

## HAND-OUT: Stille compassie

Categorie	Subcategorie	Groep formaat	Tijd	Taal
<b>Communicatie</b>	Compassionate communicatie	Individueel	20 minutes	NL

Pak een papier en teken een matrix met drie kolommen en drie rijen, zoals hieronder:


Denk aan iets wat iemand tegen je gezegd heeft wat je niet leuk vond om te horen. Schrijf dit op in de eerste cel in de eerste rij:

"xxx xx xxx."		

Schrijf de naam van de andere persoon en die van jezelf in de matrix op de volgende manier:

"xxx xx xxx."	Gevoelens	Behoeften
Ander		
Ik		

Beschrijf wat je gevoelens waren in de situatie en jouw behoeften die niet bevredigd werden:

"xxx xx xxx."	Gevoelens	Behoeften
Ander	ggg ggg ...	bbb bbb ...
Ik		

Sluit je ogen voor een minuut en relax: Hoe voelt het voor je om vanuit dit standpunt naar de situatie te kijken? Het gaat niet om goed of fout, het gaat om wat er in jou leeft en omgaat.

Nu: schrijf op wat naar jouw idee de gevoelens van de andere persoon waren in deze situatie. Schrijf ook op wat volg jou de behoeftes van deze persoon waren die niet bevredigd werden:

“xxx xx xxx.”	Gevoelens	Behoeften
Ander	ggg ggg ...	bbb bbb ...
Ik	ggg ggg ...	bbb bbb ...

Nogmaals: neem een minuut, sluit je ogen en relax. Hoe voelt het voor je om naar de situatie te kijken vanaf dit standpunt. Kijk of je je anders voelt over wat er tegen je gezegd is of over de persoon die het zei. Als je je minder van streek voelt over de situatie is er een goede kans dat je bewogen hebt naar meer compassie.

Je kunt de lijst van gevoelens en behoeften vinden in de Handleiding en op het internet, bijvoorbeeld:

<https://www.cnvc.org/training/resource/feelings-inventory>

<https://www.cnvc.org/training/resource/needs-inventory>