

# Kantoor Gestripte Communicatie

Omdat ik graag duidelijk wil zijn, wil ik mijzelf bewust blijven van de momenten waarop ik voor het woord 'behoefte' kies en wanneer niet.

In Gestripte Communicatie gebruiken wij het woord 'behoefte' alleen als het om universele menselijke behoeften gaan die niet gekoppeld zijn aan een specifieke persoon of actie.

*bijvoorbeeld:*

"Ik heb behoefte aan rust." of "Ik heb behoefte aan ondersteuning." of "Ik heb behoefte aan helderheid."

Het woord 'behoefte' kies ik niet in combinatie met een strategie.

*bijvoorbeeld:*

"Ik heb behoefte om naar bed te gaan." (strategie om een behoefte aan rust te vervullen) of "Ik heb behoefte aan jouw hulp bij de notulen." (strategie om een behoefte aan ondersteuning te vervullen) of "Ik heb behoefte aan een nieuwe handleiding." (strategie om een behoefte aan helderheid te vervullen)



*"Wat ga jij doen om de kwaliteit van jouw communicatie te verbeteren?"*

Als ik me ongemakkelijk voel bij het gebruik van het woord 'behoefte' kan ik het uiteraard vervangen door andere uitdrukkingen.

*bijvoorbeeld:*

De zin "Ik heb behoefte aan rust" kan ik ook als volgt formuleren:

"Ik wil graag rust." of "Ik houd van rust." of "Ik hecht veel waarde aan rust." of "Rust is voor mij belangrijk." of "Ik geniet van rust."



Ieder mens heeft haar of zijn eigen manier om behoeften en verlangens te verwoorden. Het is ook belangrijk dat je je op je gemak voelt met de manier waarop jij uitdrukking geeft aan wat je nodig hebt. Hieronder staan variaties die je zou kunnen gebruiken.

### Welke uitspraken spreken jou aan? Welke minder?

Ik verlang naar ...

Ik hoop op ...

Ik waardeer ...

Ik wil graag ...

Ik droom van ...

Ik vind ... belangrijk.

Ik vind ... noodzakelijk.

Ik vind ... onmisbaar.

Ik heb ... nodig.

Ik koester ...

Ik hecht waarde aan ...

Het gaat mij om ...

Ik ga voor ...

Ik geniet van ...

Ik snak naar ...

Ik kick op ...

Ik ben blij met ...

Ik respecteer ...

Ik draag zorg voor ...

Ik word gevoed door ...

Ik stel ... op prijs.

... voedt mij.

... verrijkt mijn leven.

... betekent veel voor mij.

... is belangrijk voor mij.

... is waar het mij omgaat.

Heb je eigen variaties? Schrijf ze hieronder op:

---

---

---

---

---

---

### OEFENING

Mijn bewustzijn rondom behoeften kan ik vergroten door af en toe in een gesprek bewust mijn behoefte te noemen. Bijv. "Ik wil graag helderheid. Ik ga Mark vragen of hij een handleiding in de kast heeft." Of "Ik heb besloten Jo te vragen of hij bereid is om morgen de post rond te brengen omdat ik rust nodig heb." "Ik hecht veel waarde aan veiligheid en daarom schrijf ik nu een brief naar de gemeente." "Voortgang is nu voor mij van belang. Ik ga vragen of wij morgen i.p.v. overmorgen bij elkaar kunnen komen." Ben je bereid om dit in de komende week vijf keer per dag te doen?

