



Model geweldloze communicatie

Geweldloze communicatie is ontwikkeld door Marshall Rosenberg. De basis van het model is:

*“Wat houdt mij bezig, wat houdt jou bezig en
wat kan ik doen om het voor ons nog prettiger te maken.”*

Het model bestaat uit 4 stappen:

1. Waarneming

Richt je aandacht op wat er feitelijk in een situatie gebeurt. Wat neem je waar? Wat doet en zegt de ander?

2. Gevoel

Verwoord wat voor een gevoel je krijgt nadat je hebt waargenomen wat de ander zegt of doet?

3. Behoefte

Verwoord je behoefte die samenhangt met dit gevoel

4. Verzoek

Wat wil je van de ander?

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

Voorbeelden behoeften uitspreken:

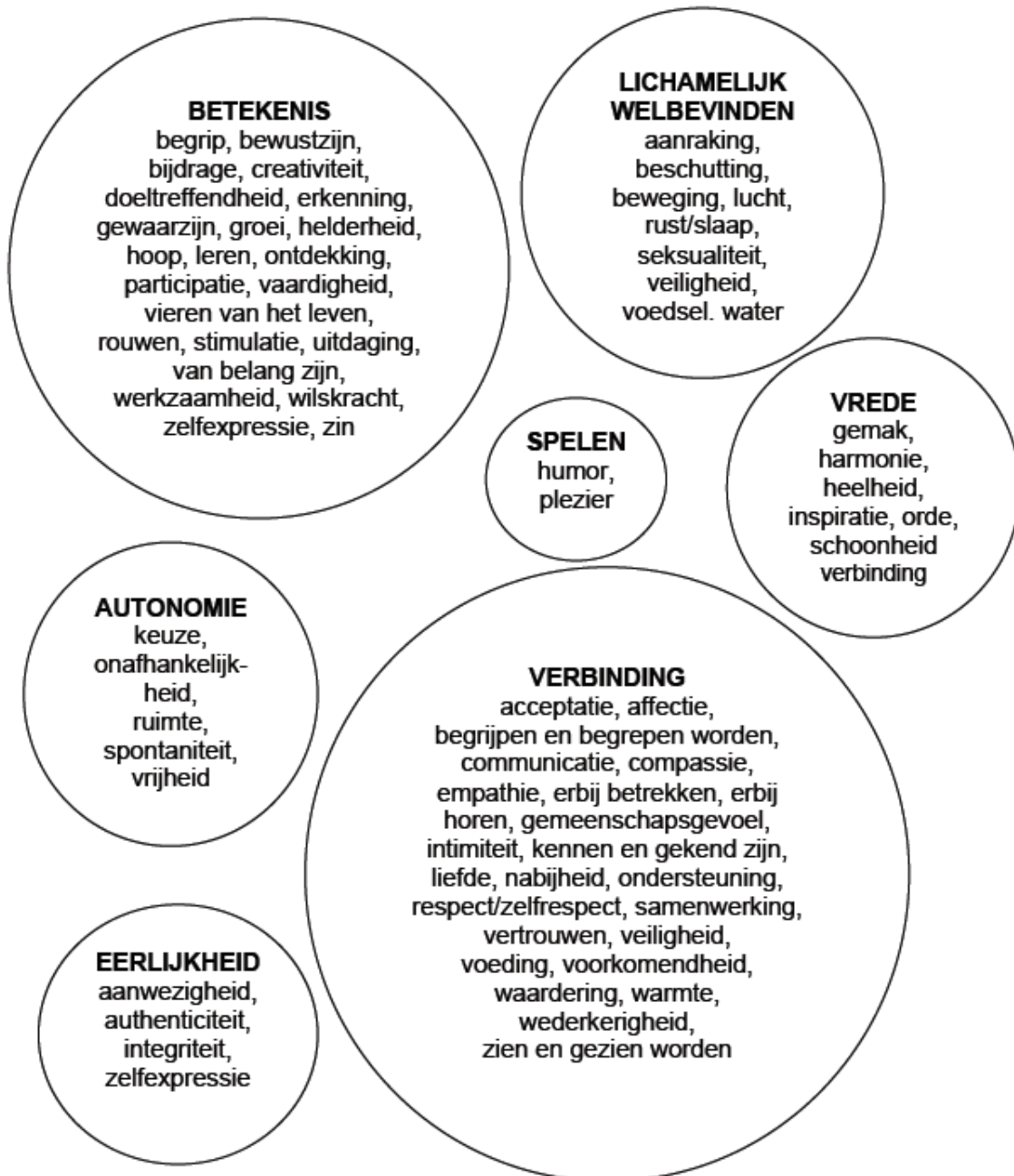
- Ik zie dat het een rommel is in de kamer en daardoor voel ik me geïrriteerd omdat ik behoefte heb aan orde (ipv Je doet ook nooit wat in huis)
- Ik ben teleurgesteld omdat ik behoefte heb aan begrip (ipv Jij begrijpt me ook nooit)
- Als ik merk dat jij voor mij een planning maakt dan voel ik me geërgerd omdat ik behoefte heb om het zelf in te plannen (autonomie)

Voorbeelden verzoeken:

- Ik vraag je om nu een plan te maken waarin we huishoudelijke taken verdelen zodat ik de zaak op orde heb.
- Ik zou je willen vragen om me aan te geven wanneer je tijd hebt om met me te praten en te luisteren naar wat ik zeg?
- Wil je me de ruimte geven zelf mijn werk in te delen?



Overzicht behoeften





Overzicht gevoelens

Gevoelens die je kunt hebben als je behoeften **wel** vervuld worden:

Toegenegen Hartelijk, liefdevol, teder, vol mededogen, vriendelijk, zachtmoedig, warm	Zelfverzekerd Gesterkt, open, trots, vastberaden, veilig, zeker, zelfbewust	Dankbaar Dankbaar, erkentelijk, geraakt, ontroerd	Hoopvol Bemoedigd, optimistisch, verwachtings- vol	Verfrist Gestimuleerd, hersteld, uitgerust, verjongd, vernieuwd
Betrokken Aandachtig, betoverd, geboeid, gefascineerd, geïnteresseerd, geïntrigeerd, gestimuleerd, nieuwsgierig, verdiept, waakzaam	Vredig Gecentreerd, gelijkmoedig, gelukkig, gerust, helder, kalm, ontspannen, opgelucht, op mijn gemak, rustig, sereen, stil, tevreden, vervuld, voldaan,	Opgebeurd Extatisch, geestdriftig, gelukzalig, hartstochtelijk, opgewekt, opgewonden, stralend, uitbundig, uitgelaten, verrukt	Vrolijk Blij, frivol, geamuseerd, gelukkig, opgetogen, uitbundig	Gestimuleerd Energiek, enthousiast, geanimeerd, gepassioneerd, geprikkeld, levendig, verbaasd, verbluft, verlangend, verrast, versterkt, verwonderd, vurig
				Geïnspireerd Onder de indruk, verbaasd, verwonderd



Gevoelens die je kunt hebben als je behoeften **niet** vervuld zijn:

Bang Angstig, in paniek, ongerust, ontsteld, 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, uitgeblust, uitgeput, verslagen	Pijn Alleen, berouwvol, gebroken, gekweld, gekwetst, miserabel, ontredderd
Onrust Alert, geagiteerd, gealarmeerd, geschrokken, nerveus, ongemakkelijk, ontdaan, onthutst, ontmoedigd, ontsteld, verbaasd, verbouwereerd, verschrikt	Verward Ambivalent, aarzelend, onthutst, onzeker, perplex, verbijsterd verloren	Geërgerd Boos, gefrustreerd, geïrriteerd, ongeduldig, ontevreden, ontstemd	Machteloos Hopeloos, hulpeloos, moedeloos	Treurig Bedroefd, melancholiek, ontmoedigd, ongelukkig, terneergeslagen, teleurgesteld, verdrietig, wanhopig, triest
Afwezig Afstandelijk, apathisch, gelaten, koel, ongeïnteresseerd, onverschillig, teruggetrokken, verveeld, vervreemd	Kwaad Furieus, razend, verontwaardigd, woedend, wraakzuchtig	Gespannen Chagrijnig, geïrriteerd, overweldigd, rusteloos, zenuwachtig	Kwetsbaar Gevoelig hulpeloos, onzeker, wiebelig	Verlangend Afgunstig, hunkerend, jaloers, nostalgisch, smachtend