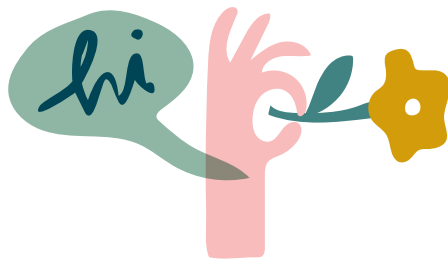


Mindful COMMUNICEREN

Stefan Bukacek



DELTA S

DAG SPREKEND WEZEN!

Dit is een boek over praten, en over luisteren. En over de aanzienlijke impact die het heeft als je besluit om je spreek- en luistervermogen in eigen hand te nemen. Het zou zomaar eens kunnen dat je leven eenvoudiger, mooier, gemakkelijker en intiemer wordt als je bewust communiceert.

Ik ben blij dat je dit boek eruit hebt gepikt. Misschien heb je zelf al een paar ideeën over hoe mensen beter met elkaar kunnen communiceren. Misschien ben je op zoek naar een aantal tips die goed werken. Misschien heb je in je omgeving te maken met een paar harde noten die je soms tot wanhoop drijven. Of misschien ben je al eens echt in een woordenstrijd verwickeld geraakt en heb je geen idee hoe het zo mis kon gaan.

Of misschien heb je al vaker willen uitdrukken wat er in je omgaat. En zou je op een ontspannen manier willen omgaan met wat anderen doen of zeggen. Precies daarover gaat het hier: ik toon je in een paar eenvoudige stappen hoe je duidelijk kan maken wat je stoort. En hoe je rustig naar iemand kan luisteren die iets zegt waarmee je het niet eens bent zonder kritiek, zonder verwijten die heen en weer geslingerd worden en zonder dat er uiteindelijk tranen aan te pas komen. **Het basisidee van dit boek is heel eenvoudig: duidelijk communiceren wat er in je omgaat en empathisch datgene waarnemen waarmee de ander worstelt. En dat zonder verwijten of kritiek.**

Ik heb dit boek geschreven omdat ik zelf door enkele pijnlijke voorvallen (bij mezelf en anderen) ervaren heb wat woorden teweeg kunnen brengen. Het is me duidelijk geworden dat woorden enorm veel invloed hebben op mijn wereld en dat ik daarbij niet altijd even omzichtig en doeltreffend was. Maar ik heb ook gemerkt dat ik de situatie volledig zelf in de hand heb.

In welke situatie jij je ook bevindt: dit boek geeft je een duwtje in de juiste richting en helpt je op een heel ander niveau te communiceren. Ik neem je bij de hand zodat we samen een uitweg kunnen zoeken uit de doolhof van tenengetrap en escalaties, en we maken er een ontspannen reis naar meer duidelijkheid en verbinding van. Met verbinding bedoel ik de verbondenheid met andere mensen met wie je noch innerlijk noch met woorden de confrontatie aangaat, maar met wie je een goede verstandhouding hebt, ook al verkeer je momenteel in een conflict.



Wat me enorm geholpen heeft en waarop dit boek in principe ook gebaseerd is, is wat we ‘geweldloze communicatie’ noemen. Dat is echter slechts een vaag (en ietwat ongelukkig gekozen) begrip voor datgene waar het eigenlijk om draait: **oprecht zeggen wat er in je omgaat zonder dat anderen dat persoonlijk nemen en omgaan met wat anderen zeggen en doen zonder dat jij het persoonlijk opvat**. Dat klinkt op het eerste gezicht relatief simpel, maar het gaat om veel meer, namelijk een nieuwe manier van denken. Dat betekent dat je duidelijk bent over je bedoelingen en wensen en tegelijkertijd empathisch en begripvol blijft. Daarbij zorg je voor communicatie op gelijke hoogte, waarbij zowel jij als de anderen serieus genomen worden. Het betekent ook dat je de verantwoordelijkheid neemt voor je leven en je gevoelens. Klinkt allemaal geweldig – en dat is het ook! Je zal zien: stap voor stap krijg je de trucjes die je kunnen helpen om meer ontspannen om te gaan met conflicten in je leven, steeds beter onder de knie.

Met dit boek wil ik je iets leren wat mijn leven fundamenteel verrijkt heeft en wat voor mij al jaren erg goed functioneert en een enorm verschil heeft gemaakt voor mijn communicatie en relaties. Dat betekent niet dat dat voor jou ook zo moet zijn – zoek zelf uit wat voor jou werkt en probeer het uit. Laat achterwege wat voor jou niet werkt.

Ik wens je veel plezier met dit boek en met de mensen in je omgeving!

Stefan

In het boek zie je hier en daar woorden en zinsdelen die gemarkeerd zijn met een kleurtje. Zo kan je steeds zien welk woord in een voorbeeld voor welke van de vier stappen staat. Daarover vertel ik je meer in hoofdstuk 1. De markeringen tonen je snel en eenvoudig hoe je gevoelens en behoeften kan uitdrukken met woorden.

1. **Waarnemingen**

2. **Gevoelens**

3. **Behoeften**

4. **Verzoeken**

INHOUD

Voorwoord	2
<hr/>	
Hoofdstuk 1: In den beginne was het woord	6
Vier stappen voor verbindende communicatie volgens Rosenberg	8
Wat mensen echt willen	9
Waarom behoeften geweldig zijn voor je leven	13
Verbindend en doeltreffend communiceren met de vier stappen van Rosenberg	17
<hr/>	
Hoofdstuk 2: Het vuur aanwakkeren: ingrediënten voor ruzie	19
Ruzie-oorzaak 1: de schuldbril opzetten	20
Ruzie-oorzaak 2: de vier standaardvalkuilen	22
Ruzie-oorzaak 3: een van de communicatieblokkades gebruiken	30
Ruzie-oorzaak 4: het spel van het slachtoffer, de dader en de redder spelen	36
<hr/>	
Hoofdstuk 3: Ingrediënten die ervoor zorgen dat het ook (zonder ruzie) werkt	41
De vier stappen gebruiken: waarneming, gevoel, behoefte, verzoek	43
Waarneming – de wereld beschrijven	44
Gevoel, het onbekende wezen	52
Gevoelens vinden in het lichaam plaats	57
Nog een woordje uitleg over schaamte	58
Gebruik je woede met de omdraaimethode	59



Behoeften: gebruik je motor	65
Laten we strategisch te werk gaan	67
Methode 1: gebruik de behoeftelijst	68
Methode 2: ga aan de slag als vertaalbureau voor je behoeften	69
Methode 3: behoeften afleiden uit gevoelens	71
Vragen is een kunst die je moet leren	72
Mindful vragen en krijgen wat je nodig hebt om gelukkig te zijn	74
Iets vragen is niet eenvoudig	76
Vragen als een pro: de SMARTO-formule	78
Empathie: verander van perspectief en bekijk het leven van de zonnige kant	86
Zelfempathie	89
Vier (h)oormogelijkheden: schuld- en begripsoren	92
De kracht van kwetsbaarheid	99
Zeg 'ja' tegen 'nee'	106
.....	
Nawoord	108
Appendix: gevoelenslijst	109
Appendix: behoeftelijst	110
.....	

IN DEN BEGINNE WAS HET WOORD EN HET WOORD WAS BIJ JOU

Hoe moet je mindful zeggen of duidelijk maken wat je dwarszit of wat je leven iets gelukkiger zou maken? En wat is dat veelbesproken ‘mindful’ eigenlijk?

*‘Als een plant niet groeit zoals je wilt, geef je hem dan straf
in de hoop dat hij beter groeit?’*

MARSHALL B. ROSENBERG

Dit citaat is afkomstig van Marshall B. Rosenberg (1934-2015), psycholoog en de bedenker van geweldloze communicatie. Als je meer over Rosenberg wilt weten, dan vind je op pagina 10 meer informatie over hem.



Hoe past de gedachte in je leven? → Op welke manier zorg je ervoor dat anderen zich gedragen zoals je wilt?

Als je ooit agressieve discussies hebt meegemaakt, dan heb je het jezelf ongetwijfeld al afgevraagd: hoe kan het dat mensen zich soms zo stom tegen jou of anderen gedragen? Hoe ontstaan er steeds weer stresssituaties, misverstanden en smeulende irritaties? En wat kan ik zelf doen om er niet voortdurend mee te maken te krijgen?

Een eerste antwoord is: **alles wat mensen doen, doen ze met een positieve intentie voor zichzelf.** Alles wat we doen, doen we in de hoop dat het daarna een beetje beter met ons gaat.

Graaf maar eens in je geheugen: als je in een ruzie verwickeld was, had je vermoedelijk in de eerste plaats de bedoeling jezelf voor iets in te zetten wat belangrijk voor je is – en de ander heeft het gewoonweg niet begrepen. Hij of zij heeft je misschien enkel verwijten gemaakt en nog meer stress veroorzaakt. Maar zelf heb je vermoedelijk echt geprobeerd, gedaan wat je kon en de beste, voor jou vertrouwde weg gekozen. Als we ervan uitgaan dat iedereen dat doet en zich maximaal inzet voor iets, dan kan je je afvragen:

Waarom raken we verzeild in domme verbale gevechten en bouwen we fronten op?

Dat komen we in dit boek stap voor stap te weten:

1. In het eerste hoofdstuk kijken we naar de basis, wat we eigenlijk nodig hebben en op welke manier onze denkpatronen en mindfulness te maken hebben met conflicten in ons leven.
2. In het tweede hoofdstuk onderzoeken we welke patronen in onze taal en welke denkpatronen ons doelgericht in de richting van conflicten sturen.
3. Het derde hoofdstuk focust volledig op mogelijkheden, tools en methoden die ervoor zorgen dat je beter kan omgaan met gevoelens, conflicten en onbevredigende situaties.

Jij en de triggers – een onafscheidelijk team

In het dagelijks leven worden we met tal van uitspraken en handelingen geconfronteerd: in relaties, bij familie, in nieuwsberichten, in chats, bij collega's op het werk, klanten, leveranciers en voorbijgangers. Overal kom je in contact met situaties die reacties in je uitlokken.

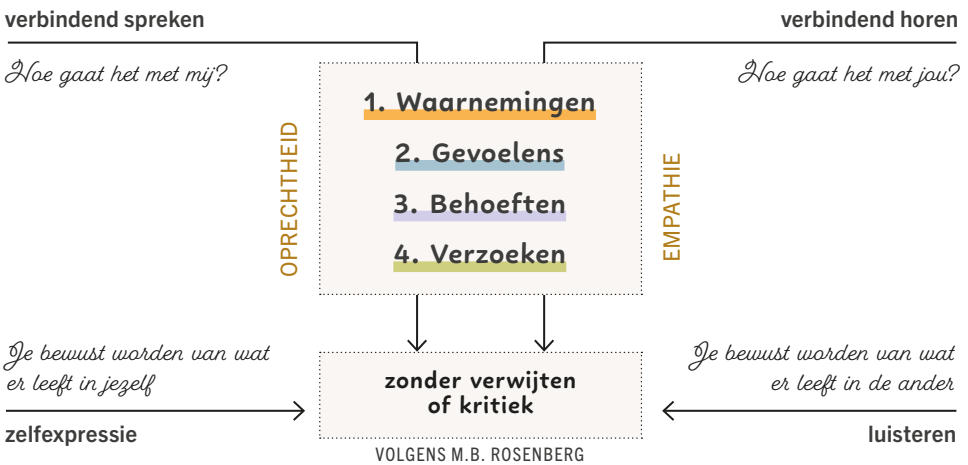


Nu is de vraag wat je met die triggers doet. Hoe je op die triggers reageert, is van doorslaggevende invloed op hoe de situatie zich verder zal ontwikkelen. Maar er is ook goed nieuws: je hebt het volledig zelf in de hand en kan de situatie zelf in een bepaalde richting sturen. Het beslissende moment is wanneer je kiest hoe je reageert. Je draagt dus zelf de verantwoordelijkheid voor het verdere verloop van de communicatie. Daarbij is mindfulness essentieel om zodanig te handelen dat je tegelijkertijd rekening houdt met jezelf en met de ander. Als je op het moment dat je reageert en het gesprek in een bepaalde richting stuurt,

volledig aanwezig en alert bent en je gevoelens en behoeften kent, dan functioneer je niet meer op de automatische piloot.

In plaats daarvan kan je de ander bewust meenemen op de empathische tour, de snelweg richting drama en ruzie verlaten en uiteindelijk aanbelanden bij een gesprek dat verder respectvol verloopt. Zo kan je zelf iets doen voor een respectvolle communicatie en zorg je ervoor dat conflicten niet escaleren.

Vier stappen voor verbindende communicatie



Zodra je je bewust wordt van jezelf en alle triggers in het dagelijks leven onder ogen ziet, heb je ook de sleutel in handen voor eerlijke, respectvolle communicatie die op behoeften focust: je reactie op datgene wat er gebeurt. Alleen weet je misschien niet hoe je de sleutel moet gebruiken en wat je moet doen als je geïrriteerd bent over datgene wat je hoort of ziet.

Daarom kijken we in dit boek eerst naar de redenen waarom het steeds weer fout loopt. Dan nemen we de ingrediënten van een succesvolle en verbindende communicatie onder de loep en tot slot analyseren we een paar situaties die altijd lastig zijn. Aan het einde van dit boek leer je hoe je houding en je communicatie ook bij innerlijke conflicten voor een meer ontspannen en gelukkiger leven kunnen zorgen.