



Samen in Gesprek

Hael
Robert
Haringsma

R O B E R T H A R I N G S M A

SAMEN IN GESPREK

| Inleiding

1 | Oefening 1: Spreken en luisteren

2 | Oefening 2: Wat is jouw behoefte

3 | Oefening 3: Onderhandelen

| Het Relatieplan

Ergens voel je nog een enorme liefde voor je partner. Maar die wordt helaas vaak overschaduwt door de vele ruzies die jullie hebben.

Het is alsof je niets meer tegen elkaar kunt zeggen, zonder dat het direct een ruzie wordt.

Dat staat maakt het niet gemakkelijk om liefdevol met elkaar om te gaan. Het is toch lastig om met iemand te knuffelen die je net zo lelijk behandeld heeft.

Als jullie nu beter kunnen communiceren, zou dat niet enorm helpen? Rustig in gesprek gaan en ook wat van elkaar aannemen?

In dit boek ga ik aandacht besteden aan het verbeteren van je communicatieve vaardigheden. Je leert beter luisteren, een mildere boodschap te brengen en beter onderhandelen.

Dit leer ik allemaal aan de hand van oefeningen. Je kunt namelijk wel een stuk theorie lezen, maar als je het niet in de praktijk brengt, helpt dat bijna nooit.

Nee, je zult er echt mee aan de slag moeten gaan. Daarbij zul je vast nog wel eens fouten maken, maar je zult zien dat je wel steeds beter wordt.

Veel leesplezier en veel goede gesprekken toegewenst!

Met vriendelijke groet,

Robert Haringsma



OEFENING 1

SPREKEN EN LUISTEREN

In mijn praktijk zie ik dat mensen zich vaak onbegrepen voelen. Ze willen zo graag iets aan hun partner duidelijk maken, maar die lijkt het maar niet te horen.

Het gekke is dat beide partners dit gevoel vaak hebben. Ze willen beide hun verhaal kwijt, maar vinden geen gehoor bij de ander.

Dat gaat dan ongeveer zo:

Partner 1: ik wil graag dat je weet dat

Partner 2: maar ik wil graag dat je weet dat ...

Je begrijpt waarschijnlijk wel dat dit niet goed werkt.

Een goed uitgangspunt is dan ook:

"Probeer eerst te begrijpen en daarna pas om begrepen te worden."

Met andere woorden: als je partner zich begrepen voelt, is de kans veel groter dat hij of zij probeert om jou ook te begrijpen.

Hoe ga je dat nu voor elkaar krijgen?

In mijn ervaring is een stevige aanpak de beste manier. Dat betekent dat de ene persoon "de beurt krijgt" om te spreken. De ander *moet* dan stil zijn en zich vooral focussen op het luisteren.

Zodra je vertelt hebt wat je wilt vertellen, is het de beurt aan de ander om te beschrijven wat er vertelt is. Je hoeft het uiteraard niet letterlijk te herhalen, maar pas wel op dat je er niet je eigen interpretatie aan geeft. Dus niet:

"wat je eigenlijk wil zeggen is: ..."

Hou je bij wat je gehoord hebt, vragen stellen mag altijd.

Pas als de ene partij zich gehoord voelt, is het tijd om van beurt te wisselen. De ander krijgt dan de beurt om te reageren.

Let op: lees eerste de tweede oefening voordat je hier mee start.

Oefening 1

Stap 1: Wijs iemand aan die luistert en iemand die spreekt.

Stap 2: Degene die spreekt, vertelt wat zijn behoeften zijn (lees daarvoor oefening 2.) Probeer geen kritiek te geven of te klagen. De luisteraar kan aantekeningen maken.

Stap 3: De luisteraar vertelt zo goed mogelijk wat er gehoord is. Er wordt gecheckt of dat klopt. De spreker kan aanvullen als dat nodig is. Ga net zolang door totdat de spreker zich gehoord voelt.

Stap 4: Wissel van beurt. De luisteraar wordt nu de spreker. Het gaat nog steeds over hetzelfde onderwerp, maar de ander mag daar nu zijn of haar visie op geven.

Stap 5: Ga door totdat beide partijen zich begrepen voelen. Op dat moment is het tijd voor oefening 3 over onderhandelen.



OEFENING 2

WAT IS JOUW BEHOEFTE?

Mijn gewaardeerde collega en goede vriend Marcelino Lopez geeft altijd aan dat mensen verschillen.

De een vind het bijvoorbeeld belangrijk om te sparen, de ander om lekker te leven.

Op zich is er niets mis met verschillen, maar in relaties hebben we er snel een oordeel over.

Iemand die veel spaart, is dan een gierigaard.

Iemand die veel uitgeeft, is niet verantwoordelijk.

Een simpele voorkeur is door dat oordeel ineens een negatieve karaktereigenschap of zelfs een psychologische aandoening geworden.

Zodra je een negatief oordeel hebt over je partner, zal die waarschijnlijk in de verdediging schieten of zelfs in de aanval.

Als jij zegt: "Je bent ook zo'n gierigaard!"

Zegt je partner: "Jij bent gewoon niet verantwoordelijk genoeg met geld."

Dit is vaak het punt waarop gesprekken in ruzies ontaarden.

Het is dan ook handiger om je partner niet te veroordelen, maar te spreken over je behoeften.

Dus niet: "Je bent ook zo'n sloddervos!"

Maar eerder: "Ik zou willen dat het schoner was in huis."

Dat werkt nog beter als je ook kunt uitleggen waarom dat zo belangrijk voor je is.

"Als het erg rommelig is, kan ik me niet ontspannen."

De kans is groter dat je partner dan tegemoet wil komen aan je behoeften.

Let wel. Je partner is geen slaaf van jouw behoeften. Hij of zij hoeft dan ook per se aan jouw behoeften voldoen.

Oefening 2

Bij het uitspreken van je behoeften, werkt het volgende stappenplan vaak goed:

Stap 1: Bespreek de situatie objectief. Zeg dus niet: "Het is enorm vies hier!" maar: "De afwas staat nog op het aanrecht, het kinderspeelgoed ligt op de vloer en de vuilnisbak zit vol."

Stap 2: Geef aan wat je behoefte hierbij is. Bijvoorbeeld: "Wil je me helpen met opruimen." of "Wil je voortaan de vuilniszakken legen als ze vol zijn?" Hoe preciezer hoe beter.

Je kunt hier ook bij aangeven waarom dit zo belangrijk voor je is.

Stap 3: Luister naar de reactie van je partner. Probeer te begrijpen wat zijn of haar behoeften zijn.



OEFENING 3

ONDERHANDELEN

Onderhandelen is een beetje een gekke term voor wat er in relaties gebeurt. Ik heb helaas geen betere.

Ik vind dat de term niet helemaal volstaat omdat je in een onderhandeling vaak probeert om het onderste uit de kan te halen. In een relatie ben je veel meer gericht op de ander. Je wilt per se dat jullie beide tevreden zijn met het resultaat.

"Waar er 1 wint, verliezen beide."

Mijn cliënten vinden de term vaak niet fijn omdat ze vinden dat dit in een relatie niet nodig zou moeten zijn. Je partner zou moeten aanvoelen wat je nodig hebt en jullie zouden ook beide op hetzelfde spoor moeten zitten.

Dat is een erg onhandige overtuiging binnen een relatie. Als je verliefd bent, gaat alles vaak vanzelf. Maar als die verliefdheid overgaat in houden van, is iets dat op onderhandelen

lijkt vaak noodzakelijk. Het is de enige manier om tot een gelukkige relatie komen.

In een onderhandeling probeer je eerst in kaart te brengen wat jullie willen. Als het goed is heeft de vorige oefening daar al voor gezorgd.

Daarna ga je oplossingen proberen. Hoe meer hoe beter is mijn ervaring.

Tot slot probeer je tot een overeenstemming te komen.

Hou er rekening mee dat sommige meningsverschillen nooit helemaal opgelost kunnen worden. Vaak zul je regelmatig opnieuw de onderhandeling moeten aangaan over hetzelfde onderwerp.

Oefening 3

Sommige onderhandelingen zijn moeilijker dan de andere. Als je een behoefte duidelijk hebt gemaakt, kan het zijn dat je partner zegt: "Helder, dat ga ik voortaan doen!" Als dat niet het geval is, volgt er een onderhandeling. Volg dan de volgende stappen.

Stap 1: vertel nogmaals wat jullie beider behoeften zijn. Schrijf het zo nodig op.

Stap 2: brainstorm over oplossingen. Zoek specifiek naar oplossingen die voor jullie beide perfect zijn. Je zult er verbaasd van staan hoe vaak die te vinden zijn.

Stap 3: Kom tot een besluit. Je kunt daarbij de volgende principes gebruiken:

Split het verschil: jullie doen beide wat water bij de wijn.

Omstebeurten: deze week gaat het zoals de een het wil, volgende week zoals de ander het wil

Voort wat hoort wat: Jij krijgt wat je wil, maar doet daarom wel iets anders. Als je een discussie over het gras maaien hebt, kun je besluiten om voortaan wekelijks het gras te maaien. Als je partner voortaan op zondagavond de kinderen naar bed brengt.

Als jullie relatieproblemen niet zo ernstig zijn, kunnen deze drie oefening al flink het verschil maken.

Wanneer er sprake is van wat ernstiger ruzies, helpt het om wat uitgebreider hulp te krijgen.

Daarom hebben we het relatieplan ontwikkelt: hael.nl/relatieplan

In deze zes weekse training krijg je een complete relatie-makeover. Je leert niet alleen nog uitgebreider hoe je ruzies kan voorkomen, maar krijgt ook oefeningen om meer verbondenheid en connectie te kweken. Tot slot gaat er een hele module over seks.

De training bestaat uit zes modules die wekelijks beschikbaar komen. Ook krijg je elke week 2 oefeningen mee. Elke dag krijg je aan de start van je dag bovendien een email om je te motiveren en te inspireren.

De training is volledige digitaal, maar je kunt wel via de mail hulp vragen van onze relatietherapeuten.

En het leuke is, de training is even duur als 1 relatietherapie-sessie met een relatietherapeut. Ik garandeer je dat je hier meer uit gaat halen. Daarna kun je natuurlijk altijd nog beslissen om live of via beeldbellen onze hulp in te schakelen.

Meer weten? Lees hier alles over [Het Relatieplan](#).

Met vriendelijke groet,

Robert Haringsma

R O B E R T H A R I N G S M A

SAMEN IN GESPREK

Dit ebook is een uitgave van Hael B.V.

Omdat we relatietherapie brede bekendheid willen geven, rust er geen auteursrecht op deze uitgave.

Voel je vrij om dit ebook door te sturen naar vrienden en kennissen die er volgens jou wat aan kunnen hebben.

Voor vragen kun je ons bereiken op info@hael.nl of via het contactformulier op www.hael.nl/contact