

100 dagen werkplezier

Inleiding

Niets is zo vervelend als met je mond vol tanden staan.

Dit voelt zo vervelend; tijdens het gesprek zelf, maar ook zeker in de tijd erna. Want ik heb de neiging om het gesprek (wat dus in mijn beleving niet fijn was) meerdere malen in mijn hoofd “over te doen” nadat het al heeft plaatsgevonden en ik er eigenlijk niets meer aan kan veranderen op dat moment.

Kortom, frustrerend.

Maar nu zul je mogelijk denken; “Huh? Jij? Je praat zo makkelijk en zit toch nooit om een woord verlegen!” Nu, ik kan je vertellen dat ook ik echt vaak gefrustreerd een ruimte uit ben gelopen, omdat ik niet uit mijn woorden kwam. Omdat ik het gevoel had dat de ander me voor het blok zette of assertiever was dan ik of ik het idee had dat ik een ander taal sprak ofzo.

Herkenbaar?

Nu, dat van die andere taal triggerde me om toch eens te kijken wat er nu precies gebeurde tijdens zo’n gesprek. En al gauw kwam ik erachter dat ik niet uit mijn woorden kwam omdat we inderdaad op een ander niveau praatten. En dan was er geen verbinding meer, met als uitkomst dat we elkaar eigenlijk niet begrepen of langs elkaar praatten. En ik me dus onbewust terugtrok; letterlijk en figuurlijk.

De crux zit er dus vooral in dat je IN VERBINDING blijft. Dit is de sleutel tot een goed gesprek, met een fijne uitkomst, voor beiden.

Hoe jij in verbinding kunt komen en blijven, zodat je nooit meer zonder woorden zit of gefrustreerd een gesprek verlaat, kun je met deze tips en kennis zeker gaan oppakken.

Have fun!

Hillegonda

100 dagen werkplezier

Het gesprek

In gesprek zijn met iemand gaat meestal gewoon ontspannen en goed. Het is net die enkele keer dat je zomaar, ineens, vastloopt. En dat voelt niet goed. Daarom toch eerst enkel basis “kennis” weetjes voor een goed gesprek, oftewel optimale communicatie.

Wist je dat:

- Communicatie twee richtingsverkeer is?
Jij ZENDT een boodschap naar de ander, deze reageert hier op terug en vice versa.
- We dus niet alleen onze boodschap met woorden, maar ook met ons lichaam verzenden?
- Ons lichaam dit altijd en overal doet? Ook zonder de woorden?
Glimlach maar eens naar een onbekende of zwaai maar eens in een winkelstraat, er is altijd iemand die reageert.
- Jouw lichaam dus andere signalen kan zenden, dan de woorden die je spreekt?
- Het lichaam van een ander deze signalen (onbewust) oppikt en hierop reageert? In lichaamstaal en woorden?
- Dit ook allemaal opgaat voor jouw energie?
Want alles is energie, dus als jij goed in je vel zit, zend/straal je dit uit. Deze energie raakt de energie van de ander, die hier ook weer (onbewust) op reageert.

Kortom; Wees je bewust van jouw woorden, lichaamstaal en energie en let hier ook op bij anderen als je in gesprek bent!

(Zodat jij niet met je mond vol tanden staat. Woorden, lichaam en energie werken harmonieus samen met de woorden, lichaamstaal en energie van de ander, je zit letterlijk “op 1 lijn” oftewel je bent in verbinding; met jezelf én de ander)

En wist je ook dat:

- We in de meeste gevallen een gesprek voeren op inhoud (feiten)?
- En dat zolang beide partijen dit doen, we dit als een GOED gesprek ervaren?
- Maar dat je ook een gesprek kunt voeren op basis van emoties en gevoelens?
- Of op het proces (het verloop van het gesprek, het doel van jullie gesprek?)
- Op het moment jij nog praat op inhoud (feiten zenden) en de ander hier emoties bij voelt, hij of zij hier onbewust vanuit emotie reageert?
- Het communiceren dan vaak fout gaat en je dan met je mond vol tanden staat?
Want jij praat op het niveau van feiten/inhoud en de ander praat vanuit emotie. (of andersom) en dan “begrijp” je elkaar niet meer, je bent niet meer in verbinding.

Kortom; Besef dat als een gesprek niet meer lekker loopt dit komt omdat jullie niet meer op het zelfde niveau (inhoud, proces of emotie) met elkaar praten.

100 dagen werkplezier

En wat doe je hier aan?

- 1) Wees je bewust dat het niet meer lekker loopt!
- 2) Als je dit verneemt, onderzoek dan waar het aan ligt
- 3) Dit onderzoeken doe je door de ander bewust te observeren:
 - klopt de lichaamstaal met wat hij/zij zegt?
(Wegkijken terwijl je een afspraak maakt -> geeft bijvoorbeeld aan dat het lichaam weergeeft dat de ander niet achter de afspraak staat. Dit pikt jouw lichaam ook op!)
 - Stel jezelf de vraag "Voelt het goed wat de ander doet/zegt?" Dit is onderzoeken of de energie wel klopt.
- 4) En vind je het lastig om dit te onderzoeken of lukt dit niet, al pratend; neem dan een **time out**.
 - bied aan om even kop thee te halen
 - onderbreek even en zeg dat je echt even naar het toilet moet
 - of geef aan dat het niet goed voor je voelt en dat je even tijd nodig hebt.
- 5) En als je hebt ontdekt waarom het niet meer lekker gaat; benoem dit. En ga dan samen terug naar de inhoud; want dit is neutraal, veilig en hier ligt ook de kern van de boodschap; de reden waarom je met elkaar in gesprek bent.

Je wilt tenslotte beiden iets bereiken met het gesprek? Je hebt toch een boodschap weer te geven omdat je wilt dat de ander reageert? Iets gaat doen, vinden, of.....?

Kortom; Merk op dat het gesprek niet lekker gaat, benoem dit of regel een time out om te onderzoeken wat er speelt.

En dan lukt het toch niet: je slaat dicht...

Je voelt je niet begrepen, gehoord, je loopt vast. Kortom, je weet niet meer wat je wilt zeggen, want jouw boodschap komt toch niet aan bij de ander. Jouw doel van het gesprek ga je niet bereiken. Als je dit gevoel hebt omdat je dit onderzoeken (nog) niet onder de knie hebt, of omdat jij wel voelt dat het niet klopt, maar niet weet/durft aan te geven dat het niet meer loopt: **Stel een vraag!**

Vraag gewoon aan de ander: **"Wat wil jij met dit gesprek bereiken?"**

Op deze wijze schakel je namelijk allebei over naar het niveau van proces; het verloop van het gesprek. Als de ander hier dan een antwoord op geeft, kun jij heel gemakkelijk terug reageren met wat jouw doel is van dit gesprek. Dan ga je namelijk ook over op een "emotieloze modus". Wat veilig en niet eng is, voor beide partijen.

En dan kun je samen weer verder op basis van wat ieder verwacht van het gesprek én zit je weer op het fijne, praktische niveau van inhoud.

Loop je toch vast; Stel een vraag om weer de veiligheid en mondigheid terug te brengen.

100 dagen werkplezier

Laatste tip

Als je een belangrijk gesprek in gaat, waarin je heel bewust iets wil van de ander (of hij/zij van jou), zorg dat jij je voorbereid hebt:

- Ga het gesprek alleen aan als je goed in je vel zit
- Heb helder voor ogen wat jouw **doel** is;
 - Wat wil jij van de ander?
 - Wat is je boodschap?
- En ga rustig het gesprek aan, laat de ander weten wat je doel is of als de ander met jou het gesprek aan wil gaan; vraag naar het doel van het gesprek.

En wees voorbereid; weet wat je wilt bereiken met het gesprek!

Altijd een fijn gesprek, zonder een mond vol tanden moment?

En loopt het ondanks alles nog niet en sta je alsnog met je mond vol tanden? Vergeet dan niet dat oefenen werkt. Met de kracht van herhaling en het blijven toepassen gaat het ook jou zeker lukken om dit onder de knie te krijgen, ook al vergt dit oefening en ongemakkelijke momenten. Je hebt tenslotte ook leren lopen door te vallen en op te staan, keer op keer?

Mocht je het nu lastig vinden om jezelf er toe te zetten om toch door te gaan omdat je écht blijvend verandering in je gesprekken wilt aanbrengen? Schrijf je dan in voor het online programma "100 Dagen Werkplezier". Je wordt dan 100 dagen lang elke ochtend verrast met een reminder, tip, nieuwe kennis of oefening om jezelf beter te leren kennen, om verandering aan te brengen, vol te houden, minder te malen, relaxed te werken en goede gemakkelijke en fijne gesprekken te voeren. Kortom om écht balans in je leven, vanuit plezier, te ervaren. Doe mee en geniet, elke dag weer: [Ja, ik wil altijd mondig zijn en genieten!](#)

Twijfel je nog?

Dit is wat anderen ervan vonden:

Janneke; *"Ik weet nu hoe ik rustig kan blijven, in alle omstandigheden"*

Jacob; *"Ik heb weer leren genieten en kan me zo veel gemakkelijker ontspannen"*

Ida; *"Ik ken mezelf beter en zie niet meer op tegen een pittig gesprek, wat een rust!"*