



Uit een wetenschappelijke test over luisteren, kwam een opmerkelijke uitslag.

Men ging beter luisteren en begrijpen als:

- Men vertrouwen ervaart
- Men respect krijgt
- Er nuttige informatie wordt doorgegeven aan de persoon waar men mee communiceert

Opmerking 1 | Met wie spreek je?

Om aan goede relaties te bouwen binnen je huwelijk, gezin, vrienden, werk en gemeente is het belangrijk om goed te communiceren. God heeft ons gemaakt, zodat we kunnen communiceren. Goede communicatie helpt om relaties te versterken en beter samen te werken en te leven. God wilde niet dat Adam alleen zou zijn, daarom kwam Eva in zijn leven. Nu kon Adam niet alleen met God spreken, maar ook met zijn vrouw Eva.

- *Om goed te communiceren is het belangrijk te weten met wie je communiceert. Is het een vertrouwenspersoon of iemand die ver van je afstaat. Vertel je de informatie tegen de juiste mensen?*

Ik was gewend om veel aan iedereen te vertellen, ook vertrouwelijke dingen. Dit gaf vaak spanning thuis of in mijn leidersteam. Terecht. Vaak deelde ik informatie met allerlei mensen, voordat mijn vertrouwenspersonen er iets van wisten. Daardoor kregen ze het gevoel dat alles al was besproken en soms zelfs beslist, zonder dat ze erbij betrokken waren.

Soms als er spanningen waren op mijn werk, reageerde ik dat af op mijn kinderen, terwijl ze er helemaal niets mee te maken hadden.

- *Goede communicatie en vooral met de juiste mensen is iets waar je steeds weer aan moet werken.*

Opmerking 2 | Ieder is anders, hoort anders, begrijpt anders

In communicatie is het belangrijk om te weten dat iedereen anders is. Een man en vrouw zijn uiterlijk niet alleen anders, maar ook innerlijk. Ze communiceren en horen anders

In verschillende culturen zijn bepaalde woorden niet gebruikelijk om uit te spreken of bepaalde gezichtsuitdrukkingen hebben totaal andere betekenissen.

Ook verschil in opvoeding leidt er vaak toe dat we elkaar niet goed begrijpen, terwijl we hetzelfde zeggen.

- *Voor de zender van de boodschap is het goed om je in te leven in de persoon of personen waar je een boodschap aan wilt geven. Controleer of wat je wilt vertellen ook zo begrepen is. Controleer of wat je opvangt aan communicatie ook werkelijk zo bedoeld is.*

Opmerking 3 | Non-verbale communicatie zegt veel

Er is ook non-verbale communicatie, die toegevoegde waarde geeft aan wat woorden zeggen.

Zo kan iemand zeggen dat het leuk is, maar aan het gezicht zie je dat er iets heel anders bedoeld wordt. Of iemand zegt ja tegen een project, maar aan de hele houding van het lichaam zie je een duidelijk nee.

Vooraf onder dwang of door middel van manipulatie, zeggen we soms dingen die we helemaal niet menen.

Een moeder die een baby regelmatig streelt, zegt veel. Of een vader die trots is op zijn zoon en daarom al stoeiend met zijn zoon door de kamer dolt, zegt veel.

- *Zegt je non-verbale communicatie hetzelfde als je verbale communicatie?*





Opmerking 4 | Praat met elkaar en niet over elkaar

In relaties met elkaar is het heel belangrijk om goed te communiceren. De meeste relatieproblemen ontstaan doordat we wel tegen elkaar spreken over iemand, maar niet met de juiste persoon.

- *Leer jezelf aan niet over anderen te spreken, maar spreek met de persoon zelf, wees eerlijk*

Opmerking 5 | Hoe ik over mijzelf denk, klinkt door in wat ik zeg

Als ik slecht denk over mijzelf, klinkt dat door in wat ik tegen anderen zeg.

- *Onderken wat er in je hart gebeurt met je gevoelens. Laat je niet beheersen door je angsten en aannames. Neem verantwoording voor jezelf en niet wat anderen denken.*

Verkeerde communicatie heeft gevolgen:

- Problemen blijven onopgelost.
- Misplaatste aannames worden niet gecorrigeerd.
- Conflicten en misverstanden blijven.
- Verwarring en wanorde ontstaan.
- Het nemen van besluiten wordt tegengehouden.
- Eenheid en intimiteit groeien niet en worden verhinderd.

Werk aan goede communicatie

- Neem bewust tijd om duidelijk te krijgen wat wordt gezegd of gecommuniceerd en let op jezelf hoe je dat ervaart en vertaalt.
- Doe navraag of het klopt wat je hebt gehoord of ervaren.
- Leer je gevoelens die je zelf hebt te uiten naar de ander, zonder te veroordelen of te manipuleren.
- Neem verantwoording voor de gevoelens die in jezelf opkomen. Ga niet direct in de aanval of verdediging.
- Probeer te zeggen wat je graag wil in plaats van te zeggen wat je niet wil.
- Openheid en eerlijkheid
- Let op of het opbouwend is
- Let op of het pijnlijk is en nodig!
- Is het op het goede moment of kun je beter wachten?
- Beheersing in een gesprek is belangrijk
- Laat de ander uitspreken
- Trek jezelf niet terug in stilzwijgen
- Beheers je emoties
- Val niet terug op "oude koeien"

Los conflicten eerlijk en snel op

- Het is belangrijk om een aantal gegevens te weten voor je iets oplost.
- Wie zijn de partijen?
- Wat is het conflict?
- Is het een verstandelijk of emotioneel geschilpunt?
- Gaat het over normen en waarden?
- Is er een geschiedenis van het conflict?

Om het conflict op te lossen kun je:

Forceren

Hierbij is de zorg voor de tegenpartij nihil, eigen overtuiging is dan belangrijk.

Toegeven

Dit gaat vooral om de handhaving van de goede relatie, maar lost niets op.

Compromissen sluiten

Om verder te gaan, worden er concessies gedaan nadat beide partijen goed van elkaar weten waar het om gaat.

Ontlopen

Het conflict wordt vermeden. Dit is geschikt in kleine ongeregelheden.

Confronteren

Dit helpt relaties te herstellen als beide partijen open en eerlijk met elkaar spreken en luisteren. Het oplossen en samenwerken daarna is het doel.

Groeien in communicatie is groeien naar gezonde relaties:

Van negatief naar positief.

- Stoppen met altijd kritiek geven en negatief spreken.
- Elkaar groeten.
- Informatie delen.
- Ideeën en meningen geven.
- Gevoelens en emoties durven laten zien en vertellen.
- Open en eerlijk zijn.

GROEPSOPDRACHT:



Bespreek met elkaar de verschillende fases in communicatie. Hoe kan deze groep groeien naar gezondere relaties en wat zijn voorwaarden om meer open en eerlijk met elkaar te zijn.?

