

Tool 'Leren praten met elkaar op niveau drie'

#communicatie #relationeel

Gespreksmomenten – Structuur – VERDIEPING

Structuur:

Partner A Positief (5 à 10 min)

Partner A Negatief (5 à 10 min)

Partner A To do – Suggestie – Voorstel (5 à 10 min)

Partner B Vat samen & Partner A bevestigt of corrigeert/stuurt bij (5 min)

Partner B Positief (5 à 10 min)

Partner B Negatief (5 à 10 min)

Partner B To do – Suggestie – Voorstel (5 à 10 min)

Partner A Vat samen & Partner B bevestigt of corrigeert/stuurt bij (5 min)

VERDIEPING:

Bereid jouw volgende gesprek (obv structuur) voor. Denk voor wat betreft jouw eerste en tweede (positief en negatief) deeltje na over wat de primaire of de 'zachte' emotie is dewelke daaronder zit.

Ben je bvb boos of geïrriteerd door iets wat er gebeurd is of iets wat jouw partner wel of niet gedaan heeft? Vraag je dan af:

Wat doet dit met mij? Wat deed dit op die moment met mij? Wat gebeurde er vlak voor, een milliseconde, voor ik boos werd? Hoe voelde ik mij er vlak voor.

Denk aan 0-1-2. Je kan niet van nul naar twee gaan. Je kan niet van nul naar boos gaan. Daar zit iets tussen, iets wat iets met jou gedaan heeft, jou iets doe voelen heeft. En daarop/daardoor ben je je boos beginnen voelen. Wat was dat? Welk gevoel was dat?

Vraag jezelf vervolgens af hoe het voor jou is om bij deze primaire (of zachte) emoties bewust stil te staan. Wat doet dat stilstaan met jou? Voel je die primaire emoties ergens in jouw lijf? Waar en hoe voel je dat?

Wat zeggen deze emoties over wat ik graag zou willen van mijn partner of in mijn relatie?

Neem dit mee naar het gesprek en vertel dit erbij aan jouw partner wanneer je over jouw ervaringen in deeltje één en twee vertelt. Uiteraard ook bij de positieve!