

# Hulpformulier voor verbindende communicatie

Richt je op de feitelijke waarneming van het gedrag, zonder oordeel en benoem hoe jij je voelt als gevolg van dat gedrag. Ontdek de onderliggende behoeften van jezelf en leer de ander te verzoeken om het gewenste gedrag in te zetten. In onderstaande schema zie je links hoe jij (vanuit IK) het kunt verwoorden en rechts hoe je dit vanuit de ander (JIJ) kunt benoemen.

Eerlijk uitdrukken wie ik ben zonder te verwijten, beschuldigen of bekritisieren.



Met empathie in me opnemen wie jij bent, zonder daarin een verwijt, beschuldiging of kritiek te horen.

## waarneming

- |   |  |
|---|--|
| 1. Wat ik waarneem (zie, hoor, ruik, proef, voel) dat wel of niet bijdraagt aan mijn welzijn: | 1. Wat jij waarneemt (ziet, hoort, ruikt, voelt) en het feitelijk waargenomen gedrag door jou benoemt. |
| • ‚Als ik zie/hoor/waarneem...‘   | • ‚Als jij ziet/hoort/ruikt, proeft, voelt...‘<br>(dit blijft bij empathie geven soms onuitgesproken)  |

## gevoelens

- |  |  |
|--|--|
| 2. Wat ik voel (een emotie of een gevoel wat het gedrag oproept en niet mijn gedachten). in samenhang met wat ik waarneem: | 2. Hoe jij je voelt (je emotie of het gevoel wat het gedrag oproept en niet jouw gedachten). Jouw gevoel wat het gedrag bij jou oproept. |
| • ‚ik voel (me)...‘  | • ‚jij voelt (je)...‘  |

## behoeften

- |  |   |
|--|---|
| 3. Waar ik behoefte aan heb, wat ik op prijs stel (en niet zozeer een voorkeurs- of specifieke behandeling), dat de oorzaak is van mijn gevoelens: | 3. Waar jij behoefte aan hebt, wat jij op prijs stelt (en niet zozeer een voorkeurs- of specifieke daad) en wat de oorzaak is van jouw gevoelens: |
| • ‚... omdat ik behoefte heb aan ... / ... op stel!‘   | • ‚... omdat jij behoefte hebt aan ... / ... op stelt!‘   |

Duidelijk vragen om wat **mijn** leven mooier zou maken, zonder eisen te stellen.

Met empathie in me opnemen wat **jouw** leven mooier zou maken, zonder dat als een eis op te vatten.

## verzoeken

- |   |   |
|---|---|
| 4. De concrete handelingen die ik graag zou zien: | 4. De concrete handelingen die jij graag zou zien:  |
| • ‚Ben jij bereid om ...?‘                        | • ‚Wil jij... / zou jij willen ...?‘<br>(dit blijft bij empathie geven soms onuitgesproken) |

