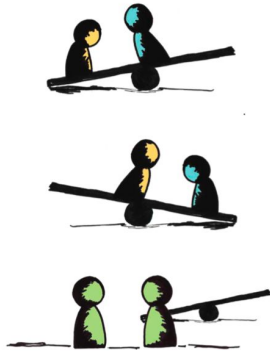


Oefeningen Eerste Hulp bij Gesprekken Versie 0.81

Als je met basketbal beter wilt worden in het scoren van 3-punters, dan kun je één keer per week naar de training komen. De trainer legt je dan de techniek uit en je ziet hoe andere mensen 3-punters scoren. Dit zijn belangrijke elementen in het leerproces: een groep met een gezamenlijk doel, een leraar die de technieken kan uitleggen en samen oefenen.



Gedurende de week zakt de informatie en de aandacht voor de nieuwe vaardigheden weg, als je die niet onderhoudt. Bij de volgende training ben je eerst een tijd bezig om op te warmen en je lichaam te helpen herinneren wat je vorige week had aangeleerd. Op deze manier groeien je vaardigheden minder snel dan wanneer je dagelijks voor een basket gaat staan en een paar minuten je 3-punters oefent.

Vandaar dat we bij de focus-groep van Eerste Hulp bij Gesprekken dagelijks 10 minuten onze oefeningen doen in het *uitspreken van gelijkwaardigheid*. Zo integreren we geleidelijk gelijkwaardigheid en zorgvuldigheid in gesprekken. En kunnen we als het spannend of ongemakkelijk wordt tijdens een gesprek, steeds sneller en steeds vaker ons wél uitspreken, wél begripvol reageren en wél het contact en vertrouwen herstellen. In plaats van te blijven hangen in aanvallen en verdedigen.

Hierbij geef ik je zes oefeningen die je kunt afwisselen. Je kunt deze oefeningen zien als een aanvulling op andere oefeningen die je misschien al doet zoals meditatie, yoga of hartcoherentie. Dat zijn vaak oefeningen gericht op ontspanning en stilte. Die stilte en ontspanning zijn belangrijk. Jezelf uitspreken vanuit die stilte, dat is waar de oefeningen van Eerste Hulp bij Gesprekken voor zijn bedoeld. Zodat jij en wij samen, steeds krachtiger worden in het vertalen van de binnenwereld naar de buitenwereld.

Voor de helderheid, deze oefeningen zijn dus bedoeld om hardop te doen. Zo train je je stembanden en wordt de kans groter dat je de “juiste woorden” vind op het “juiste moment.”

Aan het einde van het document vind je nog twee “lege” vellen. Hierop kun je je eigen oefeningen maken. Bij Eerste Hulp bij Gesprekken leren we van en met elkaar, dus wil je jouw ideeën, zorgen en irritaties sturen naar info@eerstehulpbijgesprekken.nl? Dan wordt die wijsheid verwerkt in de volgende versie van de oefeningen. Ik doe afstand van mijn copyright, dus je kunt met de oefeningen doen waar je zin in hebt :)

Met vriendelijkheid vanuit Amsterdam-Noord,

Yves

Wie neem je wat kwalijk?

Neem een paar minuten voor jezelf en maak van een *moeilijk* gesprek een *makkelijk* gesprek

1 Lucht je hart

Maak deze zinnen af en spreek ze hardop uit.

Tip: door eerst *eerlijk* te zijn naar jezelf kun je straks *begripvol* zijn naar de ander.


1. Als ik echt heel eerlijk ben vind ik de ander ..., (bijv. een eikel, een trut of dominant) **omdat ...**

2. Als ik echt heel eerlijk ben vind ik mijzelf ... (bijv. een loser of egoïstisch) **omdat ...**

 **Adempauze: doe 20-60 seconden je ogen dicht en zeg niks.**

3. Ik ben boos of gefrustreerd over ...

4. Ik voel me machteloos of moedeloos over ...

 **Adempauze: doe 20-60 seconden je ogen dicht en zeg niks.**

5. Ik ben bezorgd of bang dat ...

6. Ik ben verdrietig over ...

2 Vind de kern

Wat heb je nodig? Omcirkel de blokjes die je aanspreken.

Tip: groene blokjes gaan over *cultuur* en *structuur*. Blauwe blokjes gaan over de *verbinding* met jezelf en de ander.

| | | |
|---|--------------------------------|------------------------|
| Helderheid over beslisproces | Steun | Moed |
| Keuzevrijheid | Balans in leiden en volgen | |
| Regie over je leven | Begrip | Gezamenlijke richting |
| Waardering | Rust | Vertrouwen in een plan |
| Transparante informatiedeling | Jezelf uiten | |
| Vrijheid om... | Helderheid over rolverdeling | |
| Bijdragen | Ontspannen contact | Zelfwaardering |
| Vertrouwen dat ieders behoeften ertoe doen | Hulp | |
| Zingeving | Partnerschap | Begrip voor jezelf |
| Samen leren van ruzies en irritaties | Acceptatie | |
| Vertrouwen herstellen | Talenten gebruiken | |
| Begripvol omgaan met vergissingen | Spelen | |
| Gehoord worden | Acceptatie van onze limitaties | |
| Respect voor elkaars keuze | Ruimte om... | |
| Vertrouwen om jezelf helemaal te laten zien | | |
| Binding met een groep | Gelijkwaardigheid | |

3 Begin Gesprek

Oefen drie keer hardop het begin van een gesprek.

Tip: spreek vanuit een gelijkwaardige houding. Wat vragen die je kunnen helpen een begin te vinden.



Waar zou je de ander om hulp bij kunnen vragen?

Welk inzicht over jezelf zou je kunnen delen?

Hoe zou je kunnen vragen om wat je nodig hebt?

Waar zou je je excuses voor kunnen aanbieden?

Waar zou je dankjewel voor kunnen zeggen?

Wat denk je dat de ander nodig heeft?

Wat zou je aan jezelf kunnen vragen?

Waarom was ik aan het praten?

Met elke zin proberen we een behoefte te vervullen.

- Helderheid over beslisproces Steun Moed Keuzevrijheid Balans in leiden en volgen Regie over je leven Begrip Gezamenlijke richting Waardering
- Lichamelijke rust Vertrouwen in een plan Transparante informatiedeling Jezelf uiten Vrijheid om... Helderheid over rolverdeling Bijdragen Ontspannen contact
- Zelfwaardering Vertrouwen dat ieders behoeften ertoe doen Hulp Overzicht Partnerschap Begrip voor jezelf Samen leren van ruzies en irritaties Acceptatie
- Vertrouwen herstellen Talenten gebruiken Begripvol omgaan met vergissingen Spelen Gehoord worden Acceptatie van onze limitaties Ruimte om...
- Respect voor elkaars keuze Vertrouwen om jezelf helemaal te laten zien Binding met een groep Gelijkwaardigheid Beweging Afstemming Integriteit Zingeving
- Beweging Inspiratie Partnerschap Moed Ontspanning Reflectie Chocola :) Harmonie Geestelijke rust Leren Liefde Begrip Kennis
- Eenvoud Heling Orde Focus Vieren Empathie Fysieke Hulp Gezien worden voor ... Fysieke gezondheid Keuze Voeding Flow Groei
- Leiderschap Zelfzorg Comfort Openheid Aanraking Vrijheid om ... Schoonheid Warmte Avontuur Overzicht Invloed Erkenning voor ...
- Opwarmen Respect voor ... Contact Structuur Afwisseling Resultaat Gelijkwaardigheid Diversiteit Samenzijn Zingeving Je talenten gebruiken
- Afronden Stilstaan bij afscheid Vrij geven en ontvangen Zelfverantwoordelijkheid Met je aandacht erbij zijn Accepteren van gevoelens Toekomstperspectief
- Gezamenlijke Interesse Aandacht Anderen begrijpen Vertrouwen Herstellen Intellectuele uitdaging Bescherming tegen mogelijke pijn Fysieke veiligheid
- Helderheid over rolverdeling Weloverwogen beslissing Diepere beweegredenen vatten Meer vaardigheden Zelfwaardering Samenwerking Gehoord worden
- Innerlijke vrede Voorspelbaarheid Binding met een groep Innerlijke wijsheid Zorg en aandacht Seksuele vrijheid Binding met een plek Jezelf begrijpen
- Zelfbewustzijn Aanmoediging Zorgzaamheid Authenticiteit Vriendschap Effectiviteit Vertrouwen in ... Begeleiding Dankbaarheid Medeleven
- Ondersteuning Zelfvertrouwen Persoonlijke kracht Bewustzijn Kwaliteit Begrepen worden over ... Beschermen van iets dierbaars Spelen/plezier
- Helderheid Veerkracht Bijdragen Daadkracht Gezamenlijk gedragen beslissing Verteren Ontdekken Voortplanting Rijpen Capaciteit Geborgenheid
- Aanwezig zijn Waardering Iets afsluiten Flexibiliteit Helderheid over beslisproces Samenzijn Creativiteit Verbinding Betekenisvol contact
- Contact herstellen Spontaniteit Actie Stilstaan bij verdriet Autonomie Zelfacceptatie Overgave Iets beheersen Levendigheid Gedeelde toewijding
- Genieten Zinnvolle tijdsbesteding Onderling begrip Vriendelijkheid Transparantie Verzorging Alleentijd Acceptatie van de veranderlijkheid van het leven
- Meesterschap Intimiteit Zelfcompassie Intellectueel begrip Zorgvuldigheid Gezamenlijke koers Integriteit Bevrijding van het lijden Geborgenheid
- Bijdragen aan iemands welzijn Vertrouwen in de haalbaarheid Draagkracht Bescherming van iets dierbaars Loslaten van iets dierbaars Overgave
- Betekenisvol contact Bescherming van onze energie Helderheid over verantwoordelijkheden Bewegingsvrijheid Bescherming tegen mogelijke pijn Voorspelbaarheid
- Innerlijke rust Accepteren van verschillen Overzicht Respect voor elkaars keuze Acceptatie van onze Limitaties Vertrouwen om jezelf helemaal te laten zien

Wie ben je vergeten te onderbreken?

Oefen deze zinnen hardop om de kans te vergroten dat je de volgende keer wel onderbreekt

- Wacht even, ik onderbreek u even omdat ik wil weten of ik u begrijp...is het zo dat...?
- Moment... ik ben bang dat ik anders afdwaal en je kwijt ben...en ik wil er graag blijven...bedoel je dat...?
- Ho Stop...ik raak wat overweldigd door de hoeveelheid informatie en heb even een pauze nodig om dit te verwerken...kun je je dat voorstellen?
- ZUCHT...wacht even...ik zou wel wat meer balans willen in dit gesprek...kun je je dat voorstellen?
- Wacht even...ik heb behoefte aan meer verbinding...ik ben benieuwd: heb jij dat ook?
- Mag ik je even onderbreken om te kijken of ik je begrijp? Begrijp ik het goed dat het heel belangrijk voor je is dat...?
- Wacht even...zoals ik het zie is het meer zo en zo...en hoe komt dat op jou over?
- Even pas op de plaats, ik wil even kijken of wat ik zeg wel is overgekomen. Wat is volgens jou de kern voor mij?
- Even wachten...ik zou wel wat meer ruimte willen voor mijn verhaal. Heb je daar nu ruimte voor?"

- Wacht even, dit gaat sneller dan ik kan voelen... Ik heb even een minuut nodig om dit te verwerken, sta je open voor een pauze?
- Wacht even...ik wil je graag bijhouden en dit gaat sneller dan ik kan voelen. Ik zou wel terug willen gaan naar wat je net zei, sta je daarvoor open?
- Dankjewel voor je reactie, hierdoor merk ik dat ik eigenlijk begrip nodig heb in plaats van advies, sta je ervoor open om me hierbij te helpen?
- Wacht even...ik wil je graag begrijpen en zat nog bij wat je net vertelde...werkt het voor jou als we daar nog even bij stil staan?
- Wacht even...ik wil je graag horen en ik zat nog even bij mijn verhaal...sta je ervoor open om nog iets te zeggen over wat je uit mijn verhaal haalde?
- Pieter, ik heb dit verhaal al eerder gehoord, ik wil graag begrijpen wat er zo belangrijk voor je is dat je het nog een keer verteld... zou je daar iets over willen zeggen?
- Wacht even.....dit is voor mij nieuwe informatie die ik even wil verwerken, Kun je je voorstellen dat ik hier even de tijd voor nodig heb?
- Ik heb even de tijd nodig om dit op me in te laten werken, kun je je dat voorstellen?



Wat valt er te vieren?

Door te focussen op wat lekker loopt geef je jezelf een steuntje in de rug.

1 Vieren

Beantwoord de vragen en kijk hoe je lichaam voelt.

1. Waar ben ik blij of opgelucht over, dat ik dat tegen iemand heb gezegd?

2. Wanneer werd ik helemaal gehoord en gezien in een gesprek?



Adempauze: doe 20-60 seconden je ogen dicht en zeg niks.

3. Wanneer hield ik het overzicht in een gespannen situatie?

4. Wanneer had ik *begrip* voor wat een ander nodig had, los van hoe die dat zei?



Adempauze: doe 20-60 seconden je ogen dicht en zeg niks.

5. Wanneer durfde ik iets dat ik eerder niet durfde?

6. Wanneer had ik een gelijkwaardig gesprek?

2 Wat is vervuld?

Geniet nog even verder door de lijst door te nemen....

Tip: spiek op deze lijst om te voelen welke behoefte vervuld was en sta stil bij je gevoelens.

- Helderheid over beslisproces
- Steun
- Moed
- Keuzevrijheid
- Balans in leiden en volgen
- Regie over je leven
- Begrip
- Gezamenlijke richting
- Waardering
- Rust
- Vertrouwen in een plan
- Transparante informatiedeling
- Jezelf uiten
- Vrijheid om...
- Helderheid over rolverdeling
- Bijdragen
- Ontspannen contact
- Zelfwaardering
- Vertrouwen dat ieders behoeften ertoe doen
- Hulp
- Zingeving
- Partnerschap
- Begrip voor jezelf
- Samen leren van ruzies en irritaties
- Acceptatie
- Vertrouwen herstellen
- Talenten gebruiken
- Begripvol omgaan met vergissingen
- Spelen
- Gehoord worden
- Acceptatie van onze limitaties
- Respect voor elkaars keuze
- Ruimte om...
- Vertrouwen om jezelf helemaal te laten zien
- Binding met een groep
- Gelijkwaardigheid

3 Vooruitkijken

Hoe zou je deze gevoelens willen uiten?



Hoe wil je je succes vieren, met een dansje, een high five of iets anders?

Met wie zou je nog samen wat willen vieren?

Tegen wie zou je dankjewel willen zeggen?

Hoe wil je deze inzichten in je dagelijks leven integreren?

Wat zou je hierbij kunnen helpen hieraan te herinneren?

Wat neem je jezelf kwalijk?

Van straf, schuld en schaamte en naar vrijheid, verbinding en vrede.

1 Lucht je hart

Beantwoord de vragen en kijk hoe je lichaam voelt.

1. Wat neem je jezelf kwalijk? Zeg het met de stem waarmee je het in jezelf hoort.

2. Welke behoefte probeer je te vervullen door jezelf iets kwalijk te nemen?

 **Adempauze: doe 20-60 seconden je ogen dicht en zeg niks.**

3. Waar voel je schuldig over of schaam je je voor?

4. Waar voel je je machteloos over?

 **Adempauze: doe 20-60 seconden je ogen dicht en zeg niks.**

5. Bij welke behoefte voel je verdriet?

6. Welke behoefte probeerde je te vervullen door te doen wat je deed?

2 Vind de kern

Welke behoeften vragen nog meer om aandacht?

Tip: spiek op deze lijst om te voelen welke behoefte niet vervuld was en sta stil bij het verdriet.

- Helderheid over beslisproces
- Steun
- Moed
- Keuzevrijheid
- Balans in leiden en volgen
- Regie over je leven
- Begrip
- Gezamenlijke richting
- Waardering
- Rust
- Vertrouwen in een plan
- Transparante informatiedeling
- Jezelf uiten
- Vrijheid om...
- Helderheid over rolverdeling
- Bijdragen
- Ontspannen contact
- Zelfwaardering
- Vertrouwen dat ieders behoeften ertoe doen
- Hulp
- Zingeving
- Partnerschap
- Begrip voor jezelf
- Samen leren van ruzies en irritaties
- Acceptatie
- Vertrouwen herstellen
- Talenten gebruiken
- Begripvol omgaan met vergissingen
- Spelen
- Gehoord worden
- Acceptatie van onze limitaties
- Respect voor elkaars keuze
- Ruimte om...
- Vertrouwen om jezelf helemaal te laten zien
- Binding met een groep
- Gelijkwaardigheid

3 Vooruitkijken

Wat zijn vervolgstappen die je kunnen helpen?

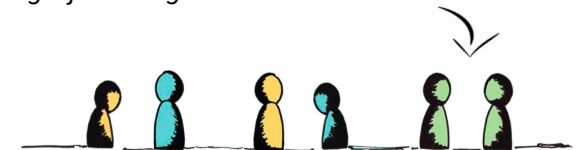
Wat zou je het allerliefste willen nu je dit zo weet?

Welk inzicht heb je over jezelf gekregen?

Hoe wil je dit inzicht in je dagelijks leven integreren?

Welke hulp zou je hierbij kunnen gebruiken?

Wat zou je tegen wie willen zeggen, vanuit gelijkwaardigheid?



Eindig je zinnen met een vraag...

...om meer te leven vanuit gezamenlijkheid en zorgvuldigheid.

1 Vragen om Begrip

Kun je dit voorstellen?
Kun je je voorstellen dat het zo op mij overkomt?
Kun je het voorstellen dat het voor mij zo is?
Kun je je voorstellen dat ik dit graag zou willen?
Kun je je voorstellen dat dit belangrijk voor mij is?
Kun je je voorstellen dat ik dit nodig heb?
Wat springt er voor jou uit?
Was er iets dat je raakte in mijn verhaal?
Wat haal jij uit mijn verhaal?
Wat is voor jou de kern van mijn verhaal?

2 Om samenspel vragen

Zou je me daarbij willen helpen?
Sta je daarvoor open?
Hoe zou dat voor jou zijn?
Is dit iets dat jij ook zou willen?
Komt er dan nog een idee bij jou naar boven?
Ik ben benieuwd: wat zou jij graag willen?
Wat zou je graag anders willen?
Word je hier enthousiast van?
Wat zou je het aller-aller-allerliefste willen?

3 De ander begrijpen

Hoe komt dit op jou over?
Hoe klinkt dit?
Wat komt er dan bij jou naar boven?
Wat voor gevoel levert dit bij jou op?
Hoe is dit om te horen?
Wat speelt er bij jou? Hoe is dit voor jou om te horen?
Hoe heb jij dat beleefd?
Hoe sta jij erin? Hoe zie jij dit?
Wat zou jou dat geven?
Heb je hier wat aan?
Herken je dit? Herken je jezelf hierin?

4 Gedragen beslissingen

Voel je daar een JA bij?
Levert dit bij jou een spanning, zorg, irritatie op?
Is dit goed genoeg voor nu?
Staat er nog iets in de weg om het zo te doen?
Zie je nog een mooiere optie?
Heb je hier nog een zorg over?
Heb je hier een bezwaar tegen?
Spreekt deze richting je aan?





1 Lucht je hart



2 Vind de kern



3 Oefen Gesprek



Warming up

Oefen nu je stembanden, spreek je uit, zodat je straks makkelijker gelijkwaardig contact maakt

① SpeakUP & CheckIN

③ Ja's Halen

② Bewust Onderbreken

④ Be there with care

