

## De Verbindingskaarten – Gebruiksmogelijkheden

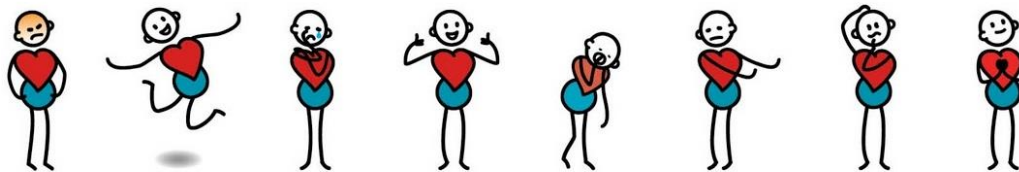
De Verbindingskaarten bieden vele praktische mogelijkheden om te oefenen met Verbindende Communicatie. Hiervoor heeft De Verbindingsfirma de afgelopen jaren allerlei oefeningen bedacht, verzameld en uitgetoetst. Je kunt de oefeningen naar eigen wens combineren en aanpassen aan bijvoorbeeld de leeftijd en grootte van de groep.

Ik hoop dat deze voorbeelden op een plezierige en laagdrempelige manier bijdragen aan inspiratie, inzicht en fijne verbindingen.



### De oefeningen zijn verdeeld in vijf groepen:

- Alle elementen en valkuilen
- Waarneming & Oordeel
- Gevoel & Gedachte
- Behoeftes & Strategie
- Verzoek & Eis



## Oefeningen die passen bij alle elementen en valkuilen

Verbindingskaarten - Het hele proces

### Oefening 1. Check-in

Zoek een rustige plek op en ga met je aandacht naar jezelf en luister naar:

- Wat speelt er (waarneming)?
- Welke gevoelens ervaar je?
- Welke behoeften liggen daaraan ten grondslag?
- Heb je een verzoek aan jezelf of iemand anders?

### Oefening 2. Oordelen vertalen naar gevoelens en behoeften

1. Kies een situatie waarin het contact/de communicatie niet zo loopt als jij graag zou willen.
2. Schrijf al je oordelen over de ander op.
3. Kies er één oordeel uit.
4. Wanneer jij aan dit oordeel denkt, welke gevoelens krijg jij dan?
5. Welke (on)vervulde behoeften van jou horen bij dit gevoel van jou?
6. Komt er nu misschien een verzoek in je op?

### Oefening 3. Fouten maken

1. Denk eens aan iets waarvan je vindt dat je een fout hebt gemaakt.
2. Wat deed je wel of wat deed je niet?
3. Welke gedachten had je hierbij over jezelf?
4. Hoe voel je je hier nu over nu je eraan terugdenkt?



5. Welke behoeften probeerde je te vervullen?
6. Hoe denk je dat je deze behoeften misschien effectiever had kunnen vervullen?
7. Is er iets wat je nu wil doen om deze behoefte alsnog te vervullen?

#### **Oefening 4. Rouwen**

1. Sta eens stil bij een afgelopen periode of een afgeronde activiteit en maak een lijstje met dingen waar je je ontevreden over voelt.
2. Kies één van de dingen van je lijstje waarover je je verdrietig, teleurgesteld of niet tevreden voelt.
3. Welke oordelen heb je daarbij over jezelf?
4. Wat voor gevoelens roept dit bij je op?
5. Welke behoeften van jou zijn daarbij niet vervuld? En welke wel?
6. Neem de tijd om te rouwen door verbinding te maken met welke behoeften niet zijn vervuld. Hoe voel je je nu?
7. Neem de tijd om te vieren door verbinding te maken met welke behoeften wel zijn vervuld. Hoe voel je je nu?
8. Komt er een strategie of een verzoek naar boven als je je er bewust van bent welke behoeften wel en niet zijn vervuld?

#### **Oefening 5. Vieren**

1. Sta eens stil bij een afgelopen periode of een afgeronde activiteit en maak een lijstje met dingen waar je dankbaar voor bent.
2. Kies één van de dingen van je lijstje waar je dankbaar voor bent.
3. Welke oordelen heb je daarover?
4. Wat voor gevoelens roept dit bij je op?
5. Welke behoeften van jezelf zijn daarbij vervuld? En welke niet?
6. Neem de tijd om te vieren door verbinding te maken met welke behoeften wel zijn vervuld. Hoe voel je je nu?
7. Neem de tijd om te rouwen door verbinding te maken met welke behoeften niet zijn ingevuld. Hoe voel je je nu?
8. Komt er een strategie (of een verzoek) naar boven als je je er bewust van bent welke behoeften wel en niet zijn vervuld?

#### **Oefening 6. Gevoelens en behoeften raden**

- Geef een korte situatieschets van een fictieve conflictsituatie.
- Persoon A krijgt een kaartje met daarop zijn overtuigingen m.b.t. de situatie, zijn gevoelens, wensen, eisen, ideeën voor oplossingen etc.
- Persoon B krijgt zijn standpunten, visie m.b.t. de situatie.
- Beide deelnemers gaan met elkaar in gesprek zonder zich te houden aan de Verbindende Communicatie uitgangspunten en het proces.
- Alle andere deelnemers worden verdeeld in twee groepen. Groep 1 probeert de feiten en gevoelens en de behoeften van persoon A te raden. Groep 2 probeert dit te raden van persoon B.
- Na afloop van het gesprek worden de gevoelens en behoeften van de personen A en B verzameld en bij hen zelf gecheckt.
- Ook kun je aan de toeschouwers vragen om de feiten en de oordelen uit de conflictsituatie te halen.



## Oefeningen die passen bij Waarneming & Oordeel

Verbindingskaarten - Waarneming en Oordeel

### Oefening 1. Foto's

1. Kies een door iemand zelf genomen foto.
2. Leg de waarnemingskaarten open op tafel en lees de tekst op de kaarten.
3. Onderzoek en bespreek met iemand:
  - Wat zie(n) je/jullie op de foto? Probeer zo feitelijk mogelijk te beschrijven wat je ziet.
  - Kun je je nog herinneren wat je toen hoorde? Was er iemand die wat zei? Waren er achtergrondgeluiden?
  - Kun je je nog herinneren wat je toen zag?
  - Kun je je nog herinneren wat je op dat moment dacht? Hierbij kun je ook de gedachten- en oordeelkaarten gebruiken, zodat je oefent in een onderscheid maken tussen waarnemingen, gedachten en oordelen.

### Oefening 2. Luisteren naar muziek

- Laat de waarnemingskaart met het plaatje 'horen' zien.
- Zet een stukje muziek op, bijvoorbeeld klassiek, pop of jazz.
- Speel met 'in- en uitzoomen' van met aandacht luisteren.
- Focus eerst de aandacht zo goed als je kunt op één of meer losse instrumenten: bijvoorbeeld bas, drum, piano, gitaar, zang...
- Zoom daarna uit en luister naar het geheel. Zoom daarna weer in.
- Ga zo een tijdje door met dit afwisselen.

### Oefening 3. Oordelen onderzoeken

Leg de vier oordeelkaarten met de witte zijde naar boven.

Bespreek in een kleine groep kaart voor kaart. Stel daarbij bijvoorbeeld de volgende vragen:

- Wat herken je hierin van jezelf?
- Heb je een concreet voorbeeld?
- Met welke kaart heb jij het meeste moeite?

### Oefening 4. Waarneming en oordeel zinnen

1. Laat de waarnemings- en oordeelkaarten zien en vertel over het verschil. Dit kun je ook pas na afloop van de oefening doen, zodat het verschil eerst zelf ontdekt kan worden.
2. Maak verschillende zinnen die bij elkaar horen: een waarnemingszin met een oordeelzin.  
Bijvoorbeeld:
  - Het was een saaie film. – Ik vond dat er weinig gebeurde in de film.
  - Zij is aardig. – Zij heeft me uitgenodigd voor haar verjaardag.
  - Zij is druk. – Zij praat als ik vraag of iedereen stil wil zijn.
3. Schud de zinnen door elkaar. Zoek de zinnen bij elkaar die bij elkaar zouden kunnen horen. Je kunt ook zinnen zelf laten bedenken die bij elkaar horen.

### Oefening 5. Mening of feit?

1. Laat de waarnemings- en oordeelkaarten zien en vertel over het verschil. Dit kun je ook pas na afloop van de oefening doen, zodat het verschil eerst zelf ontdekt kan worden.
2. Lees een stukje uit bijvoorbeeld een krant.
3. Bevrage jezelf of de groep: Wat zijn hierin meningen en wat zijn feiten? Staan er ook aannames, interpretaties of vergelijkingen in de tekst?

### **Oefening 6. Gebruik al je zintuigen**

Ga eens wandelen met al je zintuigen wagenwijd open. Geef allereerst je ogen de kost en geniet van een mooie lucht, een bijzondere paddenstoel, een spinnenweb vol dauwdruppels. Luister vervolgens bewust naar de klank van de wereld om je heen. Hoor je de wind, de vogels, je eigen voetstappen? En kun je voelen hoe je lijf zich voortbeweegt en hoe je ademt? Je kunt bijvoorbeeld je voetstappen of je adem tellen terwijl je loopt.

Deze oefening kun je ook doen terwijl je ergens stil zit of staat. Wat zie je om je heen? Wat hoor je? Wat voel je? Wat ruik je?

### **Oefening 7. Het waarnemen van je ademhaling**

Kijk eens naar je ademhaling. Bij hoeveel in- en uitademingen kun jij met aandacht zijn zonder verzeild te raken in gedachten of de tel kwijt te raken? In het begin kom je misschien niet eens tot tien, maar met oefening kom je misschien wel tot twintig of nog veel meer.

### **Oefening 8. Stappen van aandacht**

1. Breng je aandacht naar je buik en borst en word je bewust van je ademhaling. Merk op hoe je buik en borst op en neer bewegen op het ritme van je ademhaling, bijvoorbeeld vijf keer in en vijf keer uit.
2. Kijk of je met verwondering om je heen kunt kijken naar vijf objecten in de ruimte.
3. Sluit je ogen en luister naar de klank van vijf geluiden alsof je ze voor de eerste keer hoort.
4. Ga met je aandacht naar binnen en merk vijf fysieke sensaties op. Bijvoorbeeld je voeten op de grond, je contact met de stoel, de kleding op je huid, de temperatuur van de lucht.
5. Herhaal stap 1.
6. Hoe was dit om te doen?

### **Oefening 9. Eén minuut mindfulness**

Een gemiddeld mens ademt ongeveer tien tot twaalf keer per minuut. Als jij dus midden in de hectiek een minuut voor jezelf zou willen nemen of anderen een minuut voor zichzelf wil geven, dan kan dat simpelweg door tien of twaalf ademhalingen te tellen.

Om elke ademhaling te tellen kun je één van je vingers met de andere hand vastpakken. Zo adem je tot tien. En voor nummer elf en twaalf kun je je beide handen in één slaan.

Ook kun je om tot vijf te tellen met je rechter wijsvinger langs je vingers gaan, beginnend bij je duim en eindigend bij je pink. Bij de inademing ga je omhoog, bij de uitademing langs de vinger naar beneden. Wanneer je allebei je handen zo bent langs gegaan heb je tien ademhalingen gedaan.

### **Oefening 10. Waarneming of oordeel zinnen?**

1. Laat de waarnemings- en oordeelkaarten zien en vertel over het verschil. Dit kun je ook pas na afloop van de oefening doen, zodat het verschil eerst zelf ontdekt kan worden.
2. Geef verschillende zinnen. Beschrijft deze zin een waarneming of een oordeel? En welke waarnemings- of oordeelkaart past het beste bij de zin? Voorbeeldzinnen:
  - Hij gaf mij een koekje.
  - Zij is bazig.
  - Hij is behulpzaam.
  - Zij kan hard lopen.
  - Zij komt altijd te laat.
  - Hij heeft een spijkerbroek aan.
  - Hij duwde mij uit de rij.



## Oefeningen die passen bij Gevoel & Gedachte

Verbindingskaarten - Gevoel en Gedachte

### Oefening 1. Gevoelens raden

1. Neem de gevoelskaarten met de kant met de illustraties voor je.
2. Dek het gevoelswoord af en raad het gevoel. Welk gevoel denk(en) of vind(en) jij/jullie dat hier uitgebeeld is?
3. Wat maakt dat je dit denkt?

### Oefening 2. Uitbeelden

1. Persoon A trekt een gevoelskaart.
2. Persoon B (of de hele groep) ziet niet welke kaart er getrokken is.
3. Persoon A (of de hele groep tegelijk) beeldt het gevoel uit (zonder daarbij geluid te maken).
4. Persoon B beschrijft wat hij ziet.
5. Persoon B raadt het gevoel.

### Oefening 3. Natekenen

1. Persoon A trekt een gevoelskaart.
2. Persoon B (of de hele groep) ziet niet welke kaart er getrokken is.
3. Persoon A tekent het gevoel (na).
4. Persoon B beschrijft wat hij ziet.
5. Persoon B raadt het gevoel. Wanneer je dit in een groep doet kun je iedereen laten opschrijven welk gevoel ze denken dat het is en daarna de verschillende antwoorden bespreken. Je kunt hierbij de volgende vragen gebruiken:
  - Waaraan dacht jij te kunnen zien welke gevoel het is?
  - Hoe herken je een gevoel?
  - Welk gevoel zou het ook kunnen zijn?

### Oefening 4. Woordenschat

1. Trek een gevoelskaart.
2. Omschrijf dit gevoel in je eigen woorden zonder dat je hierbij het gevoelswoord gebruikt. Eventueel kan er een voorbeeld bij genoemd worden wanneer degene zich zo heeft gevoeld.
3. De ander(en) raden het gevoel.

### Oefening 5. De Gevoelsthermometer

1. Trek vijf tot acht gevoelskaarten.
2. Leg de kaart die het fijnst voelt bovenaan.
3. Leg de kaarten die het minst fijn voelt onderaan.
4. Leg de andere kaarten er in volgorde tussen, zodat de kaarten van het meest fijn naar het minst fijn liggen.
5. Bekijk of vertel over de rij kaarten die er nu ligt. Hierbij is het belangrijk dat er geen goed of fout is. Het gaat om hoe degene die de kaarten heeft neergelegd het ervaart.

### Oefening 6. Vraag en antwoord

1. Trek een gevoelskaart.
2. Beantwoord bijvoorbeeld in 2-tallen de volgende vragen:
  - Herken je dit gevoel?
  - Wanneer heb je dit gevoel gevoeld?
  - Wat doe jij of juist niet graag als je dit gevoel hebt?

### **Oefening 7. Positieve herinneringen**

1. Ga op een rustige plek zitten.
2. Schud de spieren van je armen en benen los. Ontspan alles in je hele lijf.
3. Leg alle 'positieve' gevoelskaarten voor je neer.
4. Maak een brede glimlach en hou deze zes tellen vast.
5. Trek blind één van de kaarten die voor je liggen.
6. Bekijk de afbeelding en zeg het woord.
7. Beantwoord de volgende vragen: Ken je dit gevoel? Welke herinneringen heb je daarbij? Wanneer had je dit gevoel heel sterk? Waar was je en met wie? Wat gebeurde er?
8. Doe nu je ogen dicht en kijk 'dit filmpje' in gedachten terug.
9. Waar voel je die emotie in je lijf?
10. Haal dan zes keer heel diep adem met je buik. Adem in door je neus. Adem heel langzaam uit door je mond.
11. Geniet nog even na.

### **Oefening 8. Plaatjes bij een verhaal**

1. Lees een verhaal voor.
2. Stop elke keer als één van de karakters uit het boek een gevoel heeft.
3. Bedenk samen welke gevoelskaart daar bijpast. Om het wat makkelijker te maken, kun je alvast een aantal kaarten klaarleggen om uit te kiezen.

### **Oefening 9. Verzin een verhaal**

1. Kies één of een aantal gevoelskaarten uit.
2. Verzin samen een avontuur waarbij dit gevoel of deze gevoelens een rol spelen.

Extra: Pak er om de beurt een nieuwe kaart bij om in het verhaal te gebruiken.

### **Oefening 10. Welke gevoelens leven er in de groep?**

1. Leg alle gevoelskaarten zichtbaar voor de hele groep neer. Je kunt ze ook ophangen.
2. Iemand brengt een situatie in die speelt in de groep.
3. Alle groepsleden kiezen twee of drie gevoelens die zij ervaren bij de beschreven situatie.
4. Iedereen deelt zijn/haar gevoelens met de groep.
5. De inbrenger geeft, wanneer iedereen is geweest, terug welke gevoelens erin de groep leven.

### **Oefening 11. Ontdekking**

1. Trek 's morgens twee gevoelskaarten.
2. Onderzoek deze dag wanneer jij/de ander die twee gevoelens voelt. Stel de volgende vragen:
  - Waar in je lijf voel je het vooral?
  - Hoe zien anderen aan jou wat jij voelt?
  - Zie je één van deze twee gevoelens bij een ander?
  - Wat zie of hoor je dan?
  - Wat doet dat met jou?

### **Oefening 12. Een situatieschets**

1. Beschrijf kort een situatie. Bijvoorbeeld:
  - Je hebt een glas laten vallen.
  - Je hebt gehoord dat er een olietanker heeft gelekt en dat de olie in de zee terecht is gekomen.
  - Je hebt een 7 gehaald voor je toets.
  - Je bent te laat op een afspraak.
  - Iemand anders komt te laat op een afspraak met jou.

- Je vriendin geeft een feestje.
2. Kies een gevoelskaart die voor jou goed past bij deze situatie.
  3. Stel de vraag: Voelt iedereen zich hetzelfde in een vergelijkbare situatie?

### **Oefening 13. Een range aan gevoelens**

1. Neem alle gevoelskaarten.
2. Welke gevoelens horen voor jou bij de emotiegroep:
  - Bang
  - Boos
  - Blij
  - Bedroefd?
3. Welke kaarten zijn er nu nog over?

### **Oefening 14. De 4 B's**

1. Vertel dat er vier basisemoties zijn: bang, boos, blij en bedroefd.
2. Vertel dat gevoelens een functie hebben: bang (waarschuwen), boos (grenzen voelen), blij (opladen) en bedroefd (ontladen).
3. Geef een situatieschets, bijvoorbeeld:
  - We gaan op kamp.
  - Volgende week is er een toets.
  - Je bent niet uitgenodigd voor een feest.
  - Je moet een vergadering voorzitten.
4. Leg of hang de vier kaarten bij deze basisemoties in de ruimte op of laat deelnemers hun hand opsteken bij de vraag: Welke van de vier basisemoties past het beste bij jouw gevoel in die situatie?
5. Laat alle deelnemers kijken naar dat niet iedereen op dezelfde plek staat en geef deelnemers de mogelijkheid te reageren op: Wat maakt dat jij staat waar je staat?
6. Benoem dat er geen goed of fout is. We kunnen in een zelfde situatie verschillende gevoelens ervaren. En dat één van de uitgangspunten van Verbindende Communicatie is: Gevoelens zijn signalen van wel/niet vervulde behoeften.

### **Oefening 15. Tekenen, schilderen, knutselen, schrijven, dichten**

1. Kies een gevoel. Je kunt ook zelf of ander(en) een gevoelskaart laten trekken.
2. Maak samen of alleen een tekening, schilderij, knutsel, verhaal of gedicht die jij/jullie vinden passen bij dit gevoel.

### **Oefening 16. Foto's of plaatjes**

1. Leg meerdere foto's/plaatjes op de grond of tafel.
2. Kies een foto die voor jou past bij het gevoel boos, machteloos, bang, jaloers... Je kunt ook iedereen een foto/plaatje laten meenemen wat voor hem/haar past bij de emotie kwaad, gefrustreerd, vrolijk, alleen, teleurgesteld...
3. Laat iedereen die dat wil een korte toelichting geven. Wat in de foto/plaatje raakt jou? Vertel dat er geen goed of fout is.

### **Oefening 17. Muziek**

1. Laat een stukje muziek horen en vraag welk gevoel dit bij iedereen oproept. Je kunt ook iedereen een stukje muziek laten meenemen en horen wat hij/zij passend vindt bij de emoties boos, blij, verlegen, onrustig...
2. Laat iedereen die dat wil een korte toelichting geven. Vertel dat er geen goed of fout is.

### **Oefening 18. Mijn boosheid**

1. Probeer je een moment te herinneren dat je boos was (dit kan ook met andere emoties).
2. Beantwoord bijvoorbeeld de volgende vragen:
  - Waar in je lichaam voelde je dat gevoel?
  - Weet je waar dit gevoel begon?
  - Van wat voor dingen word jij boos?
  - Wat zien andere mensen aan jou als je boos bent?
  - Wat verwacht je van anderen als je boos bent?
  - Wat verwacht je van jezelf als je boos bent?
  - Wat helpt jou als je boos bent?
  - En wat juist niet?
3. Deel je antwoorden met anderen.

### **Oefening 19. Gevoelsbeleving in de groep**

1. Verdeel de gevoelskaarten in 'prettige' en 'onprettige' gevoelens.
2. Maak groepjes van maximaal vijf personen.
3. Iedereen kiest van beide stapels één tot drie voor hem/haar passende gevoelskaarten bij de training/de organisatie/de groep/de methode...
4. Geef een toelichting op de gekozen kaarten. Anderen kunnen vragen ter verduidelijking stellen. De volgende voorbeeldvragen kunnen hierbij helpend zijn:
  - Kun je concrete voorbeelden geven bij de verschillende gevoelens?
  - Welke (on)vervulde behoeften horen bij deze gevoelens?
  - Welke kwaliteiten mogen hiervoor ingezet worden om hiermee om te leren gaan?
  - Welke kwaliteiten worden al gebruikt?
  - Wat wil je behouden?
  - Wat zou je graag anders zien?
  - Wat zou je hier zelf in kunnen doen of laten?
  - Wat zou een ander hier in kunnen doen of laten?
5. Wat zijn de belangrijkste overeenkomsten en verschillen in deze groep? Welke conclusies kunnen jullie hieruit trekken? Eventueel kan dit met de grote groep gedeeld worden.

### **Oefening 20. Quasi-gevoelens**

1. Neem de witte kant van de gedachtekaart.
2. Onderzoek je quasi-gevoelens:
  - Welke van deze voorbeelden herken je van jezelf?
  - Welke gebruik jij met regelmaat?
  - Welke gedachten heb je hierbij?
3. Welke gevoelens en behoeften liggen er achter dit quasi-gevoel? Kun je nog andere quasi-gevoelens bedenken?



# Oefeningen die passen bij Behoefte en Strategie

Verbindingskaarten - Behoefte en Strategie



## Oefening 1. Blijve behoeften

1. Doorloop de stapel met behoeftewoorden.
2. Kies drie behoeften waarvan jij heel blij wordt.
3. Bekijk of vertel over de drie kaarten die er nu liggen.

## Oefening 2. Kernbehoeften

1. Doorloop de stapel met behoeftewoorden.
2. Kies een behoefte die voor jou belangrijk is en welke je graag meer vervuld zou zien in je leven.
3. Neem voldoende de tijd en beantwoord de volgende vraag:
  - Wat betekent deze behoefte voor jou? Of
  - Hoe leeft deze behoefte in jou?

Deze oefening kan ook schriftelijk gedaan worden.

## Oefening 3. Behoeftenonderzoek

1. Kies een onderwerp/situatie/thema/relatie dat je wilt onderzoeken, bijvoorbeeld je werk, vriendengroep, een feest, de relatie met je broer etc.
2. Doorloop alle behoeftekaarten en verdeel ze in drie categorieën:
  - Behoeften die helemaal niet worden vervuld of die in de gekozen situatie voor jou helemaal niet belangrijk zijn.
  - Behoeften die gedeeltelijk worden vervuld of die in de gekozen situatie voor jou een beetje belangrijk zijn.
  - Behoeften die helemaal worden vervuld of die in de gekozen situatie voor jou heel belangrijk zijn.
3. Vragen die je hierna kunt stellen:
  - Wat valt je op?
  - Wat had je al verwacht en wat verbaast je?
4. Neem nu de kaarten van stapel drie. Kies hier maximaal vijf voor jou belangrijkste behoeften uit betrekking hebbend op de situatie die je had gekozen om te onderzoeken. Vragen die je hierna kunt stellen:
  - Wat betekenen deze gekozen behoeftewoorden voor mij?
  - Wat zou het met je doen als één of meerdere van deze behoeftes vervuld zou(den) zijn?
5. Komt er een idee in je op waarvan je verwacht dat het de kans vergroot dat één of meerdere van deze behoefte(n) vervuld wordt?
  - Welke kleinst mogelijke stap zou jij zelf kunnen zetten om deze behoefte meer te realiseren?
  - Wie of wat komt erin je op die/wat jou hierbij zou kunnen helpen?
  - Is er een voor jou belangrijke behoefte waarvan je denkt dat die binnen een bepaalde tijd niet vervuld kan worden? Wat doet dit met je?
6. Vertel, bij voorkeur hardop, wat je hebt ontdekt a.d.h.v. je gekozen behoeftekaarten. Je kunt er ook voor kiezen dit op te schrijven.

## Oefening 4. Behoeften van de ander

1. Ga in gedachten terug naar de situatie waar jij je zorgen over maakt of die je niet als prettig ervaart.
2. Doorloop alle behoeftekaarten.
3. Probeer je in de ander (bijv. leerling, collega, partner...) in te leven en bedenk welke behoeften er onder zijn/haar gedrag/communicatie zouden kunnen liggen.
4. Schrijf deze behoeften op.

5. Check ze op een ander moment bij de ander.

Deze oefening helpt je ook om in een volgende vergelijkbare situatie sneller de eventuele behoeften van de ander te kunnen benoemen. Het is niet altijd mogelijk (en ook niet nodig) om behoeften te vervullen, maar het feit dat je de ander hoort, is al fijn.

#### **Oefening 5. Een collage van behoeften**

1. Kies een belangrijke behoefte voor jou of de groep.
2. Zoek plaatjes en woorden die voor jou/jullie passen bij deze behoefte.
3. Maak een collage.

#### **Oefening 6. Driedeling**

1. Bepaal de invalshoek waaruit je te werk wilt gaan, bijvoorbeeld, je leven als geheel, je werk, een relatie.
2. Neem alle behoeftekaarten en maak een driedeling:
  - Een rij met behoeften die voldoende worden vervuld.
  - Een rij met behoeften die gedeeltelijk worden vervuld.
  - Een rij met behoeften die onvoldoende worden vervuld.
3. Leg eventuele kaarten die bij elkaar horen/passen bij elkaar.
4. Leg per rij de voor jou belangrijkste behoeften bovenaan.
5. Onderzoek/bespreek het resultaat. Vragen die hierbij kunnen helpen zijn:
  - Wat valt je op aan de drie rijen?
  - Zit er per rij een bepaalde volgorde in?
  - Zijn er behoeften die je lastig te combineren vindt?
  - Zijn er behoeften waar je niet zo makkelijk voor op- of uitkomt?

#### **Oefening 7. Tekenen, schilderen, knutselen, schrijven, dichten**

1. Kies een voor jou of de groep belangrijk behoefte of trek een behoeftekaart.
2. Maak samen of alleen een tekening/schilderij/knutsel/verhaal/gedicht die jij/jullie vinden passen bij deze behoefte.

#### **Oefening 8. Verschillen en overeenkomsten**

1. Kies een behoeftekaart.
2. Vraag aan de groep: "Wat doe jij om deze behoefte te vervullen?" Schrijf de antwoorden voor iedereen zichtbaar op. Bijvoorbeeld: plezier – zwemmen, lezen, muziek luisteren.
3. Vraag bij de verschillende antwoorden "Voor wie geldt dat nog meer?" Zet namen of streepjes achter de verschillende woorden.
4. Ga zo door tot dat er geen nieuwe antwoorden komen.
5. Bespreek het verschil tussen een behoefte en strategieën.

#### **Oefening 9. Welke behoeften leven er in de groep?**

1. Leg alle behoeftekaarten zichtbaar voor de hele groep neer. Je kunt ze ook ophangen.
2. Iemand brengt een situatie in die speelt in de groep.
3. Alle groepsleden kiezen twee of drie behoeften die zij belangrijk vinden bij de beschreven situatie.
4. Iedereen deelt zijn/haar behoeften met de groep.
5. De inbrenger geeft, wanneer iedereen is geweest, terug welke behoeften erin de groep leven.

### **Oefening 10. Het verlangen van de groep**

1. Met de hele groep (bijv. collega's/klas) kies je samen vijf behoeftekaarten waar jullie allemaal achterstaan. Behoeften die iedereen belangrijk vindt voor dit jaar/deze periode/deze opdracht.
2. Laat iedereen uitspreken wat deze gezamenlijk gekozen behoeften voor hem/haar betekent.
3. Zorg dat deze gezamenlijk gekozen behoeften zichtbaar zijn in de groep.
4. Kom regelmatig terug op het verlangen van de groep. Zien we het terug in ons gedrag? Kloppen deze behoeften nog steeds voor iedereen?

### **Oefening 11. Behoeften zien**

1. Bedenk je wat je vanochtend hebt gedaan. Of vraag het aan een ander.
2. Welke behoeften probeerde jij of de ander daarmee te vervullen? En heeft het die behoeften ook werkelijk vervuld? Ter ondersteuning kun je hierbij de behoeftekaarten gebruiken.

Je kunt ook kijken naar iets wat je morgen of volgende week wilt gaan doen. Weke behoeften hoop je daarmee te vervullen?

### **Oefening 12. Behoeften scoren**

1. Kies een aantal voor jouw belangrijke behoeftekaarten.
2. Kies er een paar uit die je wilt onderzoeken.
3. Geef deze behoeften een cijfer.
4. Stel de volgende vragen:
  - Wat maakt dat je dit cijfer geeft?
  - Waarom is het geen lager cijfer? Hoe zou het er dan uit zien?
  - Waarom is het geen hoger cijfer? Hoe zou het er dan uit zien?

Je kunt de cijfers ook op de grond leggen en erop gaan staan terwijl je de vragen beantwoordt. Je kunt ze ook op een tafel leggen en een poppetje verplaatsen.

### **Oefening 13. Behoeften bespreekbaar maken**

1. Leg de stapel behoeftekaarten in het midden.
2. Pak om de beurt een kaart en geef antwoord op bijvoorbeeld de volgende vragen:
  - Heb jij die behoefte wel eens?
  - Is deze behoefte voor jou voldoende vervuld?
  - Op welke manier wordt deze behoefte voor jou wel/niet vervuld?
  - Wanneer of in relatie tot wie is deze behoefte voor jou belangrijk?
  - Wist je dit van mij?

Aan het eind kan er gedeeld worden wat het meest opvallende was wat je over de andere deelnemer(s) hebt gehoord.

### **Oefening 14. Gevoelens en behoeften**

1. Trek een gevoelskaart.
2. Welke behoeftekaart past daar voor jou goed bij? Bijvoorbeeld:
  - Als ik me alleen voel, heb ik vaak behoefte aan...
  - Als ik me verdrietig voel, verlang vaak naar...
  - Ik voel me blij, als ik voldoende... ervaar
  - Als ik me boos voel, is... voor mij vaak belangrijk.

### **Oefening 15. Wat leeft er in jou?**

1. Kies een onderwerp/situatie/thema/relatie welke je wilt onderzoeken. Bijvoorbeeld je werk, vriendengroep, een feest, de relatie met je broer etc.
2. Doorloop alle gevoelskaarten. Welke gevoelens leven er in jou wanneer je denkt aan deze situatie?

3. Kies uit de levende gevoelens de drie tot vijf meest kloppende gevoelens bij de door jou gekozen situatie.
4. Leg deze gevoelens open voor je op tafel.
5. Neem de behoeftekaarten. Onderzoek per gekozen gevoel welke voor jou wel belangrijke en op dit moment onvoldoende vervulde behoefte er achter dit gevoel zit. Onderzoek op deze manier al je drie tot vijf gekozen gevoelens. En zijn er ook gevoelens die horen bij voor jou wel vervulde behoeften?
6. Vertel, bij voorkeur hardop, wat je hebt ontdekt a.d.h.v je gekozen gevoelens- en behoeftekaarten. Je kunt er ook voor kiezen dit op te schrijven. Wat leeft er in de groep?

#### **Oefening 16. Out of the box strategieën**

1. Kies een behoefte die voor jou op dit moment in je leven belangrijk is en die je graag meer vervuld zou zien in je leven.
2. Bedenk, eventueel samen met anderen, out of the box strategieën, oplossingen, ideeën die de kans vergroten dat die behoefte meer vervuld wordt in jouw leven.

#### **Oefening 17. Strategie verschillen**

1. Kies een specifieke behoefte voor een groep.
2. Laat alle groepsleden strategieën, ideeën, oplossingen opschrijven die voor hem of haar zouden kunnen bijdragen aan het vervullen van deze behoefte.
3. Wissel in kleine groepjes en/of met de hele groep de verschillende strategieën uit.
4. Zijn er strategieën waar iedereen blij van wordt, die voor iedereen zouden kunnen werken?

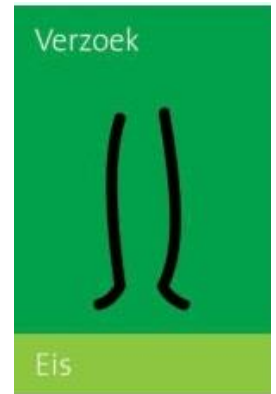
## Oefeningen die passen bij Verzoek & Eis

### Oefening 1. Verzoeken maken

Formuleer een verzoek, noem hierin de waarneming, het gevoel en/of de behoefte.

Bijvoorbeeld bij:

- Je wil samen iets doen.
- Je wil hulp bij het werken in de tuin.
- Je wil nieuwe kleren.
- Je wil zakgeld/salarisverhoging.
- Je wil een ruzie uitpraten.
- Je wil dat je collega/klasgenoot naar je luistert.



### Oefening 2. Actie- en verbindingsverzoeken

1. Laat de verzoekkaarten zien en vertel over het verschil tussen actie- en verbindingsverzoeken. Dit kun je ook pas na afloop van de oefening doen, zodat het verschil eerst zelf ontdekt kan worden.
2. Lees de voorbeeldzinnen voor op de witte kant van de kaarten. Is dit een actie- of een verbindingsverzoek?
3. Bedenk zelf/samen nog meer actie- en verbindingsverzoeken.

### Oefening 3. Eisen stellen

1. Lees de eiskaart.
2. Geef voorbeelden van een eis, mededeling of opdracht.
3. Onderzoek welke behoefte hiermee vervuld wil worden.
4. Verwoord de eis zo dat ook de bijbehorende behoefte geuit wordt.

### Oefening 4. De wensenboom

1. Iedereen van de groep schrijft één of meerdere verzoeken op.
2. Hang deze in een boom.
3. Iedereen kijkt of er verzoeken tussen zitten die hij/zij voor een ander wel wil en kan vervullen.

### Oefening 5. De ik-bepaal-dag

Dit is een dag waarop een persoon of meerdere personen de dag zo mag doorbrengen zoals gewenst. Bepaal van tevoren wel samen wat de voorwaarden zijn. Je kunt ook voor een langere of juist kortere periode kiezen.



De Verbindingskaarten geven meer inzicht in, en helpen bij, het in gesprek gaan met jezelf en anderen. Verbindende Communicatie lijkt simpel, maar is niet gemakkelijk. Het is als het leren van een nieuwe taal en een nieuwe manier van kijken. Dit vraagt om reflectie en veel oefening. De Verbindingskaarten bieden hiervoor vele praktische mogelijkheden.

De set bestaat uit 132 kaarten, inclusief een handleiding en een toelichting op de belangrijke processen van Verbindende Communicatie. De heldere teksten, herkenbare kleuren en aansprekende illustraties maken deze kaartenset geschikt voor zowel volwassenen als kinderen.

