

## HANDOUT: Compassie in een werkomgeving

Categorie	Subcategorie	Groepsgrootte	Duur	Taal
<b>Communicatie</b>	Medelevende communicatie (compassionate communication)	Kleine groep	1 uur	Nederlands

· Lees de situatiebeschrijving zorgvuldig

· Richt eerst je aandacht op jezelf:

Welke gevoelens zou deze situatie oproepen bij jou? Raadpleeg de lijst met gevoelens, als je dat wilt.

....

Welke fysieke reacties?

...

Welke gedachten?

...

· Richt nu je aandacht op de andere:

Welke gevoelens denk je dat de andere ervaart? Raadpleeg de lijst met gevoelens als je wilt.

...

Welke onvervulde behoeften zijn aanwezig bij de andere, volgens jou? Raadpleeg de lijst met behoeften, als je wilt.

...

· *Richt je aandacht weer op jezelf:*

Herken je de behoeften die de ander volgens jou nodig heeft? Hoe belangrijk zijn die voor jou?  
Wanneer voel je die behoeften?

...

Hoe voel je je als niet aan die behoeften wordt voldaan?

...

· *Richt je aandacht terug op de andere:*

Welke 'spiegelvragen' kun je de ander nou stellen? Spiegelvragen zijn vragen die je iemand vraagt om hem of haar uit te nodigen om zichzelf te verplaatsen in de persoon naar wie ze agressief zijn. "Kun je je voorstellen dat je je eigen land bent ontvlucht en dan..." (Zie gids).

....

· *Hoe zou een medelevende reactie kunnen klinken?*

....

Lijst met mogelijke gevoelens wanneer aan behoeften wordt voldaan

toelaatbaar	voortreffelijk	kalm
avontuurlijk	uitbundig	aangenaam
alert	gefascineerd	tevreden
verbazingwekkend	vurig	trots
geweldig	gelukkig	stil
geamuseerd	vrij	stralend
geanimeerd	vriendelijk	verfrist
benaderbaar	vervuld	versoepeld
zalig	zachtaardig	opgelucht
ademloos	dankbaar	gerust
helder	gelukkig	veilig
luchtig	hartelijk	gevoeli
kalm	hoopvol	serene
zorgeloos	geil	kwiek
vrolijk	geïnspireerd	gestimuleerd
duidelijk	intens	verbijsterd
zelfverzekerde	geïnteresseerd	verrast
op je gemak	betrokken	tender
cool	vrolijk	dankbaar
gezellig	joviaal	geraakt
nieuwsgierig	blij	rustig
verrukkelijk	levendig	trionfantelijke
stomverbaasd	liefdevol	onverstoord
gretig	mild	nuttig
extatisch	aardig	kwetsbaar
opgetogen	open	warm
energiek	optimistisch	
enthousiast	uitstekend	
uitstekend	hartstochtelijk	
opgewonden	vredig	
verwachtend	verbaasd	

afwezig Bedroefd alleen opgewonden boos gekweld geërgerd angstig apathisch ongerust beschaamd onhandig bitter onstuimig verveeld saai gebroken bezig voorzichtig chaotisch onhandig koud bezorgd verward chagrijnig neerslachtig depressief desolaat wanhoop wanhopig verachtelijk afwijkend teleurgesteld ontmoedigd gedesillusioneerd ontevreden radeloos verstoord down neergeslagen beschaamd emotioneel	leeg jaloers uitgeput bang dwaas gefrustreerd woedend schuldig hatelijk diepbedroefd aarzelend hulpeloos hopeloos geil heet ongeduldig ontroostbaar besluiteloos onverschillig onzeker onbeduidend opvliegend prikkelbaar geïrriteerd springerig lui eenzaam luid gemiddeld melancholic humeurig treurig nervous verdoofd verontwaardigd overweldigd paniekerig pijn verlamd somber waardeloos ellendig	pessimistisch pissig machteloos woede berouwvol haatdragend onrustig triest sceptisch ziedend wankelend geschokt verlegen slaperig traag stand-offish verbijsterd dom nors verrast verdacht uit het veld geslagen gespannen doodsbang moe gekweld lastig onaantrekkelijk ongemakkelijk ongeïnteresseerd ongelukkig onstabiel verstoord vermoeid bezorgd
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Individualiteit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• authenticiteit</li> <li>• autonomie</li> <li>• creativiteit</li> <li>• integriteit</li> <li>• zelfexpressie</li> </ul> <p>Emotioneel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• acceptatie</li> <li>• delen</li> <li>• erkenning</li> <li>• geruststelling</li> <li>• compassie</li> <li>• nabijheid</li> <li>• ondersteuning</li> <li>• respect</li> <li>• tederheid</li> <li>• veiligheid</li> <li>• verbinding</li> <li>• connectie</li> <li>• vertrouwen</li> <li>• warmte</li> <li>• zorg</li> </ul>	<p>Fysiek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aanraking</li> <li>• bescherming</li> <li>• beschutting</li> <li>• beweging</li> <li>• licht</li> <li>• lucht</li> <li>• ruimte</li> <li>• rust</li> <li>• seksuele expressie</li> <li>• voedsel</li> <li>• water</li> </ul> <p>Speels</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• humor</li> <li>• leuk</li> <li>• spelen/spelen</li> </ul>	<p>Spirituele verbinding</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• contemplatie</li> <li>• betekenis</li> <li>• eenheid</li> <li>• harmonie</li> <li>• heelheid</li> <li>• duidelijkheid</li> <li>• inspiratie</li> <li>• leren/groeien</li> <li>• orde</li> <li>• schoonheid</li> <li>• vervulling</li> <li>• (innerlijke) vrede</li> </ul> <p>Celebratie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• van het leven</li> <li>• van verlies (rouw)</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Bron:

Rosenberg, M. (2006). *Geweldloze communicatie: Ontwapenenden doeltreffend*. Rotterdam: Lemniscaat.