

# Communicatieregels

De essentie is dat je geweldloos en liefdevol communiceert. Dat je zo communiceert dat de verbinding met de ander in stand blijft en gerespecteerd wordt.

De basis is dat ieder verantwoordelijk is voor zijn eigen gevoelens, gedachten en gedragingen.

Ook is het zo dat er niet één waarheid is; het gaat niet om gelijk hebben, maar om ieders beleving. Volwassen mensen vertellen en delen hun waarheid. Ze gaan niet strijden over DE waarheid.

Algemene regels:

- Spreek in ik-taal in plaats van in jij-taal
- Probeer beknopt te zijn, minder denken en meer voelen
- Kijk elkaar aan
- Luister naar elkaar (heel belangrijk)
- Herhaal eventueel wat je van de ander begrepen hebt
- Praat over jezelf
- Vul niet voor de ander in, omdat je denkt dat je die ander nu wel kent
- Praat liever over je verlangen, dan over je irritatie
- Vertel je je irritatie, vertel dan ook je verlangen
- Psychologiseer de ander niet, ook niet jezelf
- Haal geen oude koeien erbij
- Absoluteer niet en generaliseer niet
- Wees zo concreet mogelijk
- Breek de ander niet af
- Heb het over het gedrag van de ander, niet over hem als persoon
- Discussieer niet over wie de waarheid in pacht heeft of wie er gelijk heeft; deel je ervaring
- Houdt moeilijke gesprekken kort, maximaal 30-60 minuten; en houdt die gesprekken niet als een van beiden moe is en ook niet kort voor het slapen gaan

Als je samen in de negatieve cirkel zit:

- Zeg: we zitten in de cirkel, volgens mij
- Of: ik ben weer in de cirkel geloof ik en ben nu weer aan het terugtrekken
- En: wat gebeurt er eigenlijk; laten we hier mee ophouden en even een time-out nemen. En dan opnieuw beginnen met praten.

*Jolante de Tempe*

INDIVIDUEEL | PARTNER | RELATIE | SUPERVISIE | EFT