

# relatie FLUISTERAAR

## Ontdek de 10 tips om te communiceren vanuit verbinding

*Hoe jij je voelt, waar jij staat, wat jij nodig hebt, ... kleurt elk gesprek.*

### VERBINDENDE COMMUNICATIE START ALTIJD BIJ JOU

#### 1. Check-in bij jezelf vóór je iets bespreekt

Voel even: Ben ik gespannen? Geïrriteerd? Vermoeid?

Stel jezelf de vraag: Wat heb ik NU nodig?

Die korte zelfscan maakt het verschil tussen onbewust reageren of bewust kiezen hoe je iets brengt.

#### 2. Neem de signalen van je lichaam serieus

Zorg dragen voor jezelf is geen egoïsme, maar essentieel.

Herken de signalen van stress en overbelasting.

Neem op tijd een korte en bewuste (adem)pauze.

#### 3. Geef jezelf empathie

Denk: "Het is oké dat ik me nu ambetant voel."

Stel jezelf dan de vraag: "Wat heb ik NU nodig?"

Zelfempathie helpt om niet in de aanval te schieten of jezelf weg te cijferen. Zo sta je ook open voor de behoeften van de ander(en).

### LUISTEREN MET ECHTE AANDACHT

Luisteren is méér dan horen van woorden. Het is aanwezig zijn bij de ander, ook als je weinig tijd hebt.

#### 4. Laat de ander uitspreken

Onderbreken is menselijk. Probeer het niet te doen, zelfs als je het antwoord denkt te kennen.

#### 5. Luister voorbij de woorden

Wat probeert de ander écht te zeggen?

Achter irritatie zit misschien vermoeidheid, achter een scherpe toon misschien een gevoel van niet gehoord of begrepen worden.

#### 6. Laat stilte toe

Een korte pauze voor je antwoordt, helpt vaak om misverstanden of escalatie te vermijden. Even ademen kan al voldoende zijn.

#### 7. Reflecteer en check of je het goed begrepen hebt

Zet wat je denkt om in een vraag: "Klopt het dat je ...?"

Dat voorkomt miscommunicatie en nodigt uit tot verbinding.