



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:

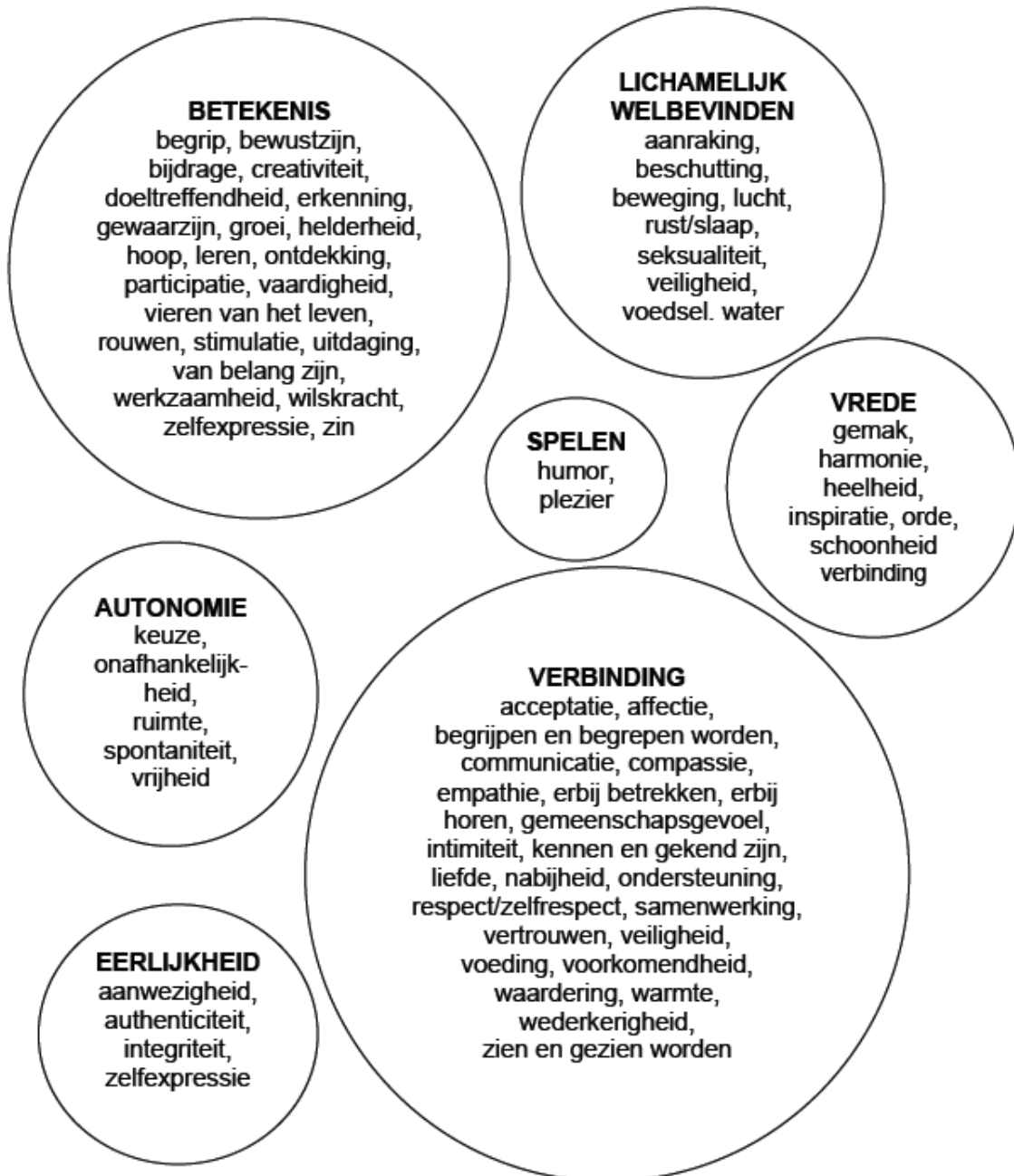
- Ik zie dat het een rommel is in de kamer en daardoor voel ik me geïrriteerd omdat ik behoefte heb aan orde (ipv Je doet ook nooit wat in huis)
- Ik ben teleurgesteld omdat ik behoefte heb aan begrip (ipv Jij begrijpt me ook nooit)
- Als ik merk dat jij voor mij een planning maakt dan voel ik me geërgerd 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, geïriteerd, 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, geïriteerd, overweldigd, rusteloos, zenuwachtig | Kwetsbaar Gevoelig hulpeloos, onzeker, wiebelig | Verlangend Afgunstig, hunkerend, jaloers, nostalgisch, smachtend |