

Verbindende/geweldloze communicatie (GC): enige informatie

Bron: <https://www.geweldlozecommunicatie.org>, en: <https://www.ai-opener.nl/communikaartjes-verbindende-communicatie/>, beiden geraadpleegd op 04-01-2022

Wat is Verbindende/geweldloze communicatie?

Verbindende/geweldloze communicatie is ontwikkeld door Marshall Rosenberg en leidt wereldwijd tot het oplossen en voorkomen van conflicten, concrete verheldering van communicatie en heling van relaties. Het is een dynamische taal van overvloed en gelijkwaardigheid.

Verbindende/geweldloze communicatie kent 4 stappen

1. Waarneming : wat we zuiver waarnemen (niet hoe we daarover oordelen)
2. Gevoel : hoe we ons voelen bij de waarneming (niet hoe we erover denken)
3. Behoefte : als basis van wat we voelen (verantwoordelijkheid nemen)
4. Verzoek : concrete actie voorstellen om het leven te verrijken (geen eis)

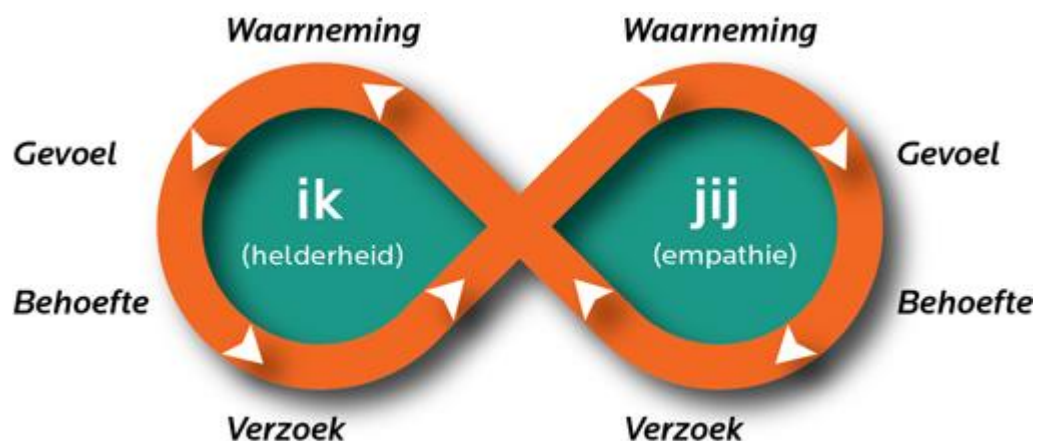
Intentie

Alles wat we doen of niet doen, zeggen of niet (durven) zeggen, doen we om een behoefte te vervullen. De intentie van GZ is om, doordringen van dit besef, steeds meer te luisteren, spreken en leven vanuit verbondenheid met en respect voor eigen en andermans behoeften.

Uitwerking van de 4 stappen:

Helder uiten hoe het met mij is zonder te 'zwartepieten' of kritiek te leveren	4 Stappen	Empathisch luisteren hoe het met jou is zonder kritiek te horen of schuld
1. Waarneming		
Als ik zie/hoor/me bedenk dat...		Als je ziet/hoort/bedenkt dat...
2. Gevoel		
Voel ik me...		Voel je je...
3. Behoefte		
Omdat ik behoefte heb aan...		Omdat je behoefte hebt aan...?
4. Verzoek		
Hoe is het voor jou om...?		En zou je willen dat...?

Schematische weergave:



Verbindende/geweldloze communicatie: de behoeften

(bron: ai-opener, www.ai-opener.nl)

Verbinding

acceptatie, affectie, begrijpen en begrepen worden, communicatie, compassie, empathie, erbij betrekken, erbij horen, gemeenschapsgevoel, intimiteit, ondersteuning, respect/zelfrespect, samenwerking, vertrouwen, veiligheid, voeding, voorkomendheid, waardering, warmte, wederkerigheid, zien en gezien worden

Betekenis

begrip, bewustzijn, bijdrage, creativiteit, doeltreffendheid, erkenning, bewustzijn, groei, zin, helderheid, hoop, leren, rouwen, ontdekking, uitdaging, participatie, vaardigheid, vieren van het leven, stimulatie, van belang zijn, werkzaamheid, wilskracht, zelfexpressie

Eerlijkheid

Integriteit, authenticiteit, aanwezigheid, zelfexpressie

Lichamelijk welbevinden

veiligheid, aanraking, beschutting, lucht, rust, seksualiteit, vocht, voedsel, beweging

Autonomie

onafhankelijkheid, keuze, ruimte, spontaniteit, vrijheid

Spelen

humor, plezier

Vrede

schoonheid, gemak, harmonie, heelheid, orde, inspiratie, verbinding

Verbindende/geweldloze communicatie:
overzicht gevoelens wanneer je behoeften wel vervuld zijn.
 (bron: ai-opener, www.ai-opener.nl)

Liefdevol Hartelijk, teder, vol mededogen, vriendelijk, warm, zacht- moedig	Zelfverzekerd Gesterkt, open, trots, vastberaden, zelfbewust	Dankbaar Erkentelijk, geraakt, geroerd, ontroerd	Hoopvol Bemoedigd, optimistisch, verwachtingsvol	Verfrist Gestimuleerd, hersteld, uitgerust, verjongd, vernieuwd
Betrokken Aandachtig, alert, geboeid, gefascineerd, geïnteresseerd, geïntrigeerd, gestimuleerd, nieuwsgierig	Vredig Gecentreerd, gelijkmoedig, gelukkig, helder, kalm, op mijn gemak, voldaan, ontspannen, opgelucht, stil, rustig, sereen, tevreden	Geestdriftig Extatisch, verrukt, stralend, uitbundig, hartstochtelijk, gelukzalig, uitgelaten, opgewonden, opgewekt	Vrolijk Blij, frivol, geamuseerd, gelukkig, opgetogen	Gestimuleerd Energiek, enthousiast, geanimeerd, gepassioneerd, geprikkeld, levendig, verrast, versterkt, verbaasd, verlangend, verwonderd
				Geïnspireerd Onder de indruk, verbaasd, verwonderd

Verbindende/geweldloze communicatie:
overzicht gevoelens wanneer je behoeften niet vervuld zijn.
 (bron: ai-opener, www.ai-opener.nl)

Bang Angstig, ontsteld, ongerust, in paniek, op mijn hoede, verschrikt, versteend, verontrust, wantrouwend	Afkeer Haatdragend, minachtend, vol afschuw, vijandig, walging	Opgelaten Onbehaaglijk, ongemakkelijk, beschaamd, schuldig, verward	Vermoeid Futloos, leeg, lusteloos, slaperig, uitgeput, uitgeblust, verslagen	Pijn Alleen, berouwvol, gebroken, gekwetst, gekweld, miserabel, ontredderd
Onrustig Alert, geagiteerd, gealarmeerd, geschrokken, nerveus, ongemakkelijk, ontdaan, onthutst, ontmoedigd, ontsteld, verbaasd, verbouwereerd, verschrikt	Verward Ambivalent, aarzelend, onthutst, onzeker, perplex, twijfelend, verbijsterd, verloren, verscheurd	Geërgerd Boos, ontstemd, ontevreden, ongeduldig, geïrriteerd, gefrustreerd	Machteloos Hopeloos, hulpeloos, moedeloos	Treurig Bedroefd, melancholiek, ontmoedigd, ongelukkig, terneergeslagen, teleurgesteld, wanhopig, triest, verdrietig
Afwezig Afstandelijk, koel, gelaten, verveeld, vervreemd, onverschillig, ongeïnteresseerd, apathisch	Kwaad Furieus, razend, woedend, wraakzuchtig, verontwaardigd	Gespannen Chagrijnig Geïrriteerd, overweldigd, rusteloos, zenuwachtig	Kwetsbaar Gevoelig, onzeker, hulpeloos, wiebelig	Verlangend Afgunstig, hunkerend, jaloers, nostalgisch, smachtend