

Lagen van behoeften

Meer dan eens zit er een behoefte onder de eerste behoefte die bij je opkomt. En soms nog eentje daaronder. Hoe dieper dat ik graaf naar de behoefte, hoe dichterbij ik kom bij wat er echt bij mij leeft.

voorbeeld:

Stel je voor, je deelt het kantoor met drie andere mensen en je komt binnen. Er staan vier kartonnen dozen op de vloer. Op twee van de vier bureaus liggen dertig verschillende mappen opgestapeld en op de grond liggen zes stapeltjes A4-papier. Je zucht diep. Dit is niet wat je wilt! Je ademt diep en besluit om te oefenen met Gestripte Communicatie.

Welke behoefte van jou is niet vervuld? Je denkt even na: orde! Dat is het!

Dan twijfel je even. Is 'orde' nou een strategie of een behoefte in dit geval? Je besluit om deze casus iets verder uit te diepen en je stelt jezelf de vraag:

"Als mijn behoefte aan orde nu wel was vervuld, wat zou ik dan hebben?"

Je denkt even na. Op dat moment realiseer je je dat het eigenlijk gaat om 'rust' en 'ontspanning'. Je ademhaling wordt rustiger en je ontspant wat. Daar gaat het om. 'Rust'. Daar verlang je naar. 'Orde' is in dit geval de strategie die je wilt toepassen om 'rust' en 'ontspanning' te realiseren. De eisende energie die je voelde bij binnenkomst ("Zij moeten dit anders doen!!!!") neemt af en je begint ideeën te vormen over hoe het anders zou kunnen en wat je concreet aan je collega's zou kunnen vragen, rekening houdend met hun behoeften.

OEFENING

Onderzoek je eigen behoeften 'tot op de bodem'. Op het moment dat je je bewust wordt van een behoefte die je wilt vervullen stel je jezelf de vraag:

"En als mijn behoefte aan ... was vervuld, wat heb ik dan? Welke andere behoeften zouden dan vervuld worden?"



Behoeften
Behoeften
Behoeften