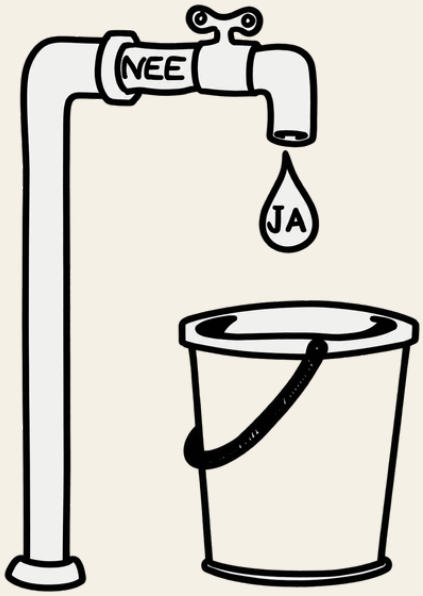
De kunst van nee zeggen en nee horen



In verbinding blijven, ook als het antwoord nee is.

Alles wat we denken, zeggen en doen, is bedoeld om aan een behoefte tegemoet te komen. Dus ook als we 'nee' zeggen, zit daar een behoefte achter.

Hoe komen we tegemoet aan de behoefte achter een ‘nee’? Hoe blijven we verbonden met het Leven wanneer het zich uitdrukt als een nee, in onszelf of in een ander?

k hoop dat je je met plezier ontwikkelt tot een Nee-kunstenaar!

Als je merkt dat jij nee wilt zeggen

1

Benoem de behoefte waaraan je tegemoet zou komen door JA te zeggen

Bijvoorbeeld: *“Ik zou graag willen bijdragen...”*

2

Wees je ervan bewust dat behoeften niet met elkaar in strijd zijn en laat dat terugkomen in je woorden

Bijvoorbeeld: *“...en...” of “...tegelijkertijd...”*

3

Spreek de behoefte uit waaraan je tegemoet komt door NEE te zeggen

Bijvoorbeeld: *“Ik heb behoefte aan betrouwbaarheid...”*

4

Spreek de keuze uit die je maakt

Bijvoorbeeld: *“...daarom kies ik ervoor om eerst deze twee projecten af te ronden, voordat ik nieuwe verplichtingen aanga.”*

5

Sluit af met een verzoek dat zorgt voor verbinding of actie

Bijvoorbeeld: *“Wil je me vertellen hoe het voor je is om dit te horen?”* of: *“Zou je je planning willen aanpassen, zodat ik je deze informatie over twee weken kan geven?”* of: *“Is het goed voor je als ik Jasmijn vraag om je morgen te bellen, om samen te kijken hoe zij je kan ondersteunen?”*

Contact
Merelstraat 100 (Oosterparkheem)
9713 VX Groningen
Tel: 06 – 38787461
Mail: christiaan@bisho.nl

Bisho
GEWELDLOOS COMMUNICEREN

Wat als je een NEE krijgt van iemand anders op jouw verzoek?

A. Merk je reactie op

1. Wat merk je in je lichaam? Misschien houd je je kaken stijf op elkaar, of ben je gespannen of verbaasd.

2. Merk de oordelen op die opkomen, over de ander of over jezelf. Bijvoorbeeld: *"Wat is zij star! Ze kan wel wat communicatievaardigheden gebruiken."* Of: *"Ik heb het ook niet echt geweldloos gezegd."*

3. Welke behoefte zit er achter je oordelen en gevoelens? Bijvoorbeeld: *"Ik verlang naar steun en naar gezien worden."*

B. Hoor en check de behoeften achter de NEE van de ander

Wat lijkt voor de ander echt belangrijk? Tegen welke behoefte zegt de ander JA?

Bijvoorbeeld: *"Zeg je 'nee' omdat je behoefte hebt aan het beschermen van je grenzen?"* Of: *"Ik vermoed dat integriteit belangrijk voor je is, klopt dat?"*

C. Kies ervoor om...

...andere strategieën te vinden om je behoefte in te vullen, zonder deze persoon.

...deze persoon een ander verzoek te doen, waarin je de behoefte achter je oorspronkelijke verzoek uitspreekt én rekening houdt met de behoefte(n) van de ander. Bijvoorbeeld: *"Omdat ik behoefte heb aan [...] en ik hoor dat jij behoefte hebt aan [...], stel ik voor om... Werkt dat voor jou?"*

...samen een andere strategie te verkennen. Bijvoorbeeld: *"Ben je bereid om vijf minuten te nemen om samen te kijken wat voor ons allebei zou kunnen werken?"*

Contact
Merelstraat 100 (Oosterparkheem)
9713 VX Groningen
Tel: 06 – 38787461
Mail: christiaan@bisho.nl

Bisho
GEWELDLOOS COMMUNICEREN