

Non-violent Communication

Met mededogen spreken en luisteren tot de angel uit de wond is

- Waarneming *(als ik zie/hoor/bedenk dat.....)*
Zonder oordeel, omdat dat gevoel stimuleert
En niet analyseren, interpreteren, vergelijken, omdat dat gevoel afremt
- Gevoel benoemen *(voel ik me.....)*
Pas op voor quasi-gevoelens (meer interpretaties dan gevoelens)
gevoel is een signaal voor een behoefte
- Behoeftte benoemen *(omdat ik behoefte heb aan.....)*
Pas op voor de verwarring met de strategie om een behoefte te verwezenlijken (bijv. behoefte aan een borrel i.p.v. aan rust)
- Verzoek uitspreken *(hoe is het voor jou om.....)*
Vraagt om actie
Een vraag waar je in alle vrijheid nee of ja op mag zeggen
Pas op voor eisen

Aangaan