



## Communicatie-EHBO

### Tips & Tricks voor de relatie

#### **Jouw probleem?**

*Ken je de uitdrukking 'Who's monkey is it?' of van wie is het probleem? Stel jezelf deze vraag. Is het een probleem van de ander? Zwijg, luister goed en volsta te erkennen dat de ander een probleem heeft.*

#### **Actief luisteren, wat is dat?**

*Luisteren zonder te oordelen. Wie dit toepast bouwt binnen de kortste keren kwaliteitsrelaties op. Ontcijfer de boodschap door alleen toetsende feedback te geven. Waarom dit zo goed werkt? Stel je maar eens voor wat er gebeurt als je niet actief luistert door te: analyseren, (ver-)oordelen of te adviseren. Dit komt bij de gesprekspartner binnen als 'je bent dom of 'er is iets mis met je.' Het is beter te reageren door open vragen te stellen.*

#### **Mijn of ons probleem?**

*Maar wat nu als ik of wij wél een probleem hebben? Gebruik dan altijd 'ik-taal'. Zo voorkom je een conflict, zeker als je respect voorop houdt en de relatie niet beschadigt. De kans op een oplossing houd je zo open. Onthoud dat als je wilt dat mensen je begrijpen, je altijd over jezelf dient te praten.*

#### **Als gedrag onaanvaardbaar is**

*Het toepassen van de bovenstaande tips is moeilijk als je gevoel is gekwetst door onaanvaardbaar gedrag. Benoem dan welk gedrag of welke woorden voor jou een probleem zijn. Maak duidelijk dat je er aanstoot aan neemt en wat het gevoel is dat het bij jou oproept.*

*Denk eraan dat je in het nu blijft (geen oude koeien) en woede voorkomt. Word je gevoel niet erkend, schakel dan over op actief luisteren. Wissel dit weer af met een ik-boodschap om de emotionele temperatuur te laten dalen.*

#### **Boek winst door actief te luisteren**

*Actief luisteren levert je wat op. In de relatie ontstaat er probleemvrije tijd. Door ik-taal is het mogelijk je negatieve gevoelens te uiten. Betreft dat onaanvaardbaar gedrag door een ander dan is het voor die persoon eenvoudiger te veranderen.*

#### **Conflict = Probleem = Behoefte**

*Als een conflict dreigt, kun je het anders aanpakken. Begin eens met de opmerking: 'Zullen we het anders aanpakken dan alleen op mijn manier, of alleen op jouw manier of helemaal geen oplossing?' Is het antwoord ja, stel dan voor om van het probleem een behoefte maken.*

*Bv. als zij gaat werken, voelt hij zich niet goed. Zij twijfelt. Heeft hij een affaire? In het gesprek blijkt dat hij vindt dat zij thuis meer als huisbaas gedraagt en ook nog eens werk meeneemt. Zo wordt de behoefte achter het probleem snel duidelijk: meer tijd met elkaar doorbrengen.*

*Ga in stappen te werk. Stel de behoefte achter het probleem vast en bedenk er samen oplossingen voor. Kies de oplossing die beide bevalt en maak de actie concreet. Evalueer na enige tijd en pas zonodig een andere oplossing toe.*

#### **Conflict over waarden en normen**

*Wordt niet aan een behoefte voldaan dan heeft dat merkbare gevolgen. Dit is niet zo bij een verschil in waarden en normen. Daar spelen macht en invloed een rol bij. De praktijk leert dat je invloed daalt naarmate je meer macht toepast.*

*Communicatie-EHBO is één van de onderdelen van het relatiecoachingsprogramma Me&Youfulness. Dit programma is bedoeld als check-up voor de relatie. Neem voor meer informatie contact op.  
**Ruud van Diepen Coaching & Mediation**  
website: [www.ruudvandiepen.nl](http://www.ruudvandiepen.nl)  
e-mail: [info@ruudvandiepen.nl](mailto:info@ruudvandiepen.nl)*