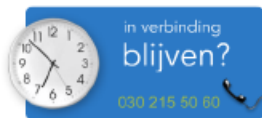


[Beginpagina](#)[Over VINE](#)[Zakelijk](#)[Particulier](#)[Opleiding](#)[Agenda](#)[Publicaties](#)[Contact](#)

Stuur deze website door aan...



Wat betekent Verbindende Communicatie in jouw leven?

**Jan van Koert**Trainer, Coach, Auteur,
Mediator

Nicole van Ladesteijn (1967), communicatiedeskundige, werkt sinds 2009 als trainer in Verbindende Communicatie, is kandidaat in het traject om CNVC gecertificeerd trainer te worden, getrouwd met Michael en moeder van Zoe (12) en een Kaj (10) en eigenaar van CommunicatieWijs.

Wat was in jouw leven aanleiding om je te gaan verdiepen in het gedachtegoed van Marshall Rosenberg (Marshall Rosenberg)?

Ik was al een paar jaar bezig met mediteren en boeddhisme toen ik in de boekhandel het handboek Geweldloze Communicatie zag, te midden van de vakliteratuur over communicatie. Na het lezen van de achterkant en de inhoudopgave dacht ik meteen: dit is de brug tussen m'n vak (de communicatie) en m'n nieuwe liefde/levensopvatting (het boeddhisme). Een gedachtegoed dat gaat over 'zuiver waarnemen' en 'mededogen' toegepast op communicatie! Ik kan me het moment van verrukking nog herinneren. Iets van diepe heelheid en eenheid werd in me geraakt. Kort daarna las ik op vakantie in Tibet het boek. In een sfeer van volstreekte mededogen te midden van monniken. Toen nam ik twee besluiten: dit is voor mij waar en zo wil ik graag communiceren. Vervolgens ben ik trainingen gaan volgen, de boeken van Marshall en diverse andere trainers gaan lezen en gaan oefenen, in onder andere de oefengroep in Arnhem.

Waar ik in het begin vooral aan werkte was mijn boosheid naar m'n kinderen. Het overrompelde me zelf waar die woede vandaan kwam. Dat als ze aan elkaar duwden en trokken om wie de hagelslag als eerste mocht, ik ineens kon schreeuwen en dreigen en het liefst het pak door de kamer had gegooid.

Het werd me duidelijk dat ik in m'n (werkende) leven voor de strategie 'vluchten' was gaan kiezen als mij 'iets niet bevalt' ("bekijk het maar jongens") en dat ik daarvoor niet wilde kiezen in m'n rol als moeder. Weglopen en twee 'vechtende' kinderen alleen achter laten? Na zo'n woede-uitbarsting schaamde ik me vreselijk voor m'n eigen gedrag. De angst dat ik hen daarmee beschadig en dat ik hen het voorbeeld geef te schreeuwen en dreigen als je het niet weet.

Het verlangen om dit anders te doen was groot, om anders te leren omgaan met m'n boosheid en om mijn kinderen een voorbeeld te geven hoe je anders met woede en machteloosheid kunt omgaan. Bij mijn trainingen voor ouders hoor ik dit dilemma en verlangen regelmatig terug.

Wat raakte jou in het gedachtegoed en wat maakt dat je ermee bezig bent gebleven?

Wat mij raakt is het totaal andere perspectief. Dat alles wat we doen, voortkomt uit het verlangen een behoefte te vervullen. Of we ons hiervan nu bewust zijn of niet. En dat we daarbij kiezen voor de beste strategie die we op dat moment voor handen hebben... Dat het daarbij gaat om universele behoeftes die we allemaal met elkaar delen. En dat we van nature willen bijdragen aan elkaar, dat ons dat zoveel plezier geeft. Dit perspectief van een-zijn en onderlinge verbondenheid geeft me zoveel hoop en vertrouwen. Als we op het niveau van behoeften contact maken, kunnen we elkaar vinden, begrijpen en elkaars leven verrijken. Inmiddels heb ik dat in mijn eigen leven veelvuldig mogen ervaren en vandaar uit wil ik verder groeien en dit graag delen met anderen.

Hoe is het merkbaar in je dagelijkse omgang met mensen?

Mijn man zegt wel eens: "Je bent veel liever geworden." Ik denk dat hij daarmee bedoelt 'empathischer'. Ik reageer minder vaak vanuit oordelen ("wat is het hier weer een rotzooi" of "waarom heb je nog niet gebeld") en meer vanuit gevoelens en behoeftes ("hebben jullie gerelax't" of "voel je je onzeker bij dat telefoontje"). Ik heb op een dieper niveau contact met mensen. Hoewel ik eerder ook dacht dat ik dat had. Tegelijkertijd is het zo'n verschil of ik luister naar wat in een ander leeft en gevoelens en behoeftes teruggeef of dat ik ga adviseren, troosten, sympathiseren etc.

Ik ervaar ook minder schotten tussen mij en de ander, zie onze onderlinge verbondenheid en kan via deze universele taal contact maken met de mens achter z'n gedrag.

[Volg ons op Twitter](#)

Wat je vindt mag je houden

[Klik hier om het boek direct aan te schaffen](#)

Veranderen is mogelijk

[Klik hier om te ontdekken](#) of het boek 'Wat je vindt mag je houden' je daarbij kan helpen.

PLAATS HIER UW BESTELLING

Trainings- en productoverzicht

Winkelmandje

Gestructureerde Opleidingen

[Basisstraining](#)[Integratiejaar](#)[Masterclass Traject](#)[Train de GC trainer](#)[Opleiding tot GC Mediator](#)[Mentorship bij certificeringsproces](#)[Thema workshops](#)

Contact gegevens

VINE coaching & training

Museumlaan 2
3581 HK Utrecht

Tel (030) 215 50 60

Fax (030) 215 50 51

E-mail info@vinecoaching.nl

KVK 27188920

BTW NL 0380.54.425.B.01

Triodos Bank 390.18.34.07

INSCHRIJVEN NIEUWSBRIEF

Voornaam: Achternaam:

emailadres:

Inschrijven

Waar loop/liep je tegenaan? Hoe ben je daar mee omgegaan?

Ik ervaar de nodige frustratie om deze manier van denken en communiceren te verinnerlijken. Nog regelmatig betrap ik mezelf op veroordelende zinnen: "ik ben geïrriteerd omdat jij..."

Ik ervoer laatst veel empathie van mijn zoon van 10 toen hij zei: "Mama, Geweldloze Communicatie heeft niet altijd gelijk hoor. Soms kun je wel boos worden op een ander als die iets 'stoms' doet. En kun jij daar niets aan doen."

In m'n taalgebruik zou ik graag authentiek zijn. Tegelijkertijd merk ik dat ik die souplesse – na een aantal jaar oefenen – nog niet heb. En daarom praat ik regelmatig in zinnen als: Voel je je ... omdat je behoefte hebt... . Inmiddels geef ik me er makkelijker aan over en ben ik minder bezig wat anderen vinden als ik me zo uitdruk, ook zakelijk gezien. Zo heb ik veel lol met m'n dochter als ze met gekamde haren in een staart en een nieuw vest naar beneden komt en ik zeg: "goh, m'n behoefte aan schoonheid is helemaal vervuld."

In mijn rol als trainer voel ik me soms kwetsbaar en naakt, omdat ik het dan extra graag wil voorleven. Ik hoor dan jakhalzen (ofwel kritiek) naar mezelf: Hoe kun je nu je behoefte niet snel benoemen terwijl je trainer bent?

Met m'n wekelijkse zelfempathiestraatjes (de dancefloors*) werk ik bijvoorbeeld aan deze frustratie en oordelen: rouwen dat ik nog niet zo ver ben als ik zou willen en accepteren waar ik nu sta en hoe hardnekkig mijn communicatiepatronen zijn. En soms – minder vaak dan ik zou willen – dankbaarheid ervaren en mezelf erkenning geven dat ik er hard aan werk, bewust mee bezig ben en vooruit ga.

Marshall Rosenberg zegt dat alles wat de moeite waard is om gedaan te worden ook de moeite waard is om krakkemikkig gedaan te worden. Wat betekent deze uitspraak voor jou persoonlijk?

Ik ken deze uitspraak niet en 't maakte me nieuwsgierig in welk context Marshall dit zegt. Los daarvan ervaar ik een enorme opluchting als ik dat zo hoor.

Dat geeft me vertrouwen over mijn rol als trainer. De wens om te delen en bij te dragen is voor mij zo vurig evenals de wens om daarin te groeien (nog helderder, nog speelser, nog meer didactiek, nog meer doelgroep gericht).

Wat zou jij de lezers willen vertellen over Verbindend Communiceren?

Sinds Verbindende Communicatie heb ik leren 'huggen'. Tijdens de eerste trainingen die ik volgde was ik regelmatig geschokt en verbaasd over het aantal tranen dat vloeide bij deelnemers en de 'hugsessies'. Dat iemand kon zeggen: "ik heb warmte nodig, wil iemand me omarmen?" En dat er dan 3 – of misschien wel 10 – mensen aan kwamen die dat wilden. Ik ontmoette m'n jakhalzen: "jeetje wat een soft gedoe" en leerde zien wat mijn behoeftes waren. Hoe ik voor bescherming en veiligheid kies door mensen op afstand te houden. Op de IIT* in 2009 was ik zo ver dat ik Marshall op de laatste dag kon vragen: "May I hug you". Toen ik in een stevige omhelzing stond, voelde ik een stroom van dankbaarheid. Dat was een dubbel vieren: de (fysieke) verbinding met hem en m'n persoonlijke groei om me hiervoor open te stellen.

Welke vraag zou je nog willen krijgen waardoor jij dit interview als waardevol ervaart?**Geeft VC je ook meer plezier?**

Ja, ik was wel eens bang dat de luchtigheid zou verdwijnen, dat we maar blijven graven naar de behoefte onder de behoefte en blijven zoeken naar de beste strategie voor iedereen.

Ik kan inmiddels ook vreselijk veel plezier hebben om m'n eigen jakhalzen (tjonge jonge wat maak je er weer een verhaal van!) en die van anderen. Ze niet te veroordelen als goed of slecht maar als boodschappers van (on)vervulde behoeftes. Zoals nu: dat ik blij ben omdat ik kan delen, mezelf kan uiten in dit verhaal.

Ik zie die twee kanten in ons: de jakhals (criticus) en de giraf (verbinder) die beide (h)erkenning willen.

***Dancefloor:**

Serie kaarten (A4) met een kleurencode, die in diverse lay-outs op de vloer gelegd kunnen worden. De dansvloer leidt de deelnemer, vaak met coaching van een trainer of de steun van een andere deelnemer, door een bepaald stappenproces. Er zijn diverse soorten dansvloeren die steeds een ander aspect van het proces van Verbindende Communicatie bestrijken. De dansen zijn bedoeld om bewustzijn en vaardigheden te ontwikkelen in het

werken met het model van Geweldloze Communicatie.

***IIT:**

International Intensive Training. 9 daagse internationale training met Marshall Rosenberg en verschillende andere trainers

You are here :