

10 stappen om boosheid te transformeren
naar verbondenheid met anderen.

Wat maakt je zo boos?

NIEUWE EDITIE

**NÚ met
verklarende
woordenlijst.**

*Een introductie van hoe je Geweldloze Communicatie
bij conflictsituaties kunt toepassen*

Shari Klein en Neill Gibson

Shari Klein en Neill Gibson

Wat maakt je zo boos?

10 stappen om boosheid te transformeren naar
verbondenheid met jezelf en anderen

Een introductie over de bedoeling van Geweldloze
Communicatie en hoe je het kunt toepassen.

PuddleDancer Press ISBN 978-9-081674-54-6

Copyright® voor de Nederlandse uitgave: Mens & Communicatie

Enkele reacties:

Boosheid wordt vaak als iets negatiefs gezien dat onderdrukt moet worden. Ik begrijp dat wel, omdat we geneigd zijn anderen verantwoordelijk te maken voor onze boosheid.

Dan slingeren we verwijten en beschuldigingen naar iemands hoofd. Of we gaan letterlijk met iets gooien of gebruiken anderszins fysiek geweld.

We kunnen ook zelf verantwoordelijkheid nemen voor onze boosheid door te kijken welke veroordelende gedachten en onvervulde behoeften er aan ten grondslag liggen.

In dit boekje van Shari Klein en Neill Gibson staan 10 stappen om je boosheid om te zetten in positieve actie. De eerste 9 stappen worden in stilte gedaan. Ze zijn het innerlijke proces van transformatie en helpen je bij de oorzaak van je boosheid te komen. Pas bij stap 10 doe je je mond open tegen degene die de aanleiding was voor je boosheid. Wat je dan zegt vergroot de kans dat je elkaar niet kwijtraakt en samen een manier vindt om de behoeften van zowel de ander als jezelf te vervullen.

Justine Mol, auteur van o.a. De Giraf en de Jakhals in ons.

De kwaliteit van boosheid

Zo heel af en toe kom je zo'n boekje tegen: leesbaar, overzichtelijk, en zo geschreven dat je jezelf er direct in kunt herkennen. Het is zelfs oppassen om het niet te snel te lezen en daarmee voorbij te gaan aan de boodschap.

Prachtig en helder wordt beschreven hoe de energie van boosheid omgebogen kan worden tot een creatieve kwaliteit. Datgene waar we zo kwaad over waren, kán - met enige inspanning- bijdragen aan een betere samenwerking.

Daarvoor is het nodig om alert te zijn, je gevoelens te hanteren in plaats van te projecteren, en te weten wat je nu

eigenlijk wilt. En daar gaan we natuurlijk zo vaak de mist in: doordat er iets gebeurt wat we niet willen, worden we boos en verliezen we ons zelfbewustzijn. Ons gevoel pakt ons en slingert ons alle kanten op. Het enige dat we nog weten is: dít wil ik niet!!

Maar gelukkig is er dan zo'n praktisch en handzaam boekje dat de theorie van Geweldloze Communicatie zo overtuigend weet uit te leggen.

Nu er alleen nog voor zorgen dat ik daar aan denk, de eerstvolgende keer dat ik boos wordt (smile).

Anne de Vette, ondersteuning bij ontwikkeling

Boosheid op zich is een functionele emotie. Het is een signaal, bijvoorbeeld dat er iets gebeurt wat we niet willen, dat er een grens overschreden wordt of dat er iets gevaarlijks gebeurt. Het geeft ons de energie om zaken aan te pakken, veranderingen voor elkaar te krijgen en grenzen te bewaken. Maar als we boos zijn, kunnen we, overmand door emoties vaak niet meer helder denken. En daar zit een groot knelpunt. We zijn vaak gericht op wat we niet willen en verliezen uit het oog waar het echt om gaat. Het boek van Shari en Neill geeft ons heldere richtlijnen over het omgaan met boosheid, het onderzoeken van wat je zo boos maakt en wat je wèl zou willen. Tien stappen, helder omschreven, geven een heldere richtlijn over het omgaan met woedeaanvallen. Hard nodig. Want niemand verliest graag zichzelf in zijn boosheid.

Voor iedereen die last heeft van woedeaanvallen, een partner of een kind heeft met woedeaanvallen is het de moeite waard om hiermee aan de slag te gaan.

Drs. Liselotte Visser, Gz-psychologe, mediator

Boosheid is de vaak onbegrepen emotie. Het roept schrik op, of we schamen ons er voor. Een grote kans dat je er dan

liever voor weg loopt dan dat je bereid bent om er bij stil te staan. Maar wat nu als boosheid juist een belangrijk signaal is, dat je kan helpen om duidelijkheid over jezelf en anderen te krijgen en de relatie juist verdiept? Klein en Gibson maken op een begrijpelijke wijze duidelijk hoe dit werkt en hoe het ook jou kan helpen om met je eigen boosheid en die van anderen op een constructieve wijze om te gaan.

Mr. Govert van Ginkel, trainer verbindend communiceren

Met 'Wat maakt je zo boos' heb je een handzaam boekje in handen dat in tien inzichtelijke stappen duidelijk maakt hoe communicatie tussen mensen zoveel makkelijker kan verlopen. Dat 'tot tien tellen' helpt bij boosheid is een algemeen bekend gegeven. Deze tien stappen gaan verder en geven daar een eenvoudige verdieping aan die tot denken aanzet.

Dit praktische boekje van Shari Klein en Neill Gibson dat door Jannie Kieft uit het Engels is vertaald biedt een bruikbaar instrument voor het omgaan met boosheid en agressie. Ook in de herstelgerichte werkpraktijk kan dit boekje van pas komen.

Gert Jan Slump (criminoloog en maatschappelijk ondernemer)

Inhoud

Wat maakt je zo boos? Inleiding	1
Stap 1 Zie boosheid als een rood lampje op je dashboard ..	2
Stap 2 Kijk zorgvuldig naar wat er gebeurde	3
Stap 3 Neem verantwoordelijkheid.....	5
Stap 4 Kijk achter de beschuldiging	7
Stap 5 Bepaal je behoeften.....	9
Stap 6 Ontdek het 'wel doen' achter het 'niet doen'	12
Stap 7 Bedenk een helder actie- verzoek.....	13
Stap 8 Benoem gevoelens en behoeften van de ander	15
Stap 9 Over wiens behoefte praat je het eerst?.....	16
Stap 10 Begin nu aan het gesprek	17
Een overzicht.....	19
En nu maar oefenen	22
Appendix	33
Verklarende woordenlijst.....	34
Universele menselijke behoeften.....	45
Universele menselijke behoeften (vervolg).....	46
Universele menselijke behoeften (vervolg).....	47
Lijst met gevoelens	48
Uiten met compassie	51
Empathisch ontvangen	52
Over de auteurs	53
Andere Geweldloze Communicatie titels	54

Wat maakt je zo boos? | Inleiding

Als we boos zijn gebeuren er drie dingen:

- we zijn van streek omdat onze behoeften niet worden vervuld
- we geven iemand of iets de schuld omdat we niet krijgen wat we willen
- we staan op het punt om dingen te zeggen of te doen op een manier waar we later spijt van zullen hebben en die er vrijwel zeker voor zullen zorgen dat we niet krijgen wat we echt willen en nodig hebben.

Als we boos zijn concentreren we ons bijna volledig op wat we níet willen. Ons denken is gevangen in beelden van hoe verkeerd de anderen zijn. We hebben uit het oog verloren wat we echt willen of echt nodig hebben.

Met behulp van de volgende stappen leer je hoe je dit patroon kunt wijzigen en hoe je in contact kunt komen met het doel van boosheid: het verrijken van je leven. Je zult ontdekken waar boosheid vandaan komt en je zult leren je boosheid op een manier te uiten die leidt tot de vervulling van zowel je eigen behoeften als die van anderen.

Gebruik onderstaande stappen om tijdens een emotioneel conflict je aandacht te richten op dat waar het werkelijk om gaat en leer oplossingen te creëren die bevredigend zijn voor alle betrokkenen.

Wat maakt je zo **boos**?

Als je boos bent, concentreer je je bijna volledig op wat je niet wilt. Je denken is gevangen in beelden van hoe verkeerd de anderen zijn. Als de spanning stijgt, is je geleerd je boosheid te beheersen voordat je dingen zegt waar je spijt van zult krijgen.

Met Geweldloze Communicatie kun je je boosheid echter transformeren naar empathische verbondenheid en in harmonie leven met je eigen waarden en de waarden van anderen.

Shari Klein en Neill Gibson beschrijven helder hoe de energie van boosheid in 10 stappen omgebogen kan worden tot een creatieve kwaliteiten en een betere samenwerking.

De eerste 9 stappen kun je in stilte doen. Ze zijn het innerlijke proces van transformatie en helpen je bij de oorzaak van je boosheid te komen. Pas bij stap 10 doe je je mond open tegen degene die de aanleiding was voor je boosheid. Wat je dan zegt vergroot de kans dat je elkaar niet kwijtraakt en samen een manier vindt om de behoeften van zowel de ander als jezelf te vervullen.

ISBN 9789081674546



9 789081 674546 >

Een uitgave van:



<http://mens-en-communicatie.org>