



TIM VERLEYZEN



Schat,
kunnen
we eens
praten?

Beter communiceren
met je partner

Lannoo

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	11
Hoofdstuk 1 – Waarom communiceer ik?	25
<i>Casestudy: Sarah en Willem</i>	28
De relationele stijl	39
Waarom moeten we praten met elkaar?	52
De boekhouding van Sarah en Willem	57
Je relatie in balans	59
Hoofdstuk 2 – Waar ga ik communiceren?	65
<i>Casestudy: Lou en Ella</i>	67
Het belang van psychologische veiligheid	73
Creëer een veilige ruimte voor échte gesprekken	83
Hoofdstuk 3 – Wat ga ik communiceren?	87
<i>Casestudy: Iris en Tom</i>	90
Verborgene gebreken	96
Onder de waterlijn: psychologisch en relationeel functioneren	98
Gemeenschappelijke waarden en normen	106
Je relatie naar een hoger niveau tillen	114
Hoofdstuk 4 – Hoe ga ik communiceren?	125
<i>Casestudy: Joeri en Andrei</i>	127
Praten met je partner	136
De complexiteit van communicatie	143
Luisteren als kunst	151
Geduld en flexibiliteit	155
Hoofdstuk 5 – Wanneer ga ik communiceren?	167
<i>Casestudy: Siham en Bart</i>	170
Praten op het juiste moment	177
Praten in veiligheid en in rust	198

Nawoord	205
Dankwoord	208
Bibliografie	211
Verder lezen?	213

Voorwoord

Communicatie vormt de kern van elke relatie. Het is de brug tussen mensen die ons in staat stelt om gevoelens, gedachten en verlangens te delen, maar het is ook een kanaal dat gemakkelijk verstopt kan raken door misverstanden, aannames en een gebrek aan heldere uitwisseling. Als relatietherapeut kom ik het keer op keer tegen: hoe krachtige, open communicatie een relatie kan helen en verdiepen, en hoe gebrekkige communicatie juist de oorzaak kan zijn van pijn, wantrouwen en vervreemding. Dit boek komt voort uit mijn eigen ervaringen, zowel persoonlijk als professioneel. Ik ben opgegroeid in een typisch Vlaams gezin, met liefde, steun en stabiliteit. Maar het was niet vanzelfsprekend om het te hebben over moeilijke emoties zoals verdriet of innerlijke worstelingen zoals twijfels en onzekerheid. Dat was niet de cultuur waarin ik opgroeide. En hoewel dit niets aan de liefde van mijn ouders afdoet, heb ik daardoor een manier van communiceren ontwikkeld waarbij ik emoties eerder zal binnenhouden in plaats van ze te uiten. Toen ik later zelf relaties aanging, merkte ik dat deze stijl van niet-communiceren een flinke uitdaging vormde. De gedachte om persoonlijke gevoelens bloot te leggen en alles open te bespreken voelde onwennig en soms zelfs beangstigend. Dit patroon van niet of onvoldoende communiceren speelde een rol in het stuklopen van mijn eerste huwelijk. Zoals velen die door een relatiebreuk zijn gegaan, vroeg ik me vaak af hoe het zover was gekomen. Wat ik wel met zekerheid weet, is dat de manier waarop wij communiceerden – of juist niet – een cruciale factor was. Een negatieve dynamiek kan sluipend ontstaan wanneer partners niet open zijn tegenover elkaar en niet duidelijk laten weten wat ze voelen en verwachten, en toen ik dat besepte, voelde ik de drang om dit bij anderen te helpen voorkomen.

Als relatietherapeut heb ik talloze stellen in crisis gezien. Stellen die in mijn kantoor tegenover elkaar zaten, met verdriet en soms met woede in de ogen. Soms hadden ze zoveel meegemaakt dat zelfs het gevoel van liefde niet langer een bron van geluk was, maar eerder een last. Het doet pijn om de transformatie van liefde in pijn en frustratie mee te maken. Hoewel ik geloof in de waarde en de kracht van een goede partnerrelatie, besef ik dat er ook een keerzijde aan zit. Zelfs in de meest liefdevolle relaties kunnen misverstanden,

niet-uitgesproken verlangens en kleine frustraties uitgroeien tot een patroon dat partners in tegenovergestelde richtingen duwt. Veel van de stellen die ik zie, zitten vast in een situatie waarin de communicatie stilaan sneuvelt. Wat vaak begint als een klein misverstand over wie de was doet of wie het vuilnis buitenzet, kan uitgroeien tot een probleem dat de fundamentele basis van de relatie bedreigt. Onder die ogenschijnlijk triviale kwesties liggen diepere verwachtingen en emoties: de behoefte om gehoord en gezien te worden, het verlangen naar erkenning of steun. Wanneer communicatie niet lukt, verliezen mensen dit contact met elkaar. Er ontstaat een negatieve spiraal waarin partners zich meer op zichzelf richten, en waarin elk misverstand de afstand tussen hen verder vergroot. We staan er misschien niet altijd bij stil, maar communicatie kan een relatie maken of breken. De meeste mensen realiseren zich pas hoe belangrijk het is om over verwachtingen en gevoelens te praten wanneer het te laat is en wanneer de relatie al onder druk staat.

In mijn werk zie ik hoe sterk de verwachtingen van relaties de afgelopen decennia zijn veranderd. Waar relaties vroeger vaak draaiden om praktische zaken of het onderhouden van een gezin, verlangen we nu veel meer van onze partners en relaties. Een partner moet niet alleen een levensgezel zijn, maar ook een beste vriend, een steun en toeverlaat, en soms zelfs een spiegel die ons laat groeien en ontwikkelen. De druk op relaties is nog nooit zo groot geweest. Daarnaast geloof ik dat we, met de snelle digitalisering en individualisering van onze samenleving, steeds meer moeite hebben met echte, betekenisvolle verbinding. De communicatiepatronen die we tegenwoordig hanteren, zijn steeds meer gericht op snelheid en efficiëntie, maar die zijn niet altijd bevorderlijk voor dieper begrip of empathie. We communiceren vaak via tekstberichten of sociale media, wat soms onbedoeld leidt tot oppervlakkigheid en een gebrek aan diepgang. De uitdaging is om in deze wereld van digitale prikkels nog steeds oprecht en bewust in contact te staan met de mensen om ons heen. Dit boek biedt je inzichten en handvatten om in deze moderne wereld toch betekenisvolle relaties op te bouwen en te onderhouden.

Dit boek behandelt ook technieken zoals actief luisteren en empathisch reageren. Deze vaardigheden helpen je om niet alleen je partner beter te begrijpen, maar ook om zelf beter gehoord te worden. Actief luisteren houdt in dat we luisteren zonder direct te oordelen of ons antwoord alvast klaar te

hebben. Het vereist een open houding waarin we echt proberen te begrijpen wat de ander voelt en bedoelt, en dit kan enorm helpen om verbinding en begrip te versterken. Daarnaast is er aandacht voor non-verbale communicatie, die vaak belangrijker is dan de woorden die we kiezen. Lichaamstaal, gezichtsuitdrukkingen en intonatie zeggen vaak meer dan we met woorden kunnen overbrengen. Leren hoe we deze signalen kunnen interpreteren en zelf bewust inzetten, kan de communicatie aanzienlijk verbeteren. Verder bespreken we heel kort hoe we kunnen omgaan met digitale communicatie in onze relaties. Hoewel technologie ons veel mogelijkheden biedt, brengt ze ook valkuilen met zich mee. Een berichtje is snel verzonden, maar de nuances van lichaamstaal of intonatie ontbreken, wat soms kan leiden tot misverstanden. Hoe vaak zijn we niet in een discussie terechtgekomen simpelweg omdat iemand een bericht verkeerd interpreteerde? In dit boek ontdek je een aantal cruciale inzichten en tools die je kunt toepassen om de communicatie in je relatie te verbeteren. We onderzoeken de manieren waarop oude patronen en aangeleerde gewoontes invloed hebben op onze huidige communicatie. Vaak reageren we onbewust op een manier die we uit ons gezin van herkomst hebben meegenomen. Als we ons daar eenmaal van bewust zijn, kunnen we kiezen om dingen anders te doen. Daarnaast komt aan bod hoe kleine misverstanden grote gevolgen kunnen hebben en hoe we kunnen leren om beter te luisteren en de boodschap van de ander echt te horen.

Behalve als relatietherapeut werk ik ook als consulent en coach voor leidinggevendenden, CEO's en managers, en ik zie hetzelfde soort communicatieve uitdagingen op de werkvloer. Onuitgesproken verwachtingen, misverstanden en een gebrek aan open dialoog spelen niet alleen in persoonlijke relaties een rol, maar veroorzaken ook in bedrijven problemen. Vaak merk ik dat leidinggevendenden en managers deze communicatie-uitdagingen herkennen, maar niet altijd de kennis of kunde hebben om er effectief mee om te gaan. Als gevolg hiervan lopen zowel de bedrijfsresultaten als het mentale welzijn van de medewerkers terug. Die obstakels werken vaak door in de resultaten van een organisatie: productiviteit neemt af, samenwerking verloopt moeizaam, en medewerkers ervaren een verminderd welzijn. Leidinggeven is vandaag immers meer dan enkel het behalen van doelen. Het vergt empathie, communicatievaardigheden en een diep begrip van teamdynamiek. Zonder dat inzicht kan de communicatie, die bedoeld is om te verbinden, juist wrijving

oproepen en leiden tot frustratie, desinteresse en zelfs uitval van medewerkers. Zowel de koppels in relatietherapie als de organisaties die ik coach zijn gebaat bij open, eerlijke en effectieve communicatie. Ik merk dat het niet alleen de onderlinge band of bedrijfsresultaten ten goede komt, maar ook het mentale en menselijke welzijn vergroot.

Dit boek is dus bedoeld voor iedereen die wil leren over communicatie in relaties. Of je nu aan het begin van een prille liefde staat, al langere tijd in een relatie zit, of op zoek bent naar inzichten die je helpen bij de opbouw van toekomstige relaties – ik hoop dat dit boek je handvatten biedt om je communicatie sterker en meer verbindend te maken. Ik lanceer in dit boek geen nieuwe modellen of inzichten, maar ik keer terug naar de basis. Het zijn zaken die door de jaren heen getest en goedgekeurd zijn door therapeuten wereldwijd. Het zijn inzichten en tools die ik zelf in mijn praktijk hanteer en die écht werken. Met dit boek wil ik jou een basis bieden om de communicatie in je relatie(s) bewuster en effectiever aan te pakken, en om relaties op te bouwen waarin jij en je partner elkaar niet alleen begrijpen, maar waarin jullie elkaar ook echt steunen en laten groeien.

Inleiding

Waarom communicatie de sleutel is tot verbinding

Communicatie is de levensader van menselijke relaties. Het stelt ons in staat verbinding te maken met elkaar, ideeën te delen en samen te werken. Toch verloopt die weg meestal niet zonder obstakels. Misverstanden, aannames en onuitgesproken verwachtingen zijn maar enkele van de vele valkuilen die kunnen ontstaan in communicatie. Of het nu gaat om een gesprek tussen vrienden, een discussie met collega's op het werk of een uitwisseling tussen partners: de manier waarop we communiceren bepaalt niet alleen het verloop van de interactie, maar ook de uitkomst ervan. Wanneer communicatie goed verloopt, voelen mensen zich verbonden, begrepen en ondersteund. Maar wanneer het misloopt, kunnen de gevolgen verregaand zijn, zoals het verlies van vertrouwen, toenemende frustratie en zelfs escalerende conflicten. In ons dagelijks leven onderschatten we vaak het belang van communicatie. We denken dat we de ander wel begrijpen, dat onze boodschap duidelijk is of dat we geen uitleg hoeven te geven over onze bedoelingen. Maar kleine misverstanden kunnen uitgroeien tot grote problemen wanneer verwachtingen onuitgesproken blijven en beide partijen vastzitten in hun eigen perspectieven. Hoe vaak bevinden we ons niet in situaties waarin we dachten dat de ander wel zou begrijpen wat we bedoelen, maar waarin we uiteindelijk met een gevoel van frustratie of onbegrip achterblijven?

Wat we vaak over het hoofd zien, is dat communicatie veel meer omvat dan alleen woorden. Non-verbale signalen zoals lichaamstaal, gezichtsuitdrukkingen en intonatie spelen een even belangrijke rol in hoe anderen onze boodschap ontvangen. Zoals psycholoog Paul Watzlawick al stelde: 'Je kunt niet *niet* communiceren.' Zelfs wanneer we stil zijn, communiceren we iets. Deze subtiele aspecten van communicatie begrijpen kan het verschil maken tussen verbinding en verwijdering. Een ander belangrijk concept is het idee dat communicatie altijd contextgebonden is. De manier waarop we met onze partner praten verschilt van hoe we communiceren met onze collega's of vrienden. Wat in de ene situatie passend is, kan in een andere situatie

als ongepast of verwarrend overkomen. Het is daarom belangrijk om te leren schakelen tussen verschillende communicatiestijlen, afhankelijk van de context waarin we ons bevinden. Dit vraagt om bewustzijn en flexibiliteit, en een diepere kennis van hoe communicatie werkt in verschillende relaties. Daarnaast speelt technologie een steeds grotere rol in onze communicatie. We leven in een tijd waarin digitale communicatie via e-mail, sociale media en berichtenapps vaak de voorkeur geniet boven persoonlijke gesprekken. Hoewel deze vormen van communicatie ons in staat stellen om snel en efficiënt informatie te delen, brengen ze ook uitdagingen met zich mee. Het gebrek aan non-verbale signalen in digitale communicatie kan leiden tot misverstanden, en de constante stroom van digitale prikkels kan ons vermogen om echt te luisteren en aanwezig te zijn in een gesprek ondermijnen. Tot slot is ook zelfreflectie een sleutel tot betere communicatie. Het is makkelijk om bij communicatieproblemen de schuld bij de ander te leggen, maar echte groei begint bij jezelf. Door bewust stil te staan bij je eigen communicatiepatronen, kun je leren hoe je zelf bijdraagt aan eventuele misverstanden of conflicten. Dit vraagt om kwetsbaarheid en eerlijkheid, maar het kan de deur openen naar diepere verbindingen en een betere samenwerking. Of je nu een leidinggevende bent die een team aanstuurt, een partner die probeert een relatie te verbeteren, of een vriend die een hechtere band wil opbouwen, zelfreflectie is essentieel om te begrijpen hoe jouw communicatiestijl de dynamiek van een relatie beïnvloedt. De vaardigheden die je in het boek zult tegenkomen zullen je niet alleen helpen om misverstanden te vermijden, maar ook om betere en meer betekenisvolle gesprekken te voeren. Zo zul je in elk hoofdstuk een casestudy uit de praktijk terugvinden. Door met concrete voorbeelden te werken hoop ik dat je een beter begrip zult hebben van de onderliggende triggers en oorzaken van de miscommunicatie tussen twee partners. Of het nu gaat om professionele interacties of persoonlijke relaties, de principes die je in dit boek leert, kunnen je helpen om sterkere verbindingen te bouwen en conflicten te vermijden. Want in een wereld die steeds complexer en meer gedigitaliseerd wordt, blijft goede communicatie de sleutel tot succes en welzijn.

Het verhaal van Mark en Lisa: misverstanden en escalatie

Mark en Lisa werken al enkele jaren samen binnen een middelgroot marketingbureau, maar hun samenwerking is nooit eerder zo onder druk komen te staan als nu. Ze hebben beiden een sterke reputatie binnen het bedrijf. Mark staat bekend als een resultaatgerichte projectmanager, die projecten soepel en efficiënt naar de eindstreep brengt, terwijl collega's Lisa roemen om haar creativiteit en het vermogen om originele content te creëren die klanten steevast tevreden stelt. Hun werelden lijken op het eerste gezicht perfect samen te komen, maar zoals in zoveel samenwerkingen, gaat het mis wanneer onuitgesproken verwachtingen, misverstanden en veronderstellingen hun samenwerking beginnen te verstoren. Wanneer het marketingbureau een grote klant binnenhaalt, zet het Mark en Lisa samen op het project. Mark krijgt de leiding over het projectmanagement, wat betekent dat hij verantwoordelijk is voor de coördinatie en de contacten met de klant. Lisa krijgt de creatieve verantwoordelijkheid en ontwikkelt de content. Aanvankelijk lijken ze op dezelfde golflengte te zitten. Tijdens de eerste vergadering bespreken ze de belangrijkste deadlines en de verwachtingen van de klant. Mark benadrukt hoe belangrijk het is om zich strikt aan deadlines te houden, iets waar de klant, een grote corporate speler, veel waarde aan hecht. Lisa knikt instemmend en lijkt het ermee eens te zijn, maar voor haar blijft de invulling van deze deadlines iets flexibeler. Voor haar is creativiteit niet iets wat je in een strak schema kunt gieten. In de weken die volgen, lijkt de samenwerking vlot te verlopen. Ze communiceren via korte e-mails en sporadische meetings. Mark stemt vooral af met de klant en bewaakt de voortgang van de andere delen van het project, terwijl Lisa zich focust op haar contentcreatie. Hoewel ze hun taken hebben verdeeld, zijn er vanaf het begin onuitgesproken verwachtingen die de basis leggen voor het toekomstige conflict. Mark gaat ervan uit dat Lisa, als een ervaren professional, volledig begrijpt hoe belangrijk het is om niet alleen deadlines te halen, maar ook om tijdig te communiceren over de voortgang van het werk. Hij verwacht proactiviteit van haar kant – als er problemen zijn, verwacht hij dat ze dit ruim van tevoren aangeeft. Lisa, aan de andere kant, werkt het liefst in haar eigen tempo en vertrouwt op haar creatieve proces. Ze is gewend om haar beste werk in de laatste fase te leveren, wanneer de druk het hoogst is. Voor haar is dat het moment waarop de meest briljante ideeën ontstaan. Ze vindt het daarom niet nodig om tussentijds

updates te geven, zolang alles uiteindelijk op tijd klaar is. Die verschillen in verwachtingen zijn nooit uitgesproken, en beide collega's nemen aan dat de ander wel begrijpt hoe zij werken. Hier ontstaat de eerste, cruciale miscommunicatie. Mark verwacht duidelijke, tijdige updates, terwijl Lisa aanneemt dat alles goed gaat zolang zij geen zorgen uitspreekt.

Twee weken voor de eerste grote deadline begint Mark zich ongemakkelijk te voelen. Hij informeerde al een paar keer naar de voortgang van Lisa's werk, maar haar antwoorden waren steeds vaag: 'Ik ben ermee bezig,' 'Het komt wel goed.' Hoewel Lisa er ontspannen over lijkt, voelt Mark een toenemende druk. De klant heeft al herhaaldelijk gevraagd om tussentijdse updates, en hij begint te vrezen dat Lisa niet op schema ligt. Mark besluit nogmaals bij Lisa langs te gaan om te vragen of ze een concrete versie van de content heeft om te delen. Hij doet dit op een directe manier, zoals hij gewend is: 'Lisa, hoever ben je met de teksten? Ik moet ze echt binnen een paar dagen naar de klant sturen voor feedback.' Lisa, die zich al onder druk voelt gezet door de vragen van Mark, reageert kortaf: 'Ik ben ermee bezig, je krijgt het wel op tijd.' In plaats van als geruststelling ervaart Mark dit als ontwijkend gedrag. Hij voelt zich niet gehoord en begint te twifelen aan Lisa's professionele inzet. Aan de andere kant voelt Lisa zich juist gecontroleerd en bekritiseerd. Ze denkt dat Mark haar niet vertrouwt en vindt het vervelend dat hij haar steeds opnieuw ondervraagt, terwijl ze juist ruimte nodig heeft om haar werk goed te kunnen doen. Naarmate de deadline dichterbij komt, nemen de spanningen tussen Mark en Lisa toe. Beiden houden vast aan hun veronderstellingen: Mark is ervan overtuigd dat Lisa niet serieus genoeg met de deadline omgaat, terwijl Lisa denkt dat Mark haar creativiteit probeert te verstikken door haar constant onder druk te zetten.

De dag voor de deadline komt het conflict tot een uitbarsting. Mark belt Lisa vroeg in de ochtend en vraagt opnieuw naar de status van de teksten: 'Lisa, ik heb die stukken echt vandaag nodig. We kunnen ons geen fouten permitteren.' Lisa, die zich al gestrest voelt omdat ze haar werk nog moet afmaken, reageert fel: 'Waarom blijf je me dit steeds vragen? Ik heb al gezegd dat het goed komt. Vertrouw me nou eens!' Mark, die nu echt bezorgd is, verliest zijn geduld: 'Dit gaat niet over vertrouwen, Lisa. Het gaat erom dat we de klant een deadline hebben beloofd en dat jij niets laat zien. Hoe kan ik erop vertrouwen

dat het goed komt als je me niets geeft om naar de klant te sturen?’ Lisa, gekwetst en gefrustreerd, schiet in de verdediging: ‘Dit is precies waarom ik niet met jou wil werken, Mark. Jij begrijpt niets van het creatieve proces. Ik werk op mijn eigen manier en ik ben nog nooit te laat geweest!’ De toon van het gesprek verandert volledig. Waar ze eerst professioneel met elkaar spraken, overheersen nu persoonlijke aanvallen. De emoties lopen hoog op. Mark voelt zich verraden en ziet Lisa als onverantwoordelijk, terwijl Lisa Mark beschuldigt van micromanagement en gebrek aan vertrouwen in haar vaardigheden.

Wat begon als een misverstand over deadlines en communicatie, is nu uitgegroeid tot een volwaardige ruzie waarin beide partijen zich onbegrepen en gekwetst voelen. Mark en Lisa zijn niet meer in staat om naar elkaar te luisteren omdat ze zo vastzitten in hun eigen perspectieven en emoties. Ze zijn niet alleen gefrustreerd over de situatie, maar ook over de manier waarop de ander hen behandelt. Als Mark en Lisa vanaf het begin duidelijker over hun verwachtingen hadden gesproken, hadden ze dit conflict kunnen vermijden. Ze hadden het kunnen hebben over hoe ze het beste konden samenwerken, en hoe ze elkaar op de hoogte zouden houden van de voortgang. Maar omdat beiden veronderstelden dat de ander hun manier van werken wel zou begrijpen, voerden ze deze cruciale gesprekken nooit. In plaats daarvan ontstonden er onuitgesproken aannames, die uiteindelijk leidden tot misverstanden, frustratie en een escalatie van emoties.

Wat is communicatie?

Communicatie is in wezen het proces waarbij individuen informatie uitwisselen. Het kan verbaal zijn, zoals met woorden en taal, of non-verbaal, zoals met lichaamstaal, gezichtsuitdrukkingen en intonatie. Wat centraal staat in elke vorm van communicatie, is het idee van ‘verbinding’ – het vermogen om gedachten, gevoelens, ideeën en intenties over te brengen en te begrijpen. In de context van het verhaal van Mark en Lisa zien we een klassiek voorbeeld van een communicatieprobleem. Hoewel er woorden werden uitgewisseld, verliep de verbinding niet zoals beiden bedoeld hadden. Mark en Lisa spraken langs elkaar heen door onuitgesproken verwachtingen en misverstanden, wat resulteerde in frustratie en conflict.

Laten we beginnen met de definitie van communicatie en daarna dieper ingaan op het belang ervan, de contextafhankelijkheid en hoe misverstanden ontstaan. De definitie van communicatie is: ‘Het proces van het uitwisselen van informatie, ideeën, gedachten, gevoelens of intenties tussen mensen, via gesproken of geschreven taal, lichaamstaal, of andere symbolische systemen.’

Communicatie bestaat uit verschillende elementen:

- Zender: de persoon die de boodschap initieert.
- Boodschap: de informatie, het idee of de emotie die de zender overbrengt.
- Kanaal: de methode waarmee de zender de boodschap overbrengt (bijvoorbeeld gesproken taal, e-mail, lichaamstaal).
- Ontvanger: de persoon voor wie de boodschap bedoeld is.
- Feedback: de reactie van de ontvanger op de boodschap, die weer een nieuwe boodschap naar de zender stuurt.

In het geval van Mark en Lisa was de zender (Mark) niet duidelijk in zijn verwachtingen, terwijl de ontvanger (Lisa) de intentie van Mark verkeerd interpreteerde. De feedback die ze elkaar gaven, leidde tot frustratie, omdat deze niet overeenkwam met de onderliggende behoeften en gevoelens.

Waarom is communicatie belangrijk?

Communicatie heeft in de loop van de evolutie een cruciale rol gespeeld in onze overleving als soort. Mensen zijn van nature sociale wezens, en het vermogen om effectief te communiceren heeft ons in staat gesteld om samen te werken, kennis te delen en complexe sociale structuren te ontwikkelen. Verbinding maken met anderen via communicatie is essentieel voor ons gevoel van veiligheid, verbondenheid en welzijn. Evolutionair gezien is communicatie dus een manier om te overleven. Jager-verzamelaars moesten kunnen waarschuwen voor gevaar, strategisch samenwerken om voedsel te vinden, en informatie overdragen aan volgende generaties om te overleven. Dit zorgde ervoor dat communicatievaardigheden evolueerden als een fundamenteel menselijk kenmerk. Hoewel de bedreigingen tegenwoordig niet meer fysiek zijn, blijven onze sociale verbindingen en de kwaliteit van onze communica-

tie even belangrijk. In moderne tijden helpt communicatie ons om samen te werken in organisaties, relaties te onderhouden en problemen op te lossen. Zonder effectieve communicatie raken mensen geïsoleerd, ontstaan er conflicten en gaat samenwerking verloren.

Communicatie is vandaag de dag nog steeds net zo belangrijk als in onze evolutionaire geschiedenis, maar de redenen om te communiceren zijn tegenwoordig diverser en complexer. We zien de wereld snel veranderen en de veranderingen volgen elkaar sneller op. Verandering is het nieuwe normaal. Je kunnen aanpassen aan en je plek vinden in deze nieuwe context wordt op die manier het nieuwe overlevingsmechanisme. Communicatie zal in de toekomst dus een cruciale rol spelen. Hoewel het nog steeds essentieel is voor samenwerking en de creatie van sociale verbindingen, heeft communicatie in de moderne samenleving enkele nieuwe functies gekregen die onze persoonlijke en professionele levens beïnvloeden.

Samenwerking en productiviteit in complexe omgevingen

In de huidige sociale en werkomgevingen is communicatie cruciaal om complexere taken en processen te beheren. Bedrijven opereren wereldwijd, teams zijn vaak geografisch verspreid, en informatie-uitwisseling verloopt via digitale kanalen. Effectieve communicatie is essentieel om doelen af te stemmen, ideeën te delen en productiviteit te verhogen. Het is de lijm die moderne samenwerkingen en innovatie mogelijk maakt, en het helpt teams hun doelen te bereiken, zelfs over grote afstanden.

Verbinding en relaties in een digitale wereld

In een tijdperk waarin technologie ons constant verbindt, lijkt communicatie makkelijker dan ooit. Maar tegelijkertijd is het ook ingewikkelder geworden. Echte verbinding vraagt om meer dan alleen de uitwisseling van informatie; het vraagt om emotionele en empathische communicatie. Zowel in persoonlijke relaties als op het werk is het vermogen om effectief te luisteren, empathie te tonen en je gedachten duidelijk over te brengen van groot belang om sterke relaties op te bouwen. In een wereld waarin we steeds vaker digitaal communiceren, blijkt het behoud van menselijke verbindingen zelfs nog crucialer.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagontwerp Ingrid Vonk, Studio Vonk & De Boer

Vormgeving binnenwerk Studio Lannoo

Zetwerk Keppie & Keppie

Auteursfoto Catherine Misselyn

© Uitgeverij Lannoo, Tielt, 2025 en Tim Verleyzen

D/2025/45/200 – ISBN 978 94 014 3586 4 – NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.