



4 stijlen van communiceren

We hebben allemaal een zekere manier om te communiceren en om te gaan met conflicten op basis van onze (biologische) aanleg, familie-achtergrond, opvoeding en (levens)ervaring. We laten ons leiden door twee basismotieven:

- de zorg voor (de relatie met) anderen (samenwerken <--> tegenwerken)
- de zorg voor eigen doelen/belangen (zichzelf wegcijferen <--> assertiviteit)

Behoeftte aan relaties



Aan de ene kant hebben we behoefte aan relaties, erbij willen horen, veiligheid, behoefte aan erkenning en aan goedkeuring. Hoe groter die behoefte hoe meer je zult samenwerken en naar de ander kijkt in plaats van wat je zelf belangrijk vindt. Je zult wellicht eerder toedekken en ontlopen om de relatie goed te houden.

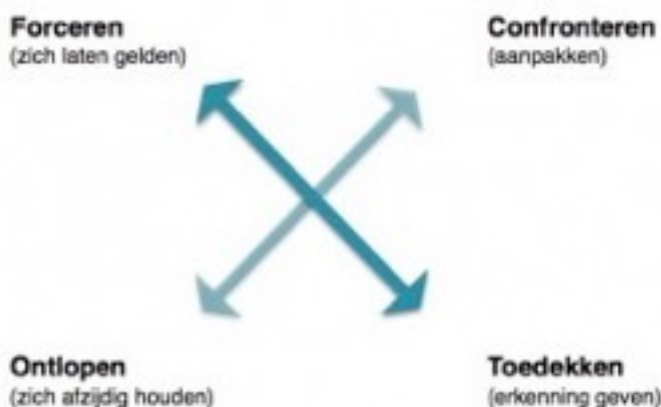


Behoeftte aan autonomie

Aan de andere kant hebben we behoefte aan autonomie: de wens om je te profileren, eigen individualiteit te bevestigen en je doelen te bereiken, trouw zijn aan jezelf, competent zijn. Hoe groter die behoefte hoe meer je je wilt bewijzen en waarschijnlijk eerder zult confronteren en forceren.

Het is de kunst om beide belangen in de gaten te houden en de balans te vinden. Het hangt er natuurlijk ook vanaf hoe belangrijk het onderwerp voor je is. Spelen jouw waarden hierin een belangrijke rol dan zul je wellicht eerder voor jezelf opkomen dan als het om iets onbelangrijks gaat.

Bewuste keuze



Twee dilemma's Wilmot en Hoeker, 2001

Uiteindelijk kunnen alle vier de manieren prima zijn als het jouw bewuste keuze is en geen automatische én je niet doorslaat in de een of de andere stijl (zie **Betere relatie door goede conflicthantering**).

Dat je alle vier de vormen in kunt zetten al naar gelang de aard en belangrijkheid van het onderwerp én met RESPECT voor de ander, zodat ook de relatie met de ander in tact blijft (indien gewenst). Hoe meer keuzemogelijkheden je hebt, hoe meer vrijheid je ervaart en zelf

aan het roer van jouw eigen leven staat.

Het realiseren van je eigen doelen, hoe klein ook, trouw zijn/blijven aan jezelf, bepaalt in grote mate de tevredenheid met jouw eigen leven en zorgt voor positieve energie.