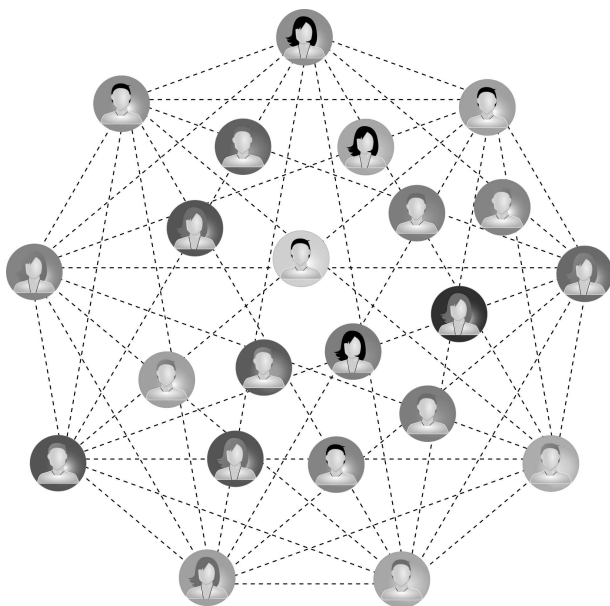


Groeien in communicatie



Marleen Devisch & Alex Peeters

Licensed Trainers of Neuro-Linguistic Programming®

Licensed Coaching Trainers of Neuro-Linguistic Programming®

Auteur: **Marleen Devisch & Alex Peeters**

Coverontwerp & samensteller: **Alex Peeters**

ISBN: **978-94-0370-327-5**

NUR: **Leidinggeven, coachen – 808**

Uitgever: **GROEI ACADEMIE BV**

Drukwerk: **Printforce**

Druk: **Vijfde**

© 2011, 2017, 2019, 2021-2023 **Alex Peeters**
& **Marleen Devisch, GROEI ACADEMIE BV**

Alle rechten zijn voorbehouden aan Alex Peeters & Marleen Devisch, GROEI ACADEMIE BV. . Niets uit deze uitgave mag vermenigvuldigd worden en/ of openbaar gemaakt door middel van druk, afbeeldingskopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook en/of door welk medium dan ook zonder toestemming van beide auteurs! Je mag geen geld vragen/verdienen op basis van dit werk zonder toestemming van beide auteurs!

Wij hebben ons best gedaan om zo accuraat en helder mogelijk te zijn. Hoe jij de aangeboden informatie interpreteert, is jouw verantwoordelijkheid.

Mocht je fouten in dit boek vinden, van welke aard dan ook, bezorg ons je feedback. Wat wij hier hebben neergeschreven, hebben wij voor een deel zelf ook geleerd, gelezen, onbewust geabsorbeerd, geleend of gekopieerd van iemand anders die veel slimmer is dan wij en/of die het op zijn beurt ook weer van anderen heeft geleerd. Niemand hoeft het wiel heruit te vinden om succesvol te kunnen zijn. We kunnen dat wiel mooier maken, namaken, status geven, er onze eigen inbreng aan toevoegen. Dat heet 'innoveren'. Innoveren is de krachtigste manier om succesvol te zijn en om als mens en als menselijke soort, te groeien.



www.groeiacademie.be

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	7
Inleiding.....	9
Groeien in communicatie.....	11
1: Communiceren: verbinding maken met de ander.....	13
2: De basis van verbindende communicatie.....	15
2.1: Enkele basisaannames.....	17
2.2: Je leren afstemmen op de ander.....	21
2.3: Hoe zit de ander in elkaar?.....	23
2.3.1: Wie is die ander echt?.....	24
2.3.2: Hoe denkt en voelt de ander?.....	25
2.3.3: De behoeften van de ander.....	29
2.4: Echt luisteren.....	31
3: Wat kan er fout lopen?.....	33
3.1: De ware oorzaak van spanningen en conflicten.....	35
3.1.1: De 'binnenkant' van conflicten.....	37
3.1.2: Omgaan met conflicten.....	39
3.1.3: Valstrikken bij het zoeken naar oplossingen.....	41
3.1.4: Realistische stappen zetten.....	41
3.1.5: Conflicten vermijden doe je beter niet.....	42
3.1.6: Wat je niet oplost, kom je zeker terug tegen.....	42
3.1.7: Elk conflict is een groeikans.....	42
3.2: Overreacties.....	45
3.3: Oneindige behoeften.....	49
3.4: Geen ontvangst.....	53
3.5: De communicatie afsnijden.....	55
3.6: Verborgene agenda's.....	57
3.7: Interpreteren.....	59
3.8: Denksprongen.....	61
3.9: Beperkende woorden.....	63
3.10: Oude koeien uit de gracht halen.....	65
3.11: Onjuiste verbanden leggen.....	67
3.12: Vaag zijn.....	69
3.13: Onderbreken.....	71
3.14: Teveel aandacht voor jezelf.....	73
4: Hoe kan het anders?.....	75
5: Ontmoeting van mens tot mens.....	79
Al schrijvend met jezelf communiceren.....	81
1: Wat betekent communiceren met jezelf?.....	83
2: Waarom is communiceren met jezelf belangrijk?.....	85
3: Jouw innerlijke wereld.....	87

4: Schrijven als methode om met jezelf te communiceren.....	89
4.1: De verschillende fases in het schrijven.....	91
4.1. Fase 1: het afbakenen van wat je voelt en beginnen schrijven.....	92
4.1. Fase 2: beschrijven (exploreren) van wat je voelt.....	94
4.1. Fase 3: uitdiepen van wat je voelt.....	95
4.1.1 Hoe gebeurt uitdieping?.....	97
4.1.1.1 Soms vanzelf.....	97
4.1.1.2 Soms minder vanzelf.....	97
4.1.2 De rol van jouw logisch, rationeel verstand.....	98
4.1. Fase 4: na het schrijven: het nieuwe.....	99
4.2: Tips om nog beter te kunnen schrijven.....	101
4.3: Moeilijkheden die je kunt tegenkomen.....	105
Nawoord.....	111
Literatuurlijst.....	113
Afbeeldingen.....	115
GROEI ACADEMIE.....	117
The Society of NLP.....	118

Voorwoord

Je hebt gekozen voor dit boek.

Het is een krachtige formule om zelf op weg te gaan in jouw groeiproces.

Dit boek kan je meermaals lezen en herlezen zo vaak je het wilt en nodig hebt.

Je kan het een tijdje laten bezinken en daarna terug opnemen.

Je kan ermee bezig zijn op een moment dat het jou uitkomt.

Je hoeft je er niet voor te verplaatsen.

En vooral: je kan op weg gaan met de vele oefeningen die in dit boek vervat zitten.

Groeien is niet alleen inzicht verwerven in jezelf. Het is ook - en vooral - deze inzichten gaan toepassen in jouw concrete dagelijks leven. Telkens je jezelf een ervaring gunt, geef je jezelf ook een cadeau. Want ervaren is doen, doen is leren en leren is groeien.

We willen jou dan ook aanmoedigen om te oefenen en om de materie van dit boek te herhalen tot je het helemaal geïntegreerd hebt.

Marleen Devisch & Alex Peeters

Inleiding

Over communicatie is al heel veel gezegd en geschreven. Het is dan ook de basis van het contact tussen mensen. Het is de 'maïzena' die mensen met elkaar verbindt. Het is een kunst waar we een leven lang mee bezig kunnen zijn.

“Je kunt niet niet communiceren”. Een waarheid als een koe. Communicatie is er altijd en overal, verbaal en non-verbaal. Veel problemen zijn terug te brengen tot een gebrekkige communicatie tussen mensen. Redenen genoeg dus om er ons in te verdiepen.

We bieden jou een aantal unieke tools die je kan gebruiken, zowel in je privé-leven als in je professionele relaties.

Leren communiceren kan enkel door het te oefenen. Je kan alle kapstokken uit dit boek direct toepassen in de realiteit van jouw dagelijks leven. Slechts door oefening en herhaling wordt het echt iets van jou en integreer je het in jouw persoonlijkheid en in jouw relatieleven.

Neem een diepe duik in dit boek en neem voldoende tijd om alle oefeningen te doen. Dan krijg je een maximaal resultaat! En vooral: geniet ervan!

Dank je wel om ons de kans te geven onze rijke ervaring met je te delen!

Marleen Devisch & Alex Peeters

Groeien in communicatie

1: Communiceren: verbinding maken met de ander

Communicatie is jezelf in verbinding stellen met iemand anders. We zijn sociale wezens, gemaakt om draadjes te weven met andere mensen. We zijn gemaakt om contact te maken met de anderen.



De mogelijkheden die we als mens in ons dragen, willen zich uitdrukken. We willen ze vormgeven. We hebben verlangens en dromen. We willen iets doen met onze capaciteiten. We willen een doel om naar te streven. We willen liefhebben, bemind worden. We hebben behoeften die we ingevuld willen krijgen.

Om al die redenen is er in elke mens een drang om zich te tonen aan de buitenwereld. En daarvoor is communicatie het bindmiddel. Mensen groeien in relatie met anderen en met de wereld. Zonder communicatie is die relatie niet mogelijk.

