



Compassievol Communiceren

Het model van compassievol communiceren in praktijk:

Eerlijk uiten hoe het met **mij** is zonder te 'zwartepieten' of kritiek te leveren.

Empathisch luisteren hoe het met **jou** is zonder kritiek te horen of schuld

"Als ik (zie, merk, hoor) dat....."

1. waarneming

"Als je (ziet, hoort, merkt) dat...."

"Voel ik mij"

2. gevoel

" Voel jij je... .. ?"

Bijvoorbeeld : ademloos, behaaglijk, beziel, blij, bruisend, dankbaar, dolblij, energiek, erkentelijk, geïnterigeerd, gelukkig geraakt, geroerd, glorieus, jolig, kalm, levendig, melancholiek, nieuwsgierig, opgelucht, ontroerd, ontspannen, opgetogen, sprankelend, teder, tevreden, trots, uitgelaten, verbaasd, verrukt, vurig, vervuld, verwonderd, voldaan, vredig, vreugdevol, warm, weemoedig, zelfvoldaan, zacht, zachtmoedig, zalig.... etc.
angstig, bang, bedroefd, bedrukt, bevreesd, boos, chagrijnig, eenzaam, futloos, geagiteerd, gefrustreerd, geïrriteerd, gekwetst, geprikkeld, geschokt, geschrokken, gespannen, koud, kwaad, machteloos, miserabel, moe, nerveus, moedeloos, onbehaaglijk, ongeduldig, ongemakkelijk, onrustig, ontsteld, onzeker, overstuur, overweldigd, pissig, slaperig, somber, treurig, triest, uitgeput, verbluft, verdrietig, verward....etc.

, omdat ik.....nodig heb."

3. behoefte

, omdat je.....nodig hebt ?"

Bijvoorbeeld: zorgzaamheid, spelen, beweging, gezondheid, delen , gemeenschapsgevoel, humor, plezier, vrede, gemak, heelheid, inspiratie, orde, schoonheid, communicatie, contact, verbinding, balans, acceptatie, begrijpen, begrip , consequentheid, directheid, focus, compassie, empathie, erbij horen, saamhorigheid, intimiteit, integriteit, lucht, liefde, nabijheid, ondersteuning, helderheid, ruimte, respect, samenwerking, (zelf)vertrouwen, voeding, voorkomendheid, warmte, waardering, wederkerigheid, zien en gezien worden, veiligheid.....etc.

"Ben je bereid om....."?

4. verzoek

"Zou je willen dat....."?