

**Het is zover, de uitslag is vormgegeven!**

*Allereerst een dank je wel voor je deelname aan mijn korte onderzoek in relatie tot het in beeld brengen van uitdagingen in communicatie.*

Er zijn ruim 100 mensen die de enquête aangeklikt hebben, waarvan 41 mensen die tot het einde de vragen ingevuld hebben. Jij bent er ééntje van en ik ontzettend blij dat je dit gedaan hebt!

Je hebt je e-mail adres achter gelaten en als dank deel ik de uitslag met je. Het heeft even geduurd, omdat een aantal mensen óók hun telefoonnummer achter gelaten hebben en ik met een aantal van hen nog een aanvullend interview met verdiepende vragen mocht doen. Mocht jij ook je telefoonnummer achter gelaten hebben en nog niet gebeld zijn door mij, dan volgt dat nog 😊

De korte samenvatting is dat communicatie en met name de gevoelens die eruit voortvloeien tot veel verdriet, spanningen en onzekerheid kunnen leiden. Het tot heel veel innerlijke dialogen kan leiden die onzekerheid, stress en angst of paniek op kunnen leveren of zelfs ziekmakend zijn. Er het verlangen is naar meer innerlijke rust, ontspanning, vrijer, gelukkiger, succesvoller leven! Veel minder vaak hoorde ik hoe het tot plezier, ontspanning en blijheid leidde, maar toch zijn er die ook!

**Ontspanning en plezier tijdens communicatie wordt ervaren als:**

- Er het gevoel is begrepen te worden
- Men het eigen verhaal erg leuk vindt om te vertellen en merkt dat de ander er aandacht voor heeft
- Er met aandacht geluisterd kan worden en men ervan mag 'genieten'. En dat is makkelijker als er geen verwachtingen zijn.
- Er een respectvolle, gelijkwaardige wederkerigheid is, wederzijdse interesse en uitwisseling die voelt als zinnig en verrijkend.
- Er een overeenkomst is tussen gevoel en de woordkeuze; congruentie tussen binnen- en buitenwereld. Anders gezegd als het lukt om gevoelens op een gewenste manier onder woorden te brengen.

**Algemene tips voor jullie als deelnemer met betrekking tot communiceren:**

- Stel het belang van luisteren en vragen stellen boven je belang om te vertellen (te antwoorden en te laten weten wat je weet).
- Neem de tijd om de ander erkenning en bevestiging te geven, zónder jezelf kleiner te maken. Erkenning geven, begrip en empathie tonen vermindert de intensiteit voor de ander. Anders gezegd bedoel ik dat het geven van erkenning een stukje verlichting en ontspanning kan geven bij de ander. Dat komt de meeste vormen van communicatie ten goede.
- Hecht waarde aan openheid, eerlijkheid en verantwoordelijkheid over je gevoelens en je eigen innerlijke belevingswereld. Belangrijk is om hiervoor geduld te durven hebben, om tijd te nemen de woorden te vinden die bij jouw beleving passen.
- Neem niet alles persoonlijk.
- En communiceer vanuit een open, nieuwsgierige en gelijkwaardige houding. Ga niet in de houding dat je iets moet fixen, oplossen, regelen, maar leun, kijk en luister eerst eens met een écht luisterend oor. Iedereen heeft 2 oren en 1 mond, gebruik ze in die verhouding 😊

Op de volgende pagina's vind je meer informatie en een uiteenzetting van de bevindingen aangevuld door mijn persoonlijke bevindingen en soms ook andere onderzoeksresultaten.

**In algemene vorm haal ik uit het onderzoek de volgende tips voor jullie met betrekking tot communiceren als uitdaging en het vinden van een oplossing:**

- Ontwikkel aspecten zoals moed, vertrouwen, in actie komen en doorzetten en leer dit te doen vanuit (zelf)vertrouwen. In dat laatste zit de kern. Balans ontstaat niet vanuit wilskracht om door te zetten en prestaties te leveren, maar vanuit geven en nemen en in eerste instantie vanuit (zelf)vertrouwen.
- Daarnaast is het essentieel dat de je de volgende ingrediënten tot bloei brengt, te weten: zelfwaardering, zelfcompassie en zelfliefde. Vertrouwen hebben en vanuit zelfvertrouwen communiceren vragen ook om vanuit het moment te communiceren. Mindful, vanuit hier en nu en in verbinding met wat voor jou belangrijk is, jouw waarden. Je eigen-waarden waarderen, liefhebben en daar met compassie voor opkomen. Je communicatie en je handelen hierop afstemmen en als het er niet is, het even niet kan, ga dan vragen stellen over wat zo waardevol is voor de ander dat deze zegt wat hij/zij zegt – doet zoals hij/zij doet.



De grootste uitdaging wordt ervaren in het maken en houden van contact.

Niet verliezen van aandacht en focus, maar aandacht houden. Niet alleen met de ander, maar ook met zichzelf. Er worden veel voorbeelden gegeven van verlies van contact met zichzelf door onzekerheid, frustratie over niet de juiste woorden kunnen vinden – zeker in combinatie met de stress van het niet goed onder woorden kunnen brengen van het eigen gevoel. Daarbij zijn voorbeelden van spanningen en onrust, onzekerheid, twijfels tot stress en ook zelfs angst en paniek gegeven.

In het verliezen van het contact met onszelf (door de onrust, zenuwen, piekeren, frustratie, etc.) verliezen we ook het contact met de ander. We willen niet voelen wat we voelen en hebben daar afleiding strategieën voor ontwikkeld. Bijvoorbeeld door zelf te gaan praten, oplossingen aan te dragen, verklaringen en uitleg te geven en nog veel meer. Van alles om onszelf weg te leiden bij die gevoelens van onrust en onzekerheid. Luisteren en vragen stellen wordt dan erg moeilijk en precies dat is de vaardigheid waar de meeste cursussen voor gevolgd zijn, niet gek.

Zou het écht zo eenvoudig kunnen zijn, dat als je het gevoel van onrust, twijfels, spanning toe kan laten, je het niet ten koste laat gaan van je zelfvertrouwen en zelfwaardering, het luisteren en vragen stellen, daarna bijna als vanzelf al beter gaat?

Het is wat ik terugzie in mijn coach- en opleidingsresultaten en ook terug lijkt te lezen in de uitkomsten van jullie antwoorden. En mogelijk is het fijn om te weten dat degene die ik geïnterviewd heb, dit bevestigd hebben. *Beter leren communiceren, gaat dus óók over het toelaten van gevoelens, ook de onplezierige en ongemakkelijke.*



Als 2e valt op hoe het vragen stellen op zichzelf ondergeschikt is aan het vertellen en als 2e grootste uitdaging wordt ervaren. Ondertussen weet ik dat niet iedereen van het krijgen van vragen houdt. Als jij in je jeugd één of meerdere keren een bot antwoord hebt gekregen op je vraag of je afgewezen hebt gevoeld op je vragen stellen, is de kans groot dat je het vragen stellen bent gaan minderen en als spannend bent gaan ervaren. En wie kent de berisping op vragen stellen als kind niet?

Het heeft ons beïnvloed en dat maakt dat we vragen stellen mogelijk om die reden spannend zijn gaan vinden. Belangrijk is dus weer om vragen te gaan stellen. Niet om het vragen stellen op zichzelf, maar om dat waar je behoefte aan hebt beantwoord te krijgen, vanuit een contact met je zelf én de ander. Vanuit een oprechte belangstelling richting de ander.

#### Vragen stellen?

De een kan uren vragen beantwoorden, de ander vindt het juist lastig om vragen te krijgen. Ik houd ervan om vragen te krijgen en met name om te onderzoeken wat het is dat die persoon nu écht aan mij vraagt en wat het antwoord is dat daarop aansluit. Vanuit verbinding, zonder verlies van contact en met respect, openheid en een basis van gelijkwaardigheid.

Soms stel ik ook vragen terug. Daarbij ontdek ik dat de ene persoon houdt van directe, duidelijke vragen en de ander het plezieriger vindt als ik een intro doe of een bruggetje sla. Ik doe het dan niet op een directe wijze, maar op een informerende en verbindende wijze.

Bijvoorbeeld als ik de afwas direct na het eten en voordat de visite komt gedaan wil hebben en ik vraag of de ander dit doet, kan ik dit op verschillende manieren doen:

*Een vraag in de vragende vorm.*

- Het is belangrijk dat de afwas direct na het eten gedaan wordt. Wij jij de afwas doen?

*Of een vraag in de informerende vorm:*

- Er staat afwas op het aanrecht en het is belangrijk dat deze weg is voordat de visitie vanavond komt. Ikzelf wil nog even stofzuigen en dweilen en haal het niet om allebei te doen. Wil jij ervoor zorgen dat afwas voordat de visite komt gedaan is?

**Mijn tip** is om eens een experiment te doen met vragen stellen. Als 2e om daarin te spelen met directe en informerende vragen. Mogelijk doe je een ontdekking in welk type in jouw omgeving juist lever een directe vraag en wie juist sneller en positiever op een informerende vraag reageert.



Uit onderzoek door *The Institute for Human Centered Design*\* blijkt dat het merendeel van de wereldbevolking vooral vanuit emoties reageert. Emotioneel gestuurd zijn en voortdrijven op hun emoties. Méér dan de helft van de mensen laat zich leiden door hun spectrum aan emoties, stemmingen, gevoeligheden, angsten en behoeftes. Kortom vaak pijn of plezier gedreven zijn en ook de zenuwen mee nemen in het nemen van belangrijke keuzes (en die een mens mogelijk weer laten twijfelen, want voelt het dan wel goed? Met zenuwen? Nervositeit? Onrust? Misschien zelfs ook lichte of zwaardere spanningen ervan?

*Dus hoe en waarop kan je dan vertrouwen tijdens het communiceren?* Je kan áltijd vertrouwen op je 'ware zelf' of anders gezegd 'je innerlijke autoriteit'. Daarmee doel ik erop dat het vertrouwen in jou zit en niet in iets of iemand anders. Alleen jij weet, voelt, wat goed is voor jou. Hoe goed en rijk aan adviezen iemand ook is, alléén jij weet uiteindelijk of het inderdaad goed is voor jou, niemand anders.

In je communicatie is het goed daar rekening mee te houden:

- Voel je emoties opkomen, stel beslissingen nemen dan uit. Vraag om een break, pauzemoment en laat je niet dwingen tot het nemen van een beslissing. Een keuze of beslissing vanuit een emotie is zelden een goede keuze of beslissing.
- Hetzelfde geldt voor het afdwingen van een keuze of een beslissing bij een ander. Zie de emoties bij de ander, las dan een pauze in. Vraag of de ander wat wil drinken, ga zelf even naar het toilet of plan een vervolgspraak.

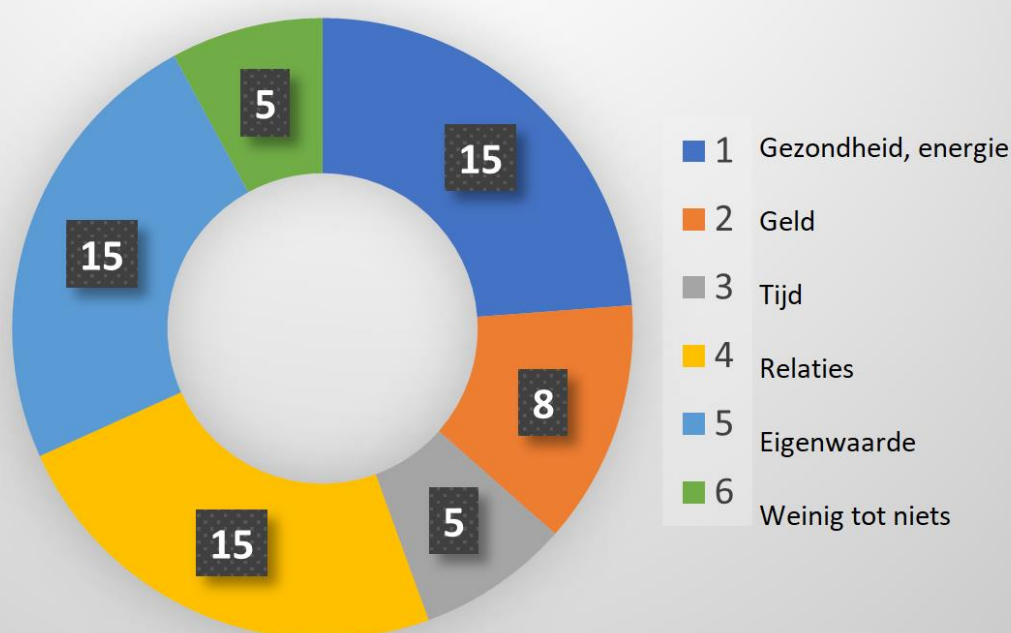
Vertrouw erop dat je nádat je uit je emotie bent, de ander uit zijn/haar emotie is, er een betere, effectievere gespreksvoering plaatsvindt.

Je innerlijke autoriteit, ook wel eens je intuïtie genoemd, brengt je mogelijk op plaatsen waar jij in eerste instantie de logica niet van inziet. Niet persé 'goed voelt', maar je brengt in de richting van je innerlijke hartsverlangen. Daar mag je op leren vertrouwen en dat doe je door 'dit spel' vaker te spelen en te ontdekken hoe jij het ervaart en wat jij er dan bij voelt, waarneemt. Laat ik je daarbij verklappen dat je niet op je hoofd kan vertrouwen. Je hoofd, je mind, weet het niet. Je lichaam weet het wel en laat het je met sensaties weten.

*Ongeacht je keuze, onthoud het volgende: Je bent niet je emotie, je hebt een emotie!*

En emoties komen en gaan. Als een golf hebben ze ups en downs, maar uiteindelijk gaan ze liggen. Ze zijn in beweging en dagen je soms uit om sneller te beslissen dan goed voor je is. Weet dan dat langzamer bewegen een sterkere keuze is dan je te laten pushen of uitgenodigd te voelen tot een impulsieve beslissing. Neem je tijd, doorvoel welke emoties en sensaties er in je lichaam zijn en zie ze 1 voor 1 als een bron van informatie. Als de golf is gaan liggen, heb je helder wat te doen.

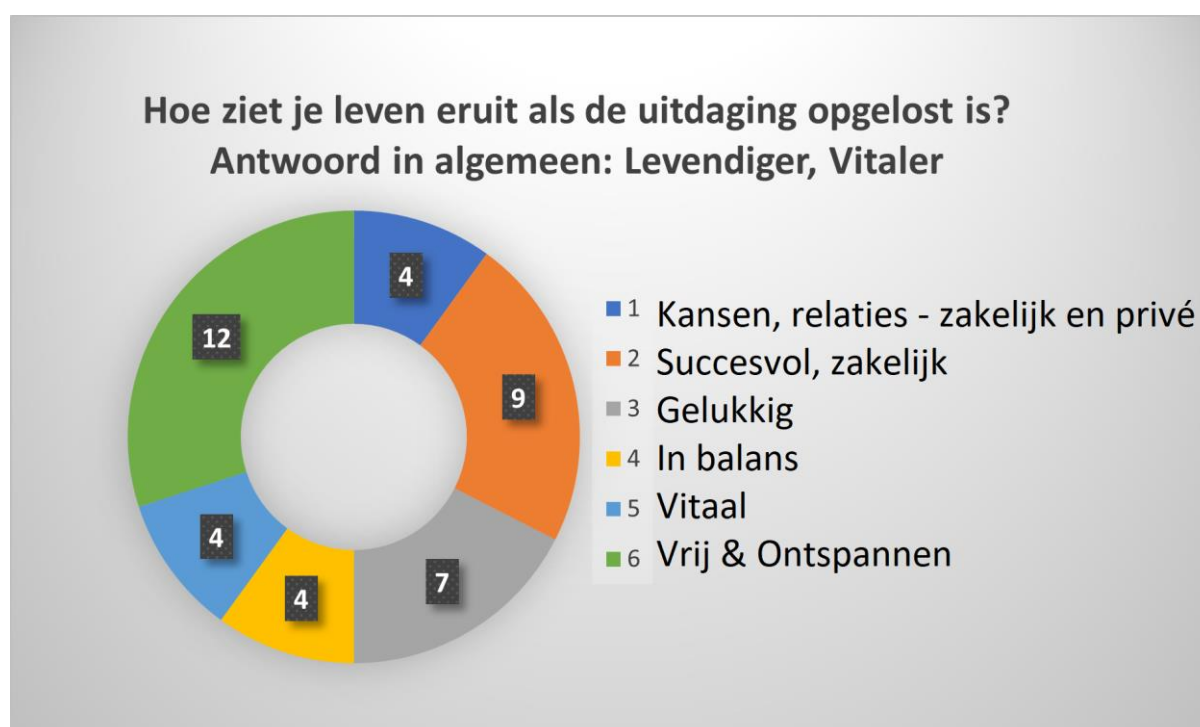
## Wat heeft het je al gekost?



Vanuit mijn eigen levenservaringen, ontwikkelingen en (NLP) trainingen heb ik mijn communicatie ontwikkeld. Hiervoor heb ik enerzijds vaardigheden geleerd en anderzijds geleerd om aanpassingsgedrag en de emotionele gevoelens van zenuwen en onzekerheid tot angst en zelfs paniek te herkennen en parkeren als ze opspelen. Waar vroeger mijn emoties mij leidden en ik daaronder leed, lijd ik nu niet meer, omdat ik nu mijn emoties leid.

Wanneer jij nog lijdt onder jouw emoties en zij jou en je communicatie, gedrag nog kunnen sturen kan je winst boeken door te leren leiding te nemen over je innerlijke belevingswereld:

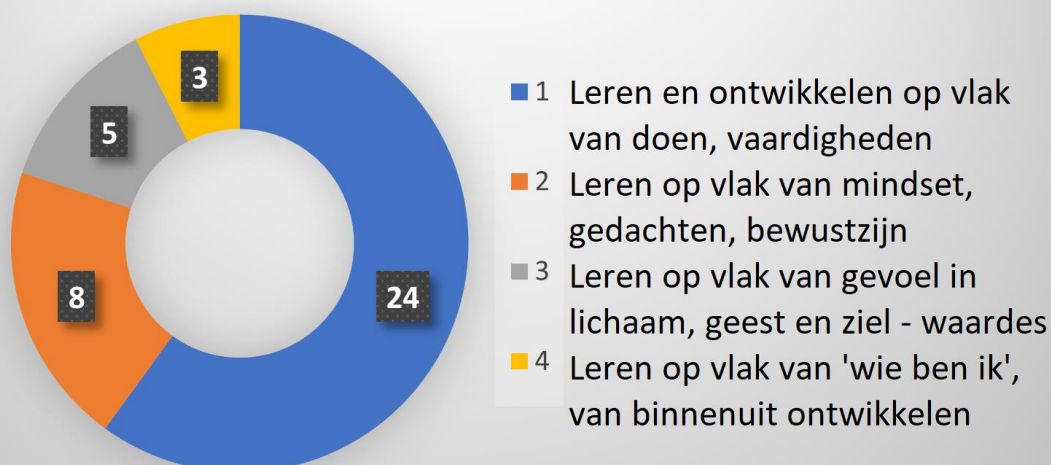
- Leer afstand te nemen, bijvoorbeeld door je focus te verleggen naar iets als je ademhaling.
- Kom uit je hoofd en in je lichaam. Leer waar te nemen wat er intern gebeurt, lichamelijke reacties zoals ademhaling en spierspanningen waar te nemen, bijvoorbeeld via mediteren, persoonlijke coachsessies of een training zoals de Holistische NLP Jaartraining bij Aago.
- Ontdek de kracht van vertragen. Stel het nemen van een beslissing eens uit als je emoties voelt. Zeg bijvoorbeeld: "Ik beloof niets en zeg nu niets toe!" Aanvullend kan je zeggen: "Ik kom erop terug." of als je wilt dat de bal bij de ander blijft: "Vraag het me over... dagen nog eens."



Er ontstaat meer rust, stilte, kortom HELDERHEID wanneer je af en toe eens afstand neemt en het tijd geeft. Met de hulpbronnen die ieder mens al in zich heeft en de vaardigheden die te leren zijn, kan iedereen een vrijer, meer ontspannen en gelukkiger, succesvoller leven leiden.

## Wat zijn je ondernomen acties?

### Algemeen: vele cursussen en trainingen!



De uitslag is misschien niet vreemd voor je. Mensen zijn van nature leergierig, daar ben ik van overtuigd. In plaats van het leren, kopiëren en eigen maken hebben we geleerd om te leren om 'te voldoen'. Het leeft onder mensen om 'het beter te willen doen' en daar is markt voor. Ik heb ooit eens een blog geschreven dat als je wil leren je ook (vooral) bereid moet zijn om af te leren. Dat blijkt ook nu weer als je het mij vraagt. Er zijn veel trainingen gevolgd en toch zijn de uitdagingen niet weg. Hoe zou het zijn als je geleerd wordt dat de uitdagingen niet zullen verdwijnen, maar dat jij er anders mee om kan gaan? Een manier kan vinden dat ze jou niet meer uit balans brengen? Onderuit halen? Je klein, nietig, onzeker, angstig laten voelen? We kunnen het leven niet veranderen, maar wel hoe wij er naar kijken en mee omgaan.

*The world exists as you perceive it.  
It is not what you see, it is how you see it.  
It is not what you hear, but how you hear it.  
It is not what you feel, but how you feel it.  
~ Rumi ~*

Conclusie voor mij is dat de groep ondervraagden aangeven dat emoties in bepaalde contexten hun waarnemingen kleuren. De waarneming van de zintuigen door het brein vertroebeld, gefilterd wordt. Dat in hen een groot aanpassingsvermogen leeft om het te filteren en informatie uit waarnemingen te vervormen, generaliseren of deels weg te laten. Waardoor het bekende, vertrouwde gevoelens oproept uit eerdere situaties. Het brein gaat voor herkenning, veiligheid door het bekende te vinden uit vroegere, vaak kinderlijke, ervaringen. Het brein houdt geen rekening met de impact ervan en dat het gevoelens van onrust tot paniek oproept als die herkenning getriggerd wordt. Het brein gaat voor overleven door vast te houden aan wat het kent en gaat niet voor geluk. Dat is de taak van het hart ....

Deze constatering komt overeen met onderzoeken en hoe mensen in het algemeen zich ontwikkelen van kind tot volwassene. (Iedere nieuwgeborene zoekt instinctief de beste kansen om te overleven en past zich daarop aan. Later komt daar pas het oordelen, denken over goed en fout en de vaardigheid om na te denken over onze eigen denken bij – met alle gevolgen van dien 😊 )

Het goede nieuws is dat onderzoek\* door GITP zegt dat slechts 20% van je communicatiestijl toe te wijzen is aan je persoonlijkheid, aangeboren is. 80% is dus aangeleerd, af te leren en beïnvloedbaar. Een mooie uitkomst voor mij om mee te nemen in mijn communicatietrainingen.

Daarnaast heb ik veel duidelijker gekregen nu hoe groot het verlangen naar zelfregie is. Hoe de onbewuste identiteit daar een rol inspeelt om dat tegen te houden, te saboteren soms zelfs. En hoe communicatie en de programmering daarvan de hoofdrol inspeelt. Voor mij geldt dat ik doorga met identiteit coaching en de mindset die aan die identiteit ten grondslag ligt, maar daar nu meer dan voorheen de onbewuste identiteit en communicatie in meeneem.

De uitslag van het onderzoek en de gesprekken heeft me nieuwe informatie opgeleverd, deels bevestiging en bovenal een richting gegeven om verder met Aago in te ontwikkelen en deuren in te openen:

- Anders leren communiceren om zichzelf te leren kennen, zelfvertrouwen te vergroten en relaties te verbeteren.
- Communicatievaardigheden met als motivatie een gedragsverandering die mensen helpt om op een flexibele manier om te gaan met de (emotionele) hindernissen die ze tegenkomen en daardoor meer ontspannen in het leven staan en zich gelukkiger voelen.
- Coaching en trainingen gericht op persoonlijke ontwikkeling die eigenwaarde verhogen en zelfregie bevorderen / mogelijk maken – Uit het hoofd, in het lijf
- Coaching en trainingen gericht op transformatieprocessen op identiteit- en zielsniveau.

Dank voor jouw bijdrage!

Mocht je ergens getriggerd zijn en hierover een afspraak willen maken met mij, laat het me weten: [leonne@innerdreams.nl](mailto:leonne@innerdreams.nl) of 06-48072005. Tot eind 2022 geldt dat een deel van de consulten nog vergoed worden door zorgverzekeraars (mits je aanvullend verzekerd bent).

Ook vind ik het fijn als je contact met me opneemt als je het gevoel hebt dat ik van waarde kan zijn voor jou of je organisatie en je een training wil volgen voor jouw persoonlijke ontwikkeling of als je denkt dat jouw werk, team, afdeling organisatie baat kan hebben bij een (communicatie)training van mij. Ik kan het erg waarderen als je daarbij aan mij denkt en me aanbeveelt.

Voor nu, een goede communicatie en een gelukkig, vitaal leven gewenst!

Hartelijke groet, Léonne Meijs

[www.aago.nl](http://www.aago.nl)

\*Bronnen

Onderzoek The Institute for Human Centered Design

Onderzoek GITP: "Communicatiestijl staat niet genetisch vast"