

De SOS-oefening

Tegen geintje met een seintje

De SOS-oefening is afgeleid van de basisprincipes van geweldloze communicatie. Door deze principes in te zetten krijg je begrip voor frustraties waarbij bovendien de kans groot is dat je je zin krijgt. Lukt het je om te ontdekken waarom je bijvoorbeeld verwijten maakt voordat je ze uit. De gedachtegang is dat elke negatieve emotie ons iets vertelt over een behoefte die niet wordt vervuld. Als je een conflict wilt voorkomen is het de kunst om te ontdekken welke behoefte schuilgaat achter jouw emotie en verwijt. Door het inzetten van de SOS-oefening ontdek je wat jouw behoefte is én de behoefte van de ander.



SOS-oefening

STOP

Als je geraakt wordt of je raakt een ander; STOP! Houd op tijd je mond.
Tel tot 10. Neem afstand.
Of de ander verdedigt óf jij zelf; stop met reageren en neem afstand.
Wat is het patroon in het gesprek?

ONDERZOEK

Onderzoek jezelf: Wat raakt? Wat is belangrijk voor jou? Wat voel je erbij?
Wil je een verwijt maken? Waarom? Wat is je wens?
Onderzoek de ander: Wat raakt? Wat is belangrijk? Wat voelt hij?
Wat is de wens van de ander? Vraag ernaar.
Als je merkt dat je jezelf verdedigt onderzoek dan wat jouw aandeel is.

SAMEN OPLOSSEN

Vertel elkaar wat je behoefte is zonder elkaar te verwijten.
Bespreek zo open mogelijk wat ertoe doet.
Los het samen op.

De kracht van de oefening zit naar mijn idee in het eerste gedeelte: STOP!
Lukt het je om te erkennen en herkennen dat jij of je gesprekspartner geraakt wordt? Lukt het om afstand te nemen? Mijn ervaring is dat mensen het weten te waarderen als je benoemt wat er is. Benoemen dat je het gesprek even stil wilt leggen omdat het niet goed loopt wordt over het algemeen gewaardeerd. Oprecht belangstelling hebben voor elkaar en écht naar elkaar luisteren levert zoveel op.