

Werkboek

Lifetchangers

Met Marcel Zweedijk

Module 9

Module 9 - Module van jouw relaties

Relaties, met zowel je geliefde als vrienden en familie, dragen bij aan een leuk(er) leven. Wat betekenen jouw relaties voor jou? Wat is jouw rol in je relaties? En zou je misschien iets kunnen doen om deze (nog) beter te maken? We gaan het zien!



Video - Luisteren



Oefening 1 - Belangrijk in een relatie

Zoals Marcel in het filmpje Luisteren vertelt, bieden fijne relaties de beste garantie voor pieken in het leven en zijn ze het beste tegengif tegen de dalen ervan. Fijne mensen om je heen = langer leven. Wat zijn fijne relaties voor jou? Wat vind jij belangrijk in een relatie met vrienden, familie, partner?

Je kunt denken aan: normen en waarden, hoe je met elkaar omgaat, wat voor momenten je met elkaar beleeft, welk gevoel ze je geven. Ze kunnen je bijvoorbeeld helpen om te voldoen aan je behoefte aan steun, uitlaatklep, verbondenheid, liefde, gelijkwaardigheid. Bepaal dat voor jezelf.

Tip: Je kunt de opdrachten over Kernwaarden nog eens terugpakken uit week 3, om mogelijke aanvulling te vinden voor je antwoord.



Oefening 2 - Jouw fijne en kwalitatieve relaties

Welke persoon voldoet voor jou al aan die kenmerken van een fijne relatie? Aan welke kenmerken voldoet hij/zij vooral? Schrijf de naam van de persoon op, en schrijf ook op waarom dit voor jou een fijne relatie is.

Familie

Naam:

Kenmerken:

Vrienden

Naam:

Kenmerken:

Liefde

Naam:

Kenmerken:

Tip: Laat deze mensen weten dat je ze hebt opgeschreven, vinden ze leuk!

**Oefening 3 - Feedback vragen**

Vraag aan een vriend(in), familielid of partner hoe zij jou zien als vriend/familielid/partner.

Wat voor vriend(in) of partner ben je voor hen? Vraag dit aan minimaal 2 mensen. Wat is hun reactie?

Naam:

Reactie:

--	--

Naam:

Reactie:

--	--

In het filmpje Luisteren vertelde Marcel over drie niveaus van luisteren. Even herhalen:

1. Selectief luisteren:

Hier maken we ons allemaal schuldig aan; je luistert met je eigen interpretatie, waarneming en met je eigen filter. Eigenlijk ben je aan het luisteren om te kunnen reageren (soms luister je om te kunnen zenden). Selectief luisteren herken je aan uitspraken als: "Ja, dat ken ik..." of "Dat komt mij bekend voor..." Je bent meer geïnteresseerd in vertellen wat jou zélf is overkomen dan in luisteren naar het probleem van de ander.

2. Aandachtig luisteren:

Je helpt de ander door raad en advies te geven: "Dat begrijp ik. Wat je zou kunnen doen is..." Je hebt oogcontact, je bouwt vertrouwen op. Je laat zichtbaar merken dat je betrokken bent en dat je luistert. Je vat samen ("Begrijp ik goed dat je...?") en je stelt open vragen.

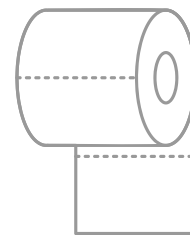
3. Empathisch luisteren:

Deze manier van luisteren gaat een stap verder. Want het betekent dat je begrip hebt én toont. Naast de inhoudelijke kant heb je ook aandacht voor de emotie die daarachter kan zitten. Je stelt vragen als "Hoe voelde dat voor jou?" Empathisch luisteren betekent dat je het standpunt van de ander probeert te begrijpen. Je leeft je volledig in in zijn of haar situatie. Het gaat dus niet over wat je zelf hebt meegemaakt of wat jouw mening is.



Oefening 4 - Toiletopdracht - Luisterniveaus

Door deze oefening dagen we je uit om een week lang je bewust te zijn van de luisterniveaus van waaruit je luistert. Reflecteer met behulp van onderstaand schema dagelijks op tenminste één gesprek:



Waar ging het gesprek globaal over?	Wie waren er met elkaar in gesprek?	Welk luisterniveau herkende je?	Wat herkende, hoorde of zag je heel specifiek?



Video - Transactionele Analyse



Oefening 5 - Oefenen met posities van TA

Lees het gesprek hieronder:

Piet: Heb je dadelijk even tijd voor me?

Truus: Hoezo? Wat heb ik nou weer fout gedaan?

Piet: Helemaal niets! Ik bedoel er verder niks mee. Doe toch niet zo moeilijk, jij denkt altijd meteen dat ik je iets niet goed gedaan hebt.

Truus: Omdat je altijd iets te zeuren hebt! Vorige week kwam je nog vertellen dat ik de computer niet goed had afgesloten.

Piet: Ja maar, wat wil je dan dat ik doe? Ik kan gewoon niks tegen je zeggen zonder dat je boos wordt. Wat moet ik dan?

Truus: Ik weet wel dat je het niet slecht bedoelt. Weet je, ik heb thuis nog een boekje over positieve communicatie, wil je dat van me lenen?

Piet: Nou zeg! Ik heb echt geen tips uit jouw boekjes nodig! Bekijk jij die boekjes zelf maar eens!

Wat is volgens jou ouder-gedrag en waarom? Waaraan herken je volwassen gedrag in deze situatie en welk gedrag is te typeren als kind-gedrag. Leg uit waarom je dat vindt.

Het antwoord op deze vraag vind je aan het einde van deze module.

Oefening 6 - Oefenen met uitspraken per positie

De ouder-positie is die van de autoriteit. De Transactionele Analyse maakt onderscheid tussen de dominante ouder en de verzorgende ouder. Bedenk een uitspraak die de dominante ouder zou kunnen zeggen en een die de verzorgende ouder zou zeggen.

Dominante:

Verzorgende:

De volwassene-positie is die van de verantwoordelijkheid. Deze is onderzoekend, toetsend en objectief. Bedenk twee uitspraken die een volwassene zou kunnen zeggen:

De kind-positie is die van de afhankelijkheid. De Transactionele Analyse maakt onderscheid tussen het aangepaste kind en het rebellerende kind. Bedenk een uitspraak die elk van deze kinderen kan zeggen.

Aangepaste:

Rebellerende:

**Oefening 7 - Volwassen-volwassen**

Met name op het moment dat we als mens geraakt worden (emotie voelen) hebben we de neiging om in de positie van ouder of kind te schieten. De volwassene-positie is de positie waarin we verkeren als we volledig in onze kracht staan. Het streven is om zo veel mogelijk in de volwassen rol te zitten.

Denk terug aan een gesprek (bijv. afgelopen week) waarin je geraakt was, maar wel in een volwassen-volwassen gesprek bleef:

Met wie sprak je?

Hoe bleef je in de volwassene-positie?

Hoe reageerde die persoon?

**Oefening 8 - Pak 1 relatie aan**

Met wie in jouw omgeving heb je de neiging om in een ouder-kind-situatie te raken? En dus in een mismatch te komen? We noemen het een mismatch omdat het geen effectieve manier van communiceren is.

Wie is dan de ouder, en wie het kind?

Wat wordt er dan bijvoorbeeld gezegd?

Wat is het effect voor het gesprek?

We dagen je uit om in gesprekken met deze persoon te proberen uit de mismatch te komen, wanneer je deze weer herkent.

Zoals we in het filmpje vertelden kun je dat op verschillende manieren doen; o.a. door transparant te communiceren en door complimentjes te geven. Soms is het lastig om dit meteen op het moment zelf, wanneer je de mismatch herkent, te doen.

Transparant communiceren kun je doen door te zeggen wat je voelt en wat je behoefte is. Bijvoorbeeld: "Het voelt alsof we nog niet helemaal op één lijn zitten over dit onderwerp. Ik zou daar graag wat uitgebreider met je over willen spreken. Zullen we een kopje koffie drinken en kijken of we tot elkaar kunnen komen wat betreft dit onderwerp?"

Complimenten geven kun je doen door je te houden aan deze 4 kenmerken:

- Wees concreet en maak duidelijk wat de ander goed heeft gedaan. Liefst op een feitelijke manier.
- Positief geformuleerd. Je focust je op wat de ander heeft gedaan, niet op wat hij heeft nagelaten. Geef aan waarom jij dit waardeert. Wat heeft het goede gedrag voor gevolg(en) of wat betekent het voor jou?
- Onderbouwd met voorbeelden en specifieke details om je compliment te ondersteunen.
- Bij voorkeur in de ik-vorm, dus niet iets als "Ik hoorde dat men het goed vond dat..."

Met welke relatie zou jij de uitdaging aan willen gaan om een volwassen stap te maken, wanneer je weer in een mismatch-gesprek komt met deze persoon?

Op welke wijze ga jij proberen uit deze 'mismatch' te komen? Bijvoorbeeld: hoe ga je dit aanpakken, welke zinnen kun je gaan zeggen? Wat is er bij jezelf nodig om meer vanuit de volwassen rol het gesprek aan te gaan? (bijv door transparant te communiceren of door complimentjes te geven)

Vul dit na afloop in:

Een korte omschrijving van de situatie. Wat gebeurde er?

Wie zei wat? Een korte beschrijving van het verloop van het gesprek.

Hoe was dit om te doen?



Oefening 9 - Reflectie op toiletopdracht

Hoe was het om te bedenken met welk luisterniveau je per gesprek luisterde?

Als je kijkt naar je ingevulde tabel: wat valt je dan op? Is er een luisterniveau wat overheersend aanwezig is?

Zou je daar wat aan willen veranderen? Zo ja, waarom en wat? Zo nee, waarom niet?

Wat valt je op aan het luisterniveau bij de ander?

Antwoord op oefening 6

Piet: Heb je dadelijk even tijd voor me?

Hij stelt deze vraag vanuit zijn volwassene, zonder bijbedoelingen.

Truus: Hoezo? Wat heb ik nou weer fout gedaan?

Truus interpreteert de vraag van Piet en verdenkt hem van een verborgen bijbedoeling. Zij vat zijn vraag op als een (dominante) ouder-positie en reageert daarom vanuit haar kind-positie.

Piet: Helemaal niets! Ik bedoel er verder niks mee. Doe toch niet zo moeilijk, jij denkt altijd meteen dat ik je iets niet goed gedaan hebt.

Piet reageert nu vanuit zijn (dominante) ouder-positie.

Truus: Omdat je altijd iets te zeuren hebt! Vorige week kwam je nog vertellen dat ik de computer niet goed had afgesloten.

Truus reageert nog steeds vanuit haar kind-positie.

Piet: Ja maar, wat wil je dan dat ik doe? Ik kan gewoon niks tegen je zeggen zonder dat je boos wordt. Wat moet ik dan?

Piet reageert nu vanuit zijn kind-positie.

Truus: Ik weet wel dat je het niet slecht bedoelt. Weet je, ik heb thuis nog een boekje over positieve communicatie, wil je dat van me lenen?

Truus reageert nu vanuit de (verzorgende) ouder-positie

Piet: Nou zeg! Ik heb echt geen tips uit jouw boekjes nodig! Bekijk jij die boekjes zelf maar eens!

Hij reageert eerst vanuit zijn kind-positie, daarna vanuit de ouder-positie.

Mogelijke antwoorden op oefening 7

Mogelijke ouder-positie uitspraken:

- Wil jij wel even snel de woonkamer opruimen?
- Houd eens op met dat storende gedrag!
- Kun je nu naar mij luisteren?

Mogelijke volwassen-positie uitspraken:

- Ik zie dat er nog wat spullen in de woonkamer liggen. Zou je die voor morgen op kunnen ruimen? Er komen wat vriendinnen langs.
- Het voelt voor mij of er iets niet helemaal lekker loopt tussen ons; heb jij dat ook? Zullen we daar eens over kletsen?

Mogelijke kind-positie uitspraken:

- Je kamer opruimen is hartstikke stom!
- Wie is hier irritant? Je hebt het recht niet om zo tegen mij te praten.

**Samenvatting van module 9**

Wat heb je deze module geleerd?

Welke kennis en/of tips uit deze module wil je meenemen om jouw leukste leven te kunnen gaan leven?

Met wie kan en wil je dit delen?

Ruimte voor extra aantekeningen of notities:

Wil je meer weten over fijne relaties en communicatie? Zie onze lees- en kijktips online!

Dit was voor het deze module. Tot de volgende module!