



## Oefening: raden van behoeften

Gevoelens worden veroorzaakt door vervulde en onvervulde behoeften. Wanneer je in gesprekken vaardiger bent geworden om gevoelens te herkennen en te spiegelen kun je verder met de volgende stap. Het verbinden van gevoelens aan behoeften. Voelt de ander zich ... omdat hij behoefte heeft aan...

\*\*\*\*\*

Pak bijlage 2 uit het boek erbij om een overzicht te hebben van de universele menselijke behoeften.

Kies een oefenmoment en gesprekspartner uit. Dit kan als oefensituatie het beste een collega of vriendin zijn, zodat je het overzicht erbij kan houden. Plan een gesprek van ongeveer 10 minuten, waarbij je gesprekspartner vertelt over een probleem. Voer het gesprek zoals je dat altijd zou doen en waarbij je gevoelens uitvraagt en checkt tijdens de stap Spiegelen.

Dan ga je behoeften raden. Waar heeft de ander behoefte aan? "Heb je soms behoefte aan...". De ander antwoordt met ja en nee, waarbij meerdere keren ja mogelijk is. Soms worden er meerdere behoeften tegelijk vervuld of onvervuld. Sta met elkaar stil bij de behoeften die de gesprekspartner herkende in zichzelf.

\*\*\*\*\*

Na afloop:

- Hoe was het om gericht te vragen naar behoeften?
- Ervaar je meer verbinding met de ander als je over behoeften uitwisselt?
- Hoe kijk je nu naar het besproken probleem als je begrijpt vanuit welke behoefte het gevoel ontstond?