

‘Leven draait om grenzen in en tussen mensen’

Therapie & Coaching & Training in Eenvoud

www.isimoo.com 06-22454721 info@isimoo.com

Basismodel kloppende communicatie

Ik	De ander
Ik ben verantwoordelijk voor mij en respecteer de ander	De ander is verantwoordelijk voor zichzelf en diens respect voor mij
Gelijkwaardigheid: 50% voor mij	en 50% voor de ander
Ik heb een keuze	De ander heeft een keuze
Ik heb wensen, behoeften en verwachtingen	De ander heeft wensen, behoeften en verwachtingen
Ik leef echt, oprecht en transparant	De ander leeft echt, oprecht en transparant
Ik houd issues klein, specifiek en persoonlijk	De ander houdt issues klein, specifiek en persoonlijk
Ik bepaal mijn positie, deel die en neem hem in A	De ander bepaalt diens positie, deelt die en neemt hem in B

We communiceren gelijkwaardig met elkaar

Let op: de ontvanger bepaalt, dus check of de reactie klopt met jouw intentie

We communiceren effectief:

1. Draag het hart op de tong – wees emotioneel moedig
2. Concentreer je op je behoeften – rekening houdend met het welzijn van de ander en bij voorkeur in de vorm van een ‘ik-boodschap’ met werkwoorden als nodig hebben, voelen en willen
3. Wees concreet
4. Beschuldig de ander niet
5. Wees assertief en niet verontschuldiging

En in het hier en nu:

1. Gebeurtenis
2. Feiten (checken) en lijfsgevoel
3. Interpretatie
4. 3 opties bedenken
5. Keuze
6. Uitvoeren
7. Evalueren en eventueel bijstellen

Kijk uit voor: triggers die leiden naar valkuilen en copinggedrag. Vermeng dit niet met fase 4.

Als positie A en B overlappen, dan is het oké, dan zijn we tevreden of zelfs gelukkig.

Als positie A en B niet overlappen, dan hebben we 6 keuzes. Gebruik die allemaal voor een kloppende relatie:
 1. A en B 2. 2xA 3. 2xB 4. A t.o. B 5. C 6. X

Klopt de communicatie niet? Dan is het gevolg: onenigheid, ruzie en conflict.