



© Leonie Linssen

Coach, Counsellor, Trainer

Tel : 073-6420725 M: 06-45550680

E-mail: info@veranderjewereld.nl

www.liefdedelen.nl

Kruip-in-de-huid oefening – voor partners

Doel: Beter naar elkaar leren luisteren waardoor communicatie effectiever verloopt.

Te verwachten resultaat:

Ontwikkelen van meer compassie. Elkaar beter kunnen ondersteunen, meer open zijn naar elkaar. Meer erkenning en acceptatie van elkaars anders zijn en elkaars belevingswereld beter leren begrijpen.

Benodigheden: Een plek waar je rustig kunt zitten en niet gestoord wordt. Een stokje of ander voorwerp dat je voor de oefening gebruikt.

Inleiding:

Echt luisteren naar elkaar is een van de moeilijkste dingen in onze communicatie. Heel vaak denken we dat we luisteren, maar zijn we ondertussen in ons hoofd al bezig met het formuleren van een antwoord, of een weerwoord. De woorden 'ja, maar...' zijn snel gezegd. Als dit gebeurt, is de kans groot dat de ander zich niet gehoord of gesteund voelt. Kortom: de ander krijgt het gevoel dat er niet geluisterd wordt! Gevolg: je krijgt beiden niet de erkenning, acceptatie en ondersteuning waar je naar verlangt.

Werkwijze

Neem een moment van de dag waarop je niet of zo min mogelijk gestoord kunt worden. Bijvoorbeeld als de kinderen naar bed zijn, of na de afwas of voor het slapen gaan. Het nemen van een vast op de dag kan helpen om meer routine te krijgen in de oefening. Dit kan zeker behulpzaam zijn als jullie allebei druk zijn met allerlei andere dingen, en het echt met elkaar in gesprek gaan er steeds bij in schiet.

De bedoeling is dat jullie om beurtelings 7 minuten lang onafgebroken aan het woord zijn, terwijl de ander luistert zonder in te breken. Als spreker heb je nu zeven minuten lang de tijd om je partner alles te vertellen over wat voor jou belangrijk is. Dat kan iets zijn wat er vandaag gebeurd is, maar het kan ook zijn dat je deze tijd gebruikt om je partner eindelijk te vertellen wat je echt dwars zit en hoe dingen voor jou voelen. Spreek vanuit jezelf, vanuit de ik-vorm en zorg ervoor dat je je partner niet beschuldigt (zie communicatie regels uit het boek Love Unlimited – een vrije kijk op liefdesrelaties)

Ben jij degene die luistert? Maak dan contact met alle liefde die je voelt voor je partner en open je voor je partner. Zet je eigen gedachten, wensen en belangen opzij en doet er alles aan om je zo goed mogelijk in te leven in de belevingswereld van jouw geliefde.

Als je partner is uitgesproken, geef je een samenvatting van hetgeen jij je partner hebt horen zeggen. Wat was de essentie? Welke boodschappen heb je gehoord? Ga niet met je partner in discussie! Jij mag hierna ook nog als spreker je partner vertellen hoe het voor jou was. Je partner mag als je klaar bent nog wel aangeven of er essentiële dingen zijn die je bent vergeten in de samenvatting. Geef deze dan alsnog aan je partner terug. Hierna volgt de rolwisseling en ben jij aan de beurt.

Voor deze oefening helpt het, als je een stokje of een ander voorwerp gebruikt, wat gedoopt wordt tot jullie 'praatstokje'. Degene die aan het woord is, houdt het stokje vast. Het is fijn om iets in je handen te hebben, wat je de bevestiging geeft dat jij het woord hebt en dat je voor deze korte tijd het recht hebt om het woord te houden. Daarnaast is het gemakkelijk om je stokje in de lucht te steken als je partner de neiging heeft om toch te onderbreken. Op deze manier hoef je je partner niet met je stem terecht te wijzen, maar doe je het op een creatieve en subtiele manier.

Ik wens jullie succes en ook veel mooie momenten met deze oefening!

*NB: Deze oefening is voor eigen gebruik en mag met anderen worden gedeeld.
Ik stel het echter op prijs als je de inhoud en het copyright respecteert.
© Leonie Linssen, juni 2010*

Meer oefeningen uit het boek *Love Unlimited* kun je vinden op www.liefdedelen.nl