

4B's voor een Betere Communicatie

1. BENOEMEN

- a. Wat zie je of hoor je precies?

Begin je zin met 'ik zie.. of ik hoor' i.p.v. 'jij doet.., jij hebt...' Wanneer je in de jij-vorm spreekt, is de kans heel groot dat de ander zich aangevallen voelt. Het wordt als verwijtend ontvangen. Vaak gaat hij/zij dan ook in de aanval en ontstaat er een discussie of ruzie in plaats van een gesprek.

2. BEDOELLEN

- a. Wat bedoelen jij en je gesprekspartner?
- b. Komen jullie woorden overeen met de bedoeling?
- c. Wat willen jullie bereiken met het gesprek?

Ons brein denkt vanuit aannames. Alleen door de vraag te stellen "wat bedoelt die ander met.." ben je al vele stappen verder. Vaak denken wij dat we het wel weten. Maar klopt dit wel? Vraag altijd of het klopt wat je denkt. En luister naar wat de ander te zeggen heeft.

3. BESEFFEN

- a. Wat wil je op dit moment?

Neemt tijdens het gesprek de tijd om te beseffen hoe je je voelt. Wat doen de woorden die je hoort met je? Weet je waarom je je tijdens een gesprek voelt zoals je voelt? Zijn het de woorden? Is het de toon? Of is het terugkerend onderwerp, dat maakt dat je heftiger reageert?

- Hoe voel je je?
- Is het voor je gesprekspartner duidelijke hoe jij je voelt?
- Is het voor jou duidelijk hoe je gesprekspartner zich voelt?
- Durven jullie elkaar te vertellen hoe jullie je voelen?

4. BEHOEFTE

- a. Wat heb je nodig?
- b. Wat heeft je gesprekspartner nodig?

Door duidelijk te verwoorden wat je nodig hebt, wordt het voor de ander makkelijker om je wensen te vervullen.