

VERDER GAAN, NADAT DE ZAAK UIT DE HAND IS GELOPEN

- Tel je hartslag. Boven de 95 slagen per minuut heeft het primitieve overlevingssysteem in je hersenen de overhand en ben je een tijdje niet in staat om redelijke afwegingen maken.
- Een “blokje om” om even af te koelen kan veel goed doen. De ruimte daarvoor krijg je als je de verantwoordelijkheid voor een vervolg van de ruzie op je neemt:
- Degene die een ruzie afbreekt is daarmee de verantwoordelijke voor het organiseren van het later afmaken van het gesprek.
- Zorg voor ongestoorde omstandigheden: geen TV, geen kinderen, geen telefoon etc.
- Begin een tweede ronde, na een afgebroken ruzie, met zeggen wat je aan je eigen aandeel niet goed vindt.
- Zeggen dat je iets begrijpt betekent niet automatisch dat je het er ook mee eens bent; dat is het volgende deel van de discussie.
- Een idee is het begin van een gesprek, niet de conclusie. Denk hardop, geef de ander de kans je gedachtenlijn te volgen. Vraag om een reactie, als je die wilt en niet krijgt. (In plaats van het allemaal nog eens zeggen)
- Heb het ook over wat je wèl bevalt en wat je wèl zou willen, over waar je nu behoefte aan hebt.
- In ieder geval moet je het eens kunnen worden over het feit dat je het met elkaar oneens bent over een bepaald onderwerp.

Kopiëren en verspreiden van dit document juich ik toe!

april 2009

RICHTLIJNEN VOOR MEER SUCCESVOLLE COMMUNICATIE

Joop Wolff

ALGEMENE UITGANGSPUNTEN

- Gebruik deze adviezen alleen om jezelf te beoordelen!
- Om je relatie te kunnen redden moet je bereid en in staat zijn die zonodig te ontbinden.
- De betekenis van een boodschap ligt uitsluitend in hoe die overkomt bij de ontvanger.
- Als de één iets een probleem vindt, is het een probleem voor beiden.
Als jij denkt dat het echt geen probleem is, zal je ongetwijfeld snel de verlossende woorden kunnen spreken!
- Als er één verliest, verliezen beiden.
Een oplossing waar de ander ongelukkig mee is, is slecht voor jou.
- Nooit en altijd zijn nooit waar!
- Die eigenschappen van de ander, waar je je opvallend aan ergert, zijn vaak eigenschappen die helaas ook in jezelf huizen.
≈Wat je zegt ben je zelf.
- De verschillendheid, waar je nú over ruziet, heb je ooit aantrekkelijk gevonden!
- Het ligt altijd óók aan jou: zonder jou heeft de ander geen communicatieproblemen.
- Elk verwijt bevat een verlangen.
- Zelfs de beste relatie kan ten onder gaan aan gebrek aan uiting van waardering over en weer.
- Wat je de ander ook verwijt, je partnerkeuze kun je slechts jezelf verwijten.

AANBEVOLEN ZAKEN

- Overweeg bij ieder conflict dat je op je pad ontmoet:
Ik doe dus iets verkeerd, ik heb de ander niet goed benaderd, laat ik eens kijken wat dat zou kunnen zijn...
- Uit je verlangen, zeg wat je wel en niet wilt.
- Nee kunnen zeggen maakt je Ja betrouwbaarder.
- Wees persoonlijk, heb het over jezelf, je gevoelens en je gedachten.
- Wees concreet, zorg dat je precies bent over wat je bedoelt.
- Wees actueel, heb het over wat nú speelt.
- Wees volledig, toon niet alleen je boosheid, maar ook je kwetsbaarheid / moeite / verdriet / waardering / etc...
- Beperk je tot één onderwerp per keer, dat is al moeilijk genoeg.
- Luister en laat zien dat je de ander hebt gehoord, vóór je reageert.
Controleer of je het goed hebt begrepen, door in je eigen woorden te herhalen wat je meent te begrijpen.
- Ga ervan uit dat de ander het goed bedoelt.
Als dat je moeilijk valt, vraag je dan af wat je nog bij hem/haar doet.
- Probeer je in de ander's positie te verplaatsen:
Hoe zou jij je voelen als je nu in de schoenen van de ander stond?
- Waardeer, waardeer, waardeer!

AF TE RADEN ZAKEN

- Beschuldig niet, praat over jezelf, niet over de ander.
Etiketteren lokt etiketteren uit.
- Spreek niet alsof je de waarheid in pacht hebt.
Dus: "Ik vind dit" i.p.v. "Het is zo".
- Haal oude koeien niet uit de sloot, tenzij je denkt dat je ze echt uit de weg kunt ruimen.
- Haal er geen anderen bij om je gelijk kracht bij te zetten.
Jouw mening / gevoel is genoeg reden om je serieus te nemen.
Dus niet: "Je moeder zei laatst ook al..."
- Verdedig je niet meteen, het gaat hier om een bevriende mogendheid!
Zodra je je verdedigt zal de ander denken dat je niet ècht hebt gehoord wat die bedoelde.
- "Met je portefeuille zwaaien" / dreigen met verbreken van de relatie, om het minste geringste, maakt dat je steeds minder serieus genomen zult worden.
- Je terugtrekken, de ander negeren is het begin van het einde.
- Cynisme / sarcasme / bewust kwetsen / misbruik maken van in vertrouwen gegeven informatie zijn goede redenen voor de ander om met recht aan jou te gaan twifelen.
- Minachting is de belangrijkste voorspeller van scheiding.