

Patrick Slob

Conflicten, uien en ijsschotsen

15 jaar

Herkenbaar?

- “Waarom ben jij ook nooit op tijd klaar als we weg moeten? We komen altijd te laat!”
- “Hoe laat ben je morgen hier? Neem je wat lekkers mee?”
- “Hmm..Tsjja. Ik weet het niet. Moeilijk. Wat zeg jij?”

Gedoe!

Spanning en conflict in alledaagse relaties



Haal een eigen situatie met “gedoe” voor de geest

Hoe ontstaat conflict?



15 jaar

Hoe ontstaat conflict?

Wat zie je?



“De rede is een slaaf van de emoties”

Wat te doen bij spanning of conflict?



15 jaar

‘Vierstapsraket’ richting een goed gesprek

1. Pauzeren en ademhalen
2. Inzoomen op de ander
3. Naar de kern pellen
4. Geweldloos communiceren



15 jaar

Stap I: Pauzeren en buikademhaling



5 jaar

Stap 1: Pauzeren en buikademhaling



Haal maar eens drie keer adem via de buik

Stap 2: Inzoomen op de ander

Meet Ellen en Theo



15 jaar

Stap 2: Inzoomen op de ander

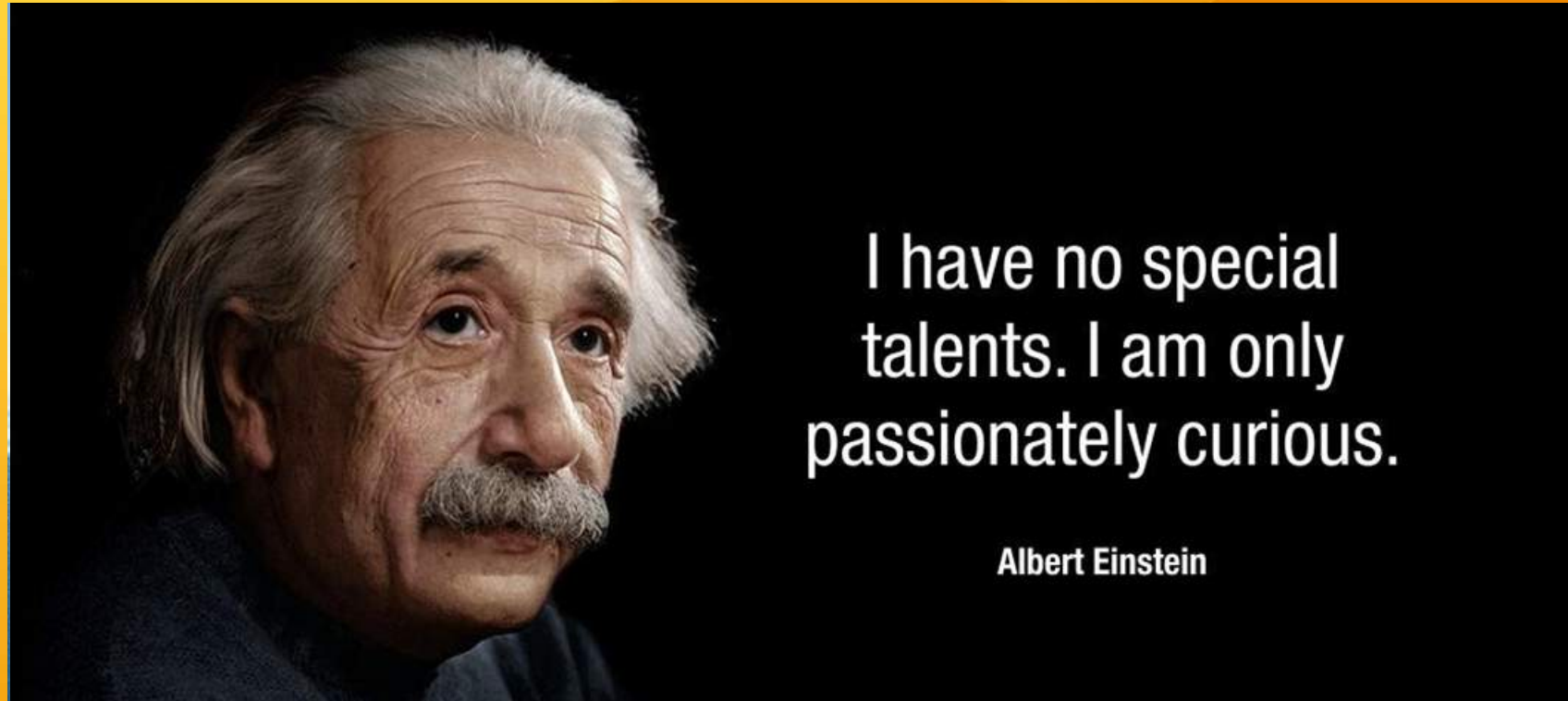


Ikke, ikke, ikke

CommUNICatie
- *Eerst begrijpen,*
dan begrepen worden -

5 jaar

Stap 2: Inzoomen op de ander

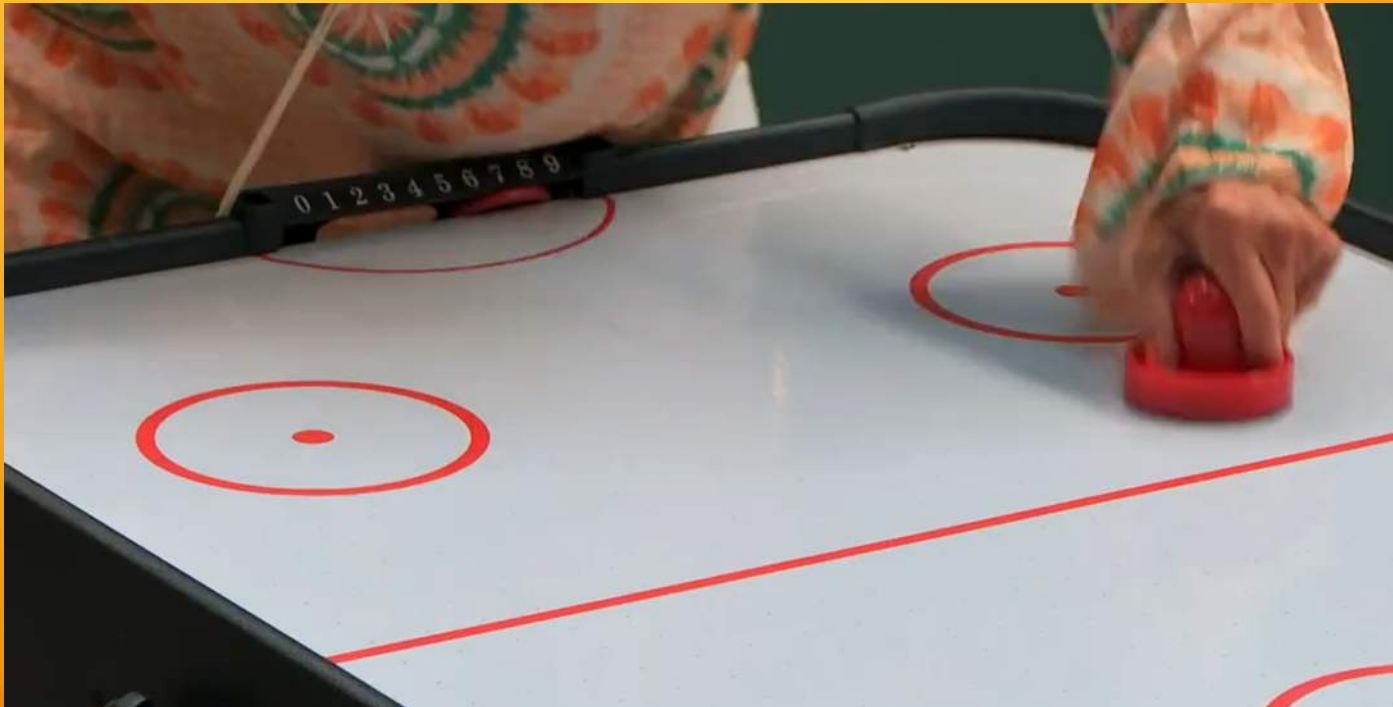


Stap 2: Inzoomen op de ander

- Hoe is het te luisteren op diverse luisterniveaus? 
- 1. Niet ingecheckt: muziek is aanwezig als achtergrondvulling
- 2. Meedenkend: let op liedtekst of technische aspecten
- 3. Voelend: welk gevoel krijg jij van de muziek?
- 4. Meevoelend: wat zou de belevingswereld van de artiest zijn?
- 5. Invoelend: laat je meedrijven met de sfeer van de muziek

Stap 3: Naar de kern pellen

Ondertussen bij Ellen en Theo...



15 jaar

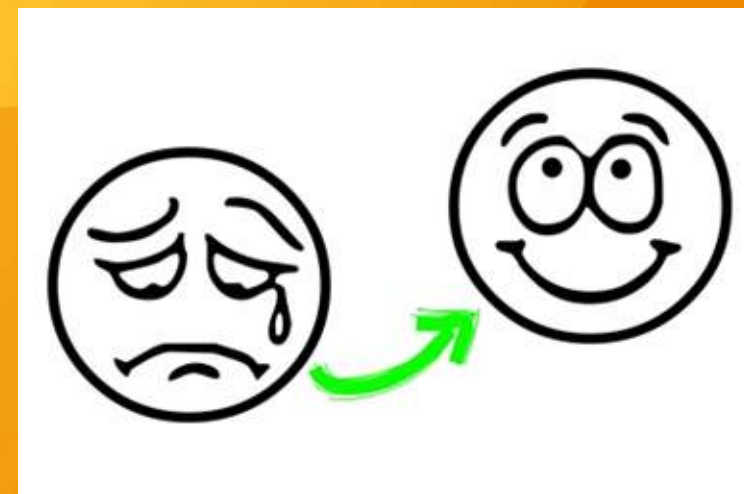
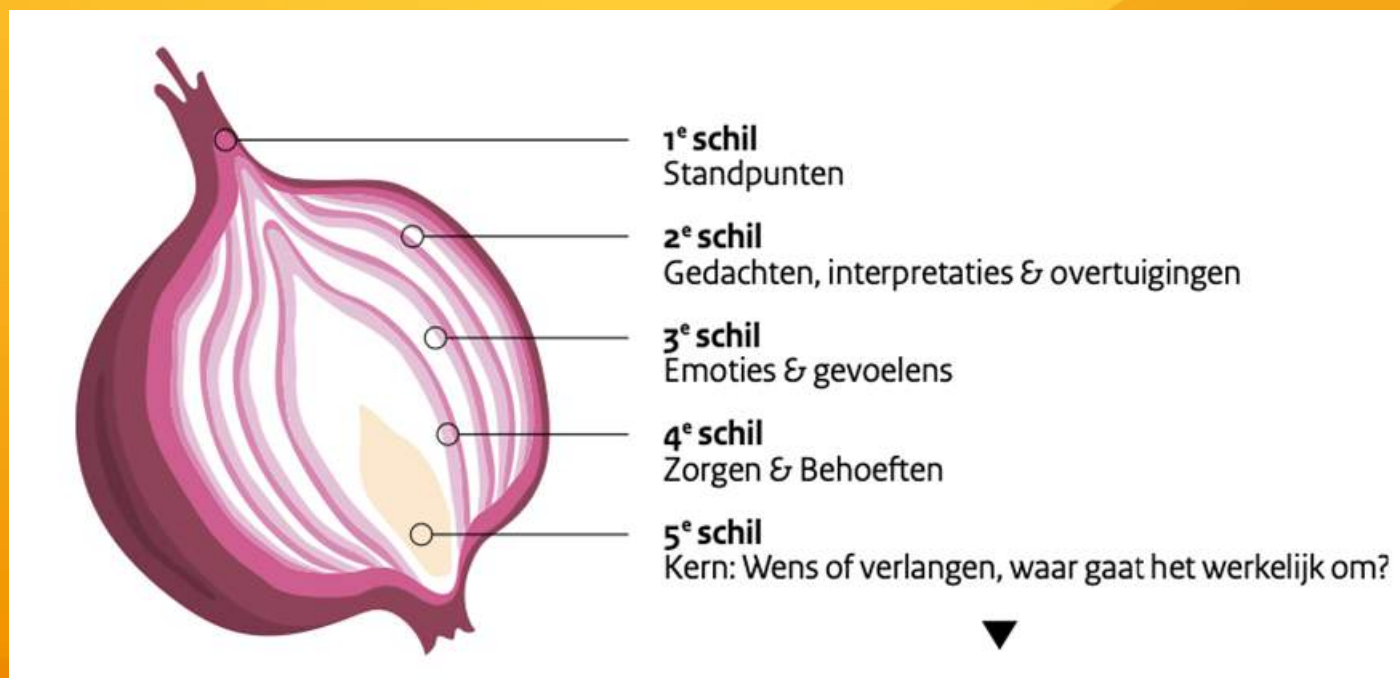
Stap 3: Naar de kern pellen



"One of the hardest lessons to accept is that people who don't agree with you are not flaming idiots." – Daniel Dennett

Stap 3: Naar de kern pellen

Vuistregel: mensen zijn uien



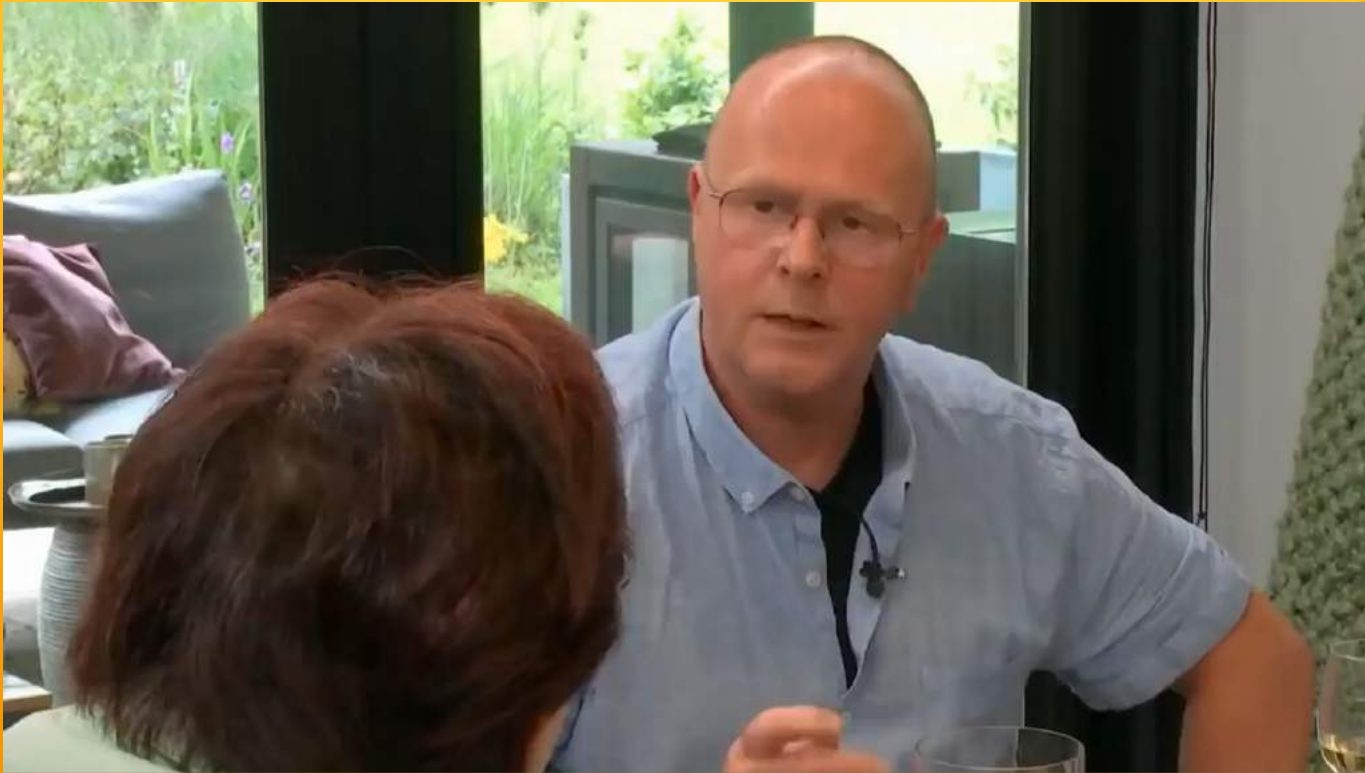
15 jaar

Stap 3: Naar de kern pellen

Leuk, maar hoe doe ik dat concreet?



Domme vragen bestaan niet...?



15 jaar

Stap 3: Naar de kern pellen

Waar je op moet letten bij vragen stellen

- Zo veel mogelijk open (wie, wat, waar, wanneer, hoe)
- Laat je eigen mening achterwege (tenzij erom gevraagd)
- Neem het verhaal van de ander niet over
- Gebruik stiltes, 'hum' en papegaai signaalwoorden/zinnen
- Vermijd de 'komma-sukkel-vraag'

Probeer maar eens

- Zoek contact met uw buurman/vrouw
- Stel een open en neutrale vraag over zijn/haar conflictsituatie om te ontdekken wat er speelt
- Slik je eventuele oordeel, mening, advies weg en stel nog eens twee open en neutrale vragen
- Wissel daarna van beurt

Stap 4: Geweldloos communiceren

Hoe staat het bij Ellen en Theo?



15 jaar

Stap 4: Geweldloos communiceren

"All what used to sound as criticism, judgments, blame are simple tragic, suicidal expressions of 'please'"

– Marshall Rosenberg

15 jaar

Stap 4: Geweldloos communiceren



Probeer maar eens

- Zoek opnieuw contact met uw buurman/vrouw
- Spreek volgens de vier stappen van het model van Geweldloos Communiceren uit welke behoefte bij u in uw conflictsituatie geschonden was
- Wissel daarna van beurt

Stap 4: Geweldloos communiceren



Samenvattend: PING!

1. Pauzeren en ademhalen
2. Inzoomen op de ander
3. Naar de kern pellen
4. Geweldloos communiceren



15 jaar