



Emoties

Je non-verbale communicatie bepaald 80% van je boodschap.

Vooraf je emoties creëren onbewust de toon.

Vandaag gaan jullie samen op verkenningstocht met een rondleiding.

We gaan op stap door je partners hart, de stad.

De ander weet alle bezienswaardigheden: over eigen beleving, emoties, herinneringen en behoeften. Je leidt je partner door je hart en vertelt wat je wilt delen. De ander ontvangt als een geïnteresseerde toerist, zonder vragen, met een bedankje bij het einde. Ruil nu eventueel om.

1

Wat herinner jij je van
je kindertijd hoe je
omging met emoties?
Welk voorbeeld heb je
van je ouders
gekregen? Wat spreekt
je hierin aan?

2

Welke emoties kun jij
makkelijk uiten?
Welke zijn lastiger?
Op welke manier ga je
leren je emoties op een
gezonde manier te
belevan?

3

Ben je tevreden over de
manier waarop emoties
je relatie beïnvloeden?
Wil je daar iets mee?
Vraag God welke route
je mag volgen.
Bij Hem ben je veilig!

Handige Tips

In deze College richten we vooral op de emotionele lagen van de communicatie van het hart.

We delen hier wat richtlijnen. Verder moedigen we je aan om op internet te kijken voor meer 'zakelijke' tips. Denk bijvoorbeeld aan de leiderschapsgewoontes van Sean Covey.



- Gebruik de hamburger-feedback-techniek. Begin en eindig positief. In het midden geef je opbouwende feedback.
- Herken emotietaal als graadmeter van de intensiteit van gevoel. Bekleed je met Gods bescherming en luister.
- Wees snel om te vergeven en erom te vragen. Maak het relationeel goed voor de nacht komt. Subject later.
- Gebruik de ik-boodschap met de emotie erin: 'Ik merk dat ik boos word als...'
- Stort je hart uit bij God in het bijzijn van de ander. Samen ben je bij Hem veilig. Hij begrijpt het.
- Wees altijd gentle: eerlijk, zorgvuldig, opbouwend, open, concreet en respectvol.
- Blijf bij jezelf en deel met een rustig toon en volume wat dingen met je doen. God is jouw deel.
- Laat elkaar uitpraten. Gebruik bij 'veel passie' een voorwerp wat je vasthoudt. Degene die het vastheeft, mag vertellen.
- Bij heftige emoties koel je 20 minuten af. Degene die even weggaat zegt dat, en is ook verantwoordelijk om terug te komen en het gesprek te openen.
- Vertraag met LSD: Luisteren, Samenvatten, Doorvragen en gebruik NIVEA: Niet Invullen Voor Een Ander

Hartsverbinding

Alle communicatie komt voort uit je bron van verbinding.

Na het luisteren van de Teaching Module 2 ga je met elkaar in gesprek.

Veel stellen herkennen zich in de dansen. Vooral de eerste dans komt in bijna iedere relatie voor. Niet zo erg, zolang er herstel volgt en het niet opstapelt.

Ruzie zet even op scherp en lost daardoor onduidelijkheid op.

Daarmee verover je nieuwe grond. Be not afraid. Be a gentlemen!

VERLEDEN

Wat voor ideeën over liefde heb je meegekregen van je ouders en van je omgeving?

Denk terug aan een eerdere relatie waarin je je veilig, geliefd en gesteund voelde, zoals met een ouder, familielid of vriend. Bespreek hoe zo'n herinnering eruit ziet en wat jullie daaruit kunnen meenemen voor jullie eigen relatie.

Wat is je eerste reactiepatroon als er iets misgaat? Vechten, vluchten of bevroren? Waarom?

Wat zou je eigenlijk willen en hoe kun je elkaar daarbij helpen groeien?

HEDEN

Bedenk iets wat je partner voor je doet waardoor je je heel erg geliefd/gezien/gewaardeerd voelt.

Bedenk nu twee heel concrete tips voor je partner die jou nog meer dat gevoel geven. Begin met: 'Ik hou er zó van als je...'

Bespreek hoe jij omgaat met gevoelens van eenzaamheid in je relatie en hoe je daarop reageert richting je partner. Deel een concrete situatie waarin dit speelde en hoe je toen met het verlangen naar verbinding omging.

Kun je een moment in je relatie herinneren dat je er echt bewust voor de ander was? Hoe zag dat eruit? Wat zei je, wat deed je? Hoe kijkt die ander hierop terug?





RUZIE is
het PROTEST
tegen het gevoel van
VERLIES van VERBINDING