



Communicatiehelpers

Houd gedurende één week bij welke communicatiehelpers jij en je partner uitspreken.

| Communicatiehelper | Naam | Naam |
|--|-----------|-----------|
| Behoeft uitspreken | | |
| Gevoel uitspreken | | |
| Concreet en specifiek | | |
| Hardop denken | | |
| Open vragen (geen 'waarom' – vraag) | | |
| Gesloten vragen om te checken | | |
| L – luisteren S – samenvatten D – doorvragen | | |
| Gesprek structureren: Laten we het nu hebben over | | |

| | | |
|---|--|--|
| Feedback geven (observaties) | | |
| Compassie (vragen naar gedachten, gevoelens en behoeften) | | |
| Complimenten | | |
| Partner in zijn/haar waarde laten | | |
| Zeggen: "Ik begrijp dat ..." | | |
| Wij i.p.v ik en jij | | |
| Intieme zaken bespreken | | |
| Prettige gevoelens delen | | |
| Relax | | |