

Sprekken met behoeften

Kijk naar je strategieën. **5** Wil je dat iemand anders iets doet om je behoeften te vervullen?

NEE

JA



Sprekken niet nodig.

4 Stappen van NVC ontwikkeld door Marshall Rosenberg

Gedachte, die sterkste gevoelens oproept

3b

Waarnemingen

1

Toen ik zag ...
ik hoorde ...

Richting en sterkte van gevoelens

1

Zeer onprettig

Zeer prettig

Gevoelens

2

Voelde ik ...

Woorden voor belangrijkste gevoelens

3a

Belangrijkste behoeften

4b

Behoeften

3

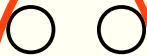
Omdat ik behoefte had aan / wilde ...
Omdat mijn behoefte aan ... (niet) vervuld was.

Mogelijke strategieën om je behoeften te vervullen

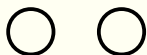
5

Mensen
Neutr. Betrok.

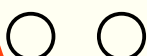
1.



2.



3.



Verzoeken

4

A Verzoek om helderheid / duidelijkheid:

Zou je kunnen zeggen, wat je me hebt horen zeggen?

B Verzoek om verbinding:

Kan je me vertellen, wat er bij jou gebeurt, als je dit hoort? (gevoelens en gedachten)

C Verzoek om actie:

Zou jij (persoon) op/om ... (tijd) in ... (plaats) ... (actie) kunnen doen?