

STAP 3 - BEHOEFTE

Behoeften (de derde stap in het model)

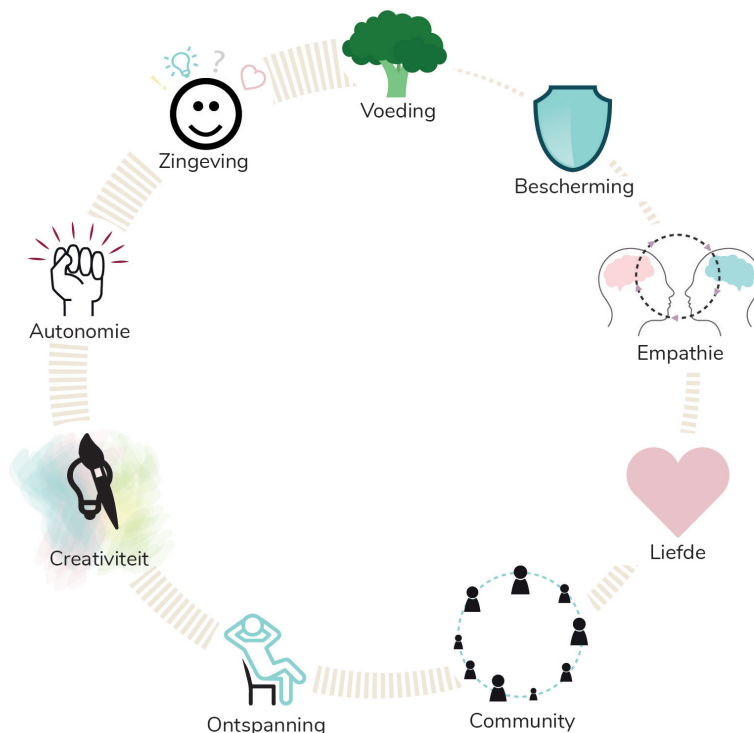
Waarom doe ik wat ik doe?

“In contact staan met je behoeften is de beste manier om in contact te staan met dát waar je innerlijke intelligentie op elk ogenblik van de dag naar op weg is. Die oplettendheid maakt je tot een bewust mens”
Deepak Chopra

In deze stap maken we kennis met onze behoeften. Datgene waar we ten diepste naar verlangen. Dat, waarnaar verwezen wordt als Marshall Rosenberg benoemt dat “Geweldloze communicatie gaat over dat wat er in ons leeft”. En die behoeften zijn universeel, ieder mens heeft zo’n pakketje van ongeveer 54 behoeften van waaruit we doen wat we doen. Zij zijn de motor van ons bestaan. Duidelijkheid krijgen op welke behoeften een rol spelen op welk moment kan bijdragen bij aan innerlijke rust en helderheid én mogelijk een diepe verbinding met onszelf en anderen.

Wat zijn dan behoeften? Om er een paar te noemen die iedereen zal herkennen;

De 9 basis universele behoeften volgens Marshall Rosenberg’s interpretatie zijn



Anderen zijn b.v.:

Authenticiteit
Zelfstandigheid
Acceptatie
Respect
Mededogen
Veiligheid
Duidelijkheid
Plezier
Verbinding
Voedsel
Water
Harmonie
van Betekenis zijn
Vieren
Inspiratie
Beweging

Deze behoeften die we allemaal hebben zijn de sleutel tot verbinding, empathie en compassie. Als ik begrijp vanuit welke behoefte iemand iets doet, kan ik misschien niet begrijpen dat er voor die strategie(actie) gekozen wordt en deze strategie (en het gevolg) betreuren, ik kan me wel verbinden met de behoefte die erachter zit en vanuit welke behoefte de betrokken strategie is ingezet. Een mantra die je daarbij kan helpen zou kunnen zijn: “Wat een ander ook doet, wat een ander ook zegt, wat een ander ook appt, het gaat niet over jou, het heeft niets met jou te maken, het gaat alleen maar over de behoeften van de ander.”

Al onze acties worden dus ingezet door de motivatie om onze eigen behoeften in te vullen. Alle acties zijn ik-gericht. Niemand doet ooit iets voor een ander, de actie “voor de ander” wordt ingezet om een eigen behoefte in te vullen. We zijn ons er alleen veelal niet bewust van. Dit doet niks af aan het feit dat mensen heel erg blij kunnen zijn met wat je doet.

Oefenen met de ‘Grote Vier’

Miki Kashtan (BayNVC) identificeert vier grote, alle omvattende universele menselijke behoeften. Die zijn: Veiligheid, Verbinding, Van betekenis zijn en Vrijheid.

Concentreer je een paar dagen lang alleen op deze grote vier’. Stel jezelf de vraag “welke behoefte van mij probeer ik te vervullen door te doe wat ik nu aan het doen ben?” Kies voorlopig een of meer van ‘De Grote Vier’.

Oefenen met Fysieke behoeften

Wat heb je nodig om fysiek te overleven? Let op wanneer he bijvoorbeeld aar frisse lucht, voeding of warmte verlangt. Deze zijn fysieke behoeften. Er zijn natuurlijk veel meer. Hieronder is een lijst om je te ondersteunen:

Voedsel en voeding, Onderdak, Warmte, Lucht, Water, Beweging, Rust, Aanraking, Gezondheid, Hygiëne, Veiligheid ... en ja ... seksuele expressie is er ook een

Uitdrukking geven aan wat voor jou belangrijk is

Er zijn veel manieren om over behoeften te praten zonder het woord ‘behoefte’ te gebruiken.

Probeer er een paar van onderstaande suggesties.

Ik hou van

Ik verlang naar...

Voor mij is.....belangrijk

Ik geniet van

Ik waardeer

Ik hecht veel waarde aan...

Het verschil tussen een behoefte (de WAAROM) en een strategie (de WAT)

Er is een verschil tussen **WAT** wij doen en de diep onderliggende **WAAROM** wij iets doen. De **WAAROM** gaat over een universele menselijke behoefte en de **WAT** is een strategie. Iets wat ik doe om een behoefte te vervullen.

Je kan werken met de acroniem **PLATO** om te checken of je het over een echte behoefte hebt of een strategie. **PLATO staat voor Persoon, Locatie, Actie, Tijd, Object**. Als een of meer van deze parameters voor komt in wat je zegt, is de kans groot dat je het over een strategie hebt in plaats van een behoefte. Een voorbeeld: "Ik heb nu behoefte om een kopje koffie te drinken." In deze zin is zowel een tijd, actie en een object genoemd (nu, drinken, kopje koffie). Hier is dus duidelijk sprake van een strategie. Wat zou de onderliggende behoefte kunnen zijn mogelijkwijs? Energie? Ontspanning?

Stel jezelf ook de vraag is wat je noemt echt universeel? Geldt dit echt voor iedereen ter wereld? Ook midden in een woestijn bijvoorbeeld? Een parkeerplek midden in het woestijn waar er alleen zand te vinden is, is duidelijk geen behoefte. Gemak wel.

Een behoefte is meestal te noemen in een woord. Dit is niet altijd zo. 'Van betekenis zijn' is zeker een behoefte en telt toch meer dan een woord. In grote lijnen is de 'een woord toets' wel waardevol.

Hieronder zijn een paar voorbeelden:

Ik hou echt van frisse lucht (behoefte = lucht) - en ik open een raam (strategie)

Ik geniet van beweging (behoefte=beweging) - en ik neem de trap in plaats van de lift.

Gewichten heffen Rennen
 Zwemmen Stretchen Golfen
 Dansen Wandelen Volleyballen
 Fietsen Joggen Springen Yoga les volgen
 Thai chi beoefenen

Oefening

In de column links zie je een behoefte staan. In de column rechts, schrijf drie strategieën die je zou kunnen inzetten om die behoefte te vervullen.

Behoefte
(de WAAROM)

Strategieën
(de WAAROM)

Beweging

- 1 Hardlopen
- 2 Dansen
- 3 Voetballen

Ontspanning

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Rust

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Inspiratie

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

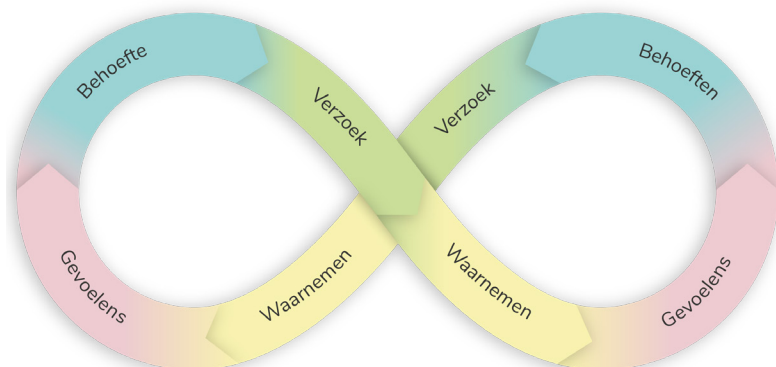
Leren en groeien

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Verbinding

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Een voorbeeld van de eerste drie stappen van het model Waarneming, gevoel, behoefte



Je stuurt een appje naar een vriend(in) met de vraag om iets gezamenlijks te doen die middag; een wandeling maken. De vriend(in) reageert niet.

Stap 1; “Toen ik je vanmorgen een appje stuurde met de vraag om te wandelen en ik tot nu toe geen reactie gezien heb, voel ik me **(stap 2)**.... (gefrustreerd, verdrietig) omdat ik behoefte heb aan **(stap 3)**

Welke behoefte, vermoed je, speelt er nu bij deze persoon; is dat **helderheid, contact, gehoord willen worden**? Of komen er nog andere behoeften op, als jij in de schoenen van deze persoon gaat staan? Je kunt het in deze situatie niet checken, omdat je deze persoon niet spreekt. In een persoonlijk gesprek zou dit een check kunnen zijn, en kreeg je vanzelf een reactie daarop waaruit zou blijken of de behoeften wel of niet spelen. (Vaak ervaren mensen zo’n check als een uitreiking vol verbinding).

Oefening 1

“Ga eens na welke 3 tot 5 behoeften er voor jou uitspringen en hoe je je voelt als je je voorstelt dat ze ingevuld worden?
Of hoe het voor je zou zijn als je je voorstelt dat ze niet meer bestaan?”

Oefening 2

“Wat zijn acties die jij denkt voor een ander te doen en welke behoeften vervul je er zelf mee? “Bijdragen aan het welzijn van anderen” is ook een behoefte die hier vaak een rol speelt, misschien herken je deze?”

Welke behoeften zouden er een rol kunnen spelen?

1. *Dochterlief is 16 jaar en zit in de examenklas Havo. Het leren gaat niet vanzelf. Sinds bijna een jaar heeft ze een vriend. Haar moeder heeft met haar dochter afgestemd en samen afgesproken dat de jongen niet meer dan één keer in de 5 daagse school week komt. Nu spijbelt ze om hem te zien en vertelt desgevraagd niet dat het zo is.*

2. *Een medewerker met een 10 jarige staat van dienst heeft ontdekt dat een veel jongere collega bijna hetzelfde salaris krijgt. Bovendien 'bemoeit' de directeur zich met de inhoud van 'zijn' werk. Hij eist een forse salarisvermeerdering. De directie doet het voorstel om een deel van de eis te honoreren. Hij meldt zich ziek.*

3. *Een jongen van 14 jaar gebruikt op school regelmatig woorden die beginnen met het woord kanker.....*
Na enige waarschuwingen besluit de leerkracht, ruim voor het einde van de schooltijd, deze leerling aan te zeggen om de eerstvolgende woensdag na te blijven.
De leerling loopt de klas uit en fietst naar huis

4. *Ruim de tafel af!*
Hoe vaak moet ik het nu nog vragen?

Welke behoeften zouden er onder deze uitspraken zitten?

1. De school voert actie tegen de stroom van extra opdrachten van de zijde van het ministerie van onderwijs.

2. De Noorse regering gaat akkoord met het doden van wolven, nadat veel schapen ten prooi zijn gevallen aan de vleeseters.

3. Het WNF heeft fel geprotesteerd tegen het afschieten van de wolven.

4. Doe de deur dicht! Nou laat je hem alweer open staan!

5. Politiek leider Wilders kondigt aan voorstander te zijn van 'kopvoddentax'.

Maak de volgende zinnen compleet op behoefte niveau

Voorbeeld

Ik ben boos omdat jij niet naar me luistert

Ik ben boos omdat ik behoefte heb aan aandacht en begrip

Ik ben chagrijnig omdat jij ... _____

Ik ben chagrijnig omdat ik ... _____

Ik ben geïrriteerd omdat jij ... _____

Ik ben geïrriteerd omdat ik ... _____

Ik ben verdrietig omdat jij ... _____

Ik ben verdrietig omdat ik ... _____

Ik ben gekwetst omdat jij ... _____

Ik ben gekwetst omdat ik ... _____

Ik ben ongerust omdat jij ... _____

Ik ben ongerust omdat ik ... _____

