

## Bijeenkomst rond 'Geweldloze en Verbindende Communicatie' (Marchal Rosenberg)

Op 18 januari ll. zijn we samengekomen (van 14 uur tot 16:30 uur) rond dit thema ten huize van Mieke Berben.  
In totaal 10 deelnemers (ikzelf inbegrepen)

Verslag: Mieke Berben

Tijdens deze bijeenkomst werd getracht de grondbeginselen van 'Verbindende Communicatie' uit te leggen.  
Hoe verliep deze bijeenkomst en welke onderwerpen werden besproken?

- Kennismaking
- Wat is VC
- Waarom wordt het ook 'geweldloze communicatie genoemd'
- Wat zijn de grondbeginselen:
  - Alle mensen hebben dezelfde behoeften en kiezen strategieën om deze behoeften te vervullen.  
Valkuil: behoefte verwarren met strategie
  - Alle mensen hebben altijd gevoelens  
Valkuil: quasi gevoelens
  - Oordelen, analyseren, interpreteren, classificeren, etiketteren en vergelijken creëren ongelijkwaardigheid wat kan leiden tot schaamte, schuldgevoel en angst. Op deze manieren reageren schokt, doet pijn en kwetst (passief geweld)
  - Angst, schaamte en schuld roepen geweld en geen verbinding, op als gevolg van een denkpatroon dat gebaseerd is op goed en fout
  - Angst schuld en schaamte roepen geweld, en geen verbinding, op als gevolg van een denkpatroon dat gebaseerd is op goed en fout.
  - Ieder mens kan reflecteren over zijn eigen denken, doen en laten
  - Daartoe hebben we bewustzijn en kunnen we keuzes maken. Wat willen we bereiken met onze taal/communicatie?
  - Via Verbindende communicatie willen we vanuit respect, gelijkwaardigheid en mededogen communiceren

**Om verbinding tot stand te brengen richten we onze intentie steeds op 2 zaken:**

**Wat leeft er in jou én wat leeft er in mij?**

**Wat kan ik doen om jouw leven te verrijken én wat kun jij doen om mijn leven te verrijken?**

**4 stappen naar geweldloos communiceren:**

- Waarneming
- Gevoel:
- Behoefte
- Verzoek

**Dit geheel is ingebed in mededogen en empathie**

Na de bespreking werden er oefeningen gemaakt en huiswerk nagestuurd.

Eenmaal gestoken door de microbe kan je niet meer terug. 😊

We spraken dus al een volgende bijeenkomst af om verder te oefenen.

M. Rosenberg zei het zelf al: ....oefenen, oefenen, oefenen....

En ook : **'Take your time'**.