangrijk is
Omdat ik graag ... zou ervaren
Omdat ik nood heb aan ...

Heb je behoefte aan ... ?
Is ... belangrijk voor jou?
Zou je graag ... ervaren?
Heb je nood aan ... ?

Behoeften geven aan wat we nodig hebben in het leven. Ze zijn het pad naar de kern van wie we zijn. Behoeften zijn universeel. Het zijn abstracte begrippen. Er zijn vele strategieën mogelijk om een behoefte te vervullen.

≠ **strategie**: een strategie is een mogelijke manier om een behoefte te vervullen. Conflicten ontstaan over strategieën, niet over de behoefte zelf.

Verzoek

Actie
Zou je ... willen ... ?
Ben je bereid om ... ?
Zie je het zitten om ... ?
Is het ok voor jou om ... ?
Heb je zin om ... ?
Hoe is het voor jou om ... ?

Actie
Zou je willen dat ... ?
Zou je graag ... ?
Draagt het bij als ... ?
Waardeer je het als ... ?
Zou je ervan genieten als ... ?
Heb je zin om ... ?

Dialoog (zie andere kant)

Dialoog (zie andere kant)

Een **verzoek** is een vraag aan onszelf, de ander of anderen om het leven te verrijken. Het is een strategie aanreiken waarmee behoeften mogelijks kunnen worden ingevuld.

≠ **eis**: Bij een eis heb je geen ruimte voor een 'nee'. Hierdoor ervaart de ander geen keuzevrijheid.

Aandachtspunten verzoek:

- Open voor een nee ≠ eis
- Concreet
- Realistisch
- Positief
- Tijdsgebonden
- Behoeft van de ander meenemen in het verzoek



Verzoeken tot dialoog

Verbindingsverzoek (2)

Verbindingsverzoek (1)

Wat leeft er bij de ander

De ander uitnodigen om te vertellen wat er leeft

- Hoe gaat het met jou?
- Zou je willen vertellen / delen wat er bij je leeft?
- Hoe voel je je? - Zou je willen delen hoe je je nu voelt?
- Zou je erover willen vertellen?
- Zou je willen vertellen wat (die ervaring) met je doet?
- Waar ben je bang voor? - Waar maak je je zorgen over?
- Waar verlang je naar? - Waar droom je van? - Wat zou je blij maken?
- Zou je willen vertellen over wat je blij / verdrietig / boos / bang maakt?
- Zou je willen vertellen over hoe je vandaag / deze week hebt ervaren?
- Zou je willen vertellen wat je plezierig / vervelend vond vandaag / deze week?

Wat leeft er bij de ander over wat er gezegd is

- Hoe is het voor jou om dit te horen?
- Hoe is het voor jou als je me dit hoort zeggen?
- Hoe is dat voor jou? - Zou je willen delen hoe dit voor jou is?
- Hoe klinkt dit voor je?
- Hoe komt dit bij je aan?
- Hoe voel je je hierover / hierbij?
- Wat denk jij hierover? - Wat zijn jouw gedachten hierover?
- Wil je me zeggen / vertellen / met me delen wat je denkt over wat ik net zei?
- Wil je reacties / gedachtes / gevoelens / behoeften die in je opkomen, nu je naar mij aan het luisteren bent, met me delen?
- Wat komt er in je op als je dit hoort?
- Wil je met me delen wat er in je opkomt als je naar me luistert?
- Ik ben benieuwd / nieuwsgierig / ik vraag me af wat je hiervan vindt / denkt?
- Is er iets wat je hierover wilt delen?
- Ben je het ermee / hiermee eens?
- Kan je je hierin vinden?
- Triggert hetgeen ik jou zeg? - Hoor je een verwijt in wat ik zeg?

Checken of wat je gehoord hebt overeenkomt met wat de ander bedoelde.

Checken van een herformulering.

- [Herformulering]. Klopt dit?
- [Herformulering]. Is dat wat je bedoelt?
- [Herformulering]. Begrijp ik dat juist?
- [Herformulering]. Is dat wat je me wou vertellen?
- Klopt het als ik zeg dat [herformulering]?

Empathisch gissen (zie andere kant)

Wat leeft er bij de ander i.v.m. mogelijke strategieën

- Heb je een idee wat we kunnen doen?
- Heb je een voorstel om dit op te lossen? - Wat zie jij als mogelijke oplossing?
- Wil je mijn voorstel / idee horen?
- Kun je je voorstellen dat je dit doet? - Zie je jezelf dit doen?
- Heb je een bezwaar / weerstand tegen dit voorstel?
- Voel je je ongemakkelijk bij dit voorstel?
- Zijn er nog behoeften die leven omtrent dit voorstel?
- Welke behoeften in jou worden niet vervuld als je ja zegt tegen het voorstel?
- Kun je me zeggen wat je ervan weerhoudt ja te zeggen tegen het voorstel?
- Wat weerhoudt je om ja te zeggen?
- Klinkt wat ik je vraag als een eis voor je? - Hoor je deze vraag als een eis?
- Werkt dit voor jou?
- Hoe is het voor jou om ... ?
- Is er iets wat je nodig hebt? - Is er iets wat kan bijdragen?
- Is er iets dat ik kan doen dat bijdraagt aan jouw welzijn / jouw geluk?

Checken of de ander nog meer wil vertellen

- Zou je er meer over willen vertellen?
- Wil je nog iets toevoegen?
- Is er nog iets dat je zou willen zeggen / delen / vertellen?
- Heb je alles gezegd wat je wilde zeggen / delen / vertellen?

Verzoek om je eerlijk te uiten

- Zou je willen horen hoe dit voor mij is?
- Mag ik je vertellen wat dat met mij doet?
- Zou je willen horen wat er nu in me opkomt?
- Mag ik / kan ik / zal ik je iets meer vertellen?

Verzoek tot herformuleren

Bij eerlijk uiten

- Zou je me kunnen zeggen / teruggeven wat je me hebt horen zeggen?
- Zou je me kunnen zeggen wat je gehoord hebt dat belangrijk is voor mij?
- Zou je in je eigen woorden kunnen samenvatten wat je begrepen hebt van wat ik zei?
- Zou je mij kunnen vertellen wat je gehoord hebt dat mijn behoeften zijn?
- Kun je me vertellen wat je begrijpt van wat ik probeer te zeggen?

Bij empathisch luisteren

- Mag ik je terug geven wat ik je heb horen zeggen?
- Is het ok als ik even herhaal wat ik je heb horen zeggen?
- Is het ok voor jou als ik zeg wat ik reeds begrepen heb van wat je vertelt?