

# **Communicatieherstellers:**

## **Tips voor een betere communicatie met jezelf**



**Marleen Devisch & Alex Peeters**

**de Groeiacademie**

**'Als je écht resultaat wilt!'**

© 2016 Copyright de Groeiacademie. Gedrukt in België Alle rechten zijn voorbehouden in alle media. Dit boek en alle delen ervan mogen niet verveelvoudigd worden in gelijk welke vorm zonder de uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van de Groeiacademie.

## Inhoudsopgave

Inleiding.....	5
Hoe werkt communicatie met jezelf?.....	6
Van welke woorden hou je?.....	7
Visuele woorden.....	7
Auditieve woorden.....	7
Kinesthetische woorden.....	7
Hoe motiveer je jezelf?.....	8
Leer jezelf de juiste vragen te stellen.....	9
Verbind je met je diepste kern.....	10
Aan de slag!.....	11
Veel succes!.....	11



## Inleiding

Als we spreken over 'communicatie', dan hebben we het meestal over de communicatie tussen onszelf en anderen. Wat echter met 'de communicatie met jezelf'? Wat zeg je de hele dag door tegen jezelf? Welke dialogen voer je met jezelf? Wat zeg je bijvoorbeeld tegen jezelf als:

- Je in de file staat;
- Je een tegenslag hebt;
- Je agenda overhoop wordt gehaald;
- Je succes hebt met iets;
- Je jezelf wilt motiveren voor iets;
- Je iets wilt, maar het niet goed durft;
- Enzovoort.

### Tip:

- **Observeer je innerlijke dialogen. Geven ze jou een goed gevoel? Helpen ze jou vooruit? Of remmen ze jou af? Blokkeren ze jou?**
- **Stuur je innerlijke dialogen beetje bij beetje bij, zodat je 'opschuift' in de richting van waar jij wilt zijn in je leven, de richting van het gevoel dat je graag wilt hebben;**
- **Bijsturen van je innerlijke dialogen kan door bijvoorbeeld iets toe te voegen aan wat je nu tegen jezelf zegt: 'ik kan het niet' wordt dan bijvoorbeeld: 'ik kan het nog niet'. Of: 'ik ben een stom kieke' wordt dan bijvoorbeeld: 'ik voel mij een stom kieke' of: 'ik ben een stom kieke, maar misschien vergis ik mij wel.'**
- **Trap niet in de valstrik van teveel ineens te willen veranderen. 'Ik voel mij stom' veranderen in 'ik ben een fantastisch mens', is voor de meesten ongelooftwaardig en helpt je niet vooruit. Enkele mensen kunnen hier wel mee aan de slag. Ga na wat voor jou het meest helpend is en oefen, oefen, oefen...**

## Hoe werkt communicatie met jezelf?

- Er komt de hele dag door informatie bij ons binnen. We nemen die informatie op via onze zintuigen;
- Omdat er zoveel informatie is en we niet alles kunnen verwerken, filteren we wat er op ons afkomt. We filteren op drie manieren:
  - **Weglaten:** weglaten is belangrijk, anders kunnen we ons moeilijk op iets concentreren en is alle info van even groot belang op ieder moment. Anderzijds laten we soms belangrijke informatie weg, zoals een compliment dat we niet horen omdat we ervan overtuigd zijn dat we dom zijn;
  - **Vervormen:** ons brein gaat op zoek naar herkenning. Een tekst lezen met woorden zonder klinkers, lijkt onmogelijk en toch kunnen we dit. Onze hersenen gaan op zoek, vervormen de informatie die er staat en vormen het om tot iets waar we mee aan de slag kunnen. Anderzijds vervormen we informatie door in de plaats van anderen te gaan denken en verder te bouwen op een verhaal dat we niet geverifieerd hebben. Of we verbinden twee zaken met elkaar die niets met elkaar te maken hebben (de regen maakt mij depressief. In werkelijkheid maakt de regen ons nat, meer niet);
  - **Veralgemenen:** gelukkig zijn we hiertoe in staat. We herkennen een deur, een boom, een... in allerlei vormen en maten. We zijn in staat om te abstraheren. Toch veralgemenen we soms op een manier die ons niet helpt: woorden zoals 'iedereen, niemand, altijd, nooit...' maken ons taalgebruik ongenueanceerd, waardoor we informatie missen.
- De gefilterde informatie komt verder ons brein binnen en verbindt zich met reeds opgeslagen herinneringen, ervaringen, patronen... Hier ontstaat onze innerlijke dialoog. We kunnen beelden vormen van deze informatie, we geven er innerlijke commentaar op, we voelen er dingen bij... Onze capaciteit om van informatie die in ons brein zit, een innerlijke voorstelling te maken, is een grote kracht. We kunnen ermee spelen en het bijsturen, in de richting van hoe we ons graag willen voelen in ons leven;
- Onze innerlijke voorstellingen hebben een grote invloed op de chemie in ons lichaam. Dit heeft dan weer invloed op onze stemming, onze lichaamshouding ook. En onze stemming bepaalt in grote mate ons gedrag, dat dan op zijn beurt weer onze resultaten mee bepaalt. Zo maken we voortdurend 'cirkels', waarbij we de nieuwe informatie die we binnenlaten, zelf voor een deel mee sturen. Bijvoorbeeld: je denk van jezelf dat je een onhandig schepsel bent. Je blijft dit tegen jezelf zeggen, als een mantra. Dit beïnvloedt sterk je stemming en je gedrag. Hoeveel kans is er dat je binnen de kortste keren iets laat vallen, iets onhandig communiceert...? Daarna heb je de bevestiging: 'zie je wel dat ik onhandig ben!'

### Tip:

- **Welke 'cirkels' maak jij?**
- **Helpen ze jou? Of belemmeren ze jouw persoonlijke groei en jouw geluk?**
- **Creëren ze meer keuzemogelijkheden of beperken ze die net?**
- **Leer de cirkels die je maakt, beter kennen. Ga na of je nieuwe informatie in je leven kunt binnenlaten, waardoor je innerlijke voorstelling kan wijzigen en je tot andere resultaten kunt komen.**

## Van welke woorden hou je?

We hebben allemaal voorkeurswoorden. De ene persoon gebruikt gemakkelijker visuele woorden, de andere auditieve woorden, nog iemand anders meer gevoelsmatige woorden. Enkele voorbeelden:

### Visuele woorden

Zien – kijken – bekijken – verschijnen – tonen – visualiseren – voorzien – belichten – toelichten – schitteren – helder – mistig – fonkelend – kristalhelder – flitsen – inbeelden – gezichtspunt – schijnen – blanco – voorlichten – focus – gloeien – inzicht – horizon – illusie – illustreren – beeld – observeren – verhelderend – spiegel – vooruitzicht – perspectief – weerspiegelen – beeldschoon – zicht – visie...

### Auditieve woorden

Horen – luisteren – geluid(en) – muziek maken – harmoniëren – afstemmen op – stilte – gehoord worden – weerklinken – doof – zacht klinken – dissonant – stemmen – overstemmen – ongehoord – vragen – articuleren – hoorbaar – luidruchtig – converseren – discussiëren – gehoorsafstand – roddel – uitgesproken – navragen – interviewen – bellen – luid – lawaai – oraal – brullen – zeggen – spreken – sprakeloos – schreeuwen – gillen – praten – fluisteren...

### Kinesthetische woorden

Glijden – aanslaan – tikken op – vlijmscherp – ondraaglijk – ronddraaien – hard – gevoelloos – tastbaar – schrapen – onbeweeglijk – spanning – voelen – aanraken – grijpen – ondersteunen – solide – verdragen – draaglijk – breken – emotioneel – ongevoelig – verpletterend – stevig – vloeien – vastpakken – hangende – slaan – dringen – beweging – paniekerig – druk – verzachten – zich haasten – pijnlijk – stress...

### Tip:

- **Ontdek wat jouw voorkeurswoorden zijn;**
- **Ontdek de voorkeurswoorden van anderen;**
- **Kijk naar films waar ondertiteling is en ontdek welke woorden er gebruikt worden;**
- **Spreek de ander aan in zijn of haar voorkeurswoorden;**
- **Spreek tegen jezelf in je eigen voorkeurswoorden.**

## Hoe motiveer je jezelf?

We motiveren onszelf door bepaalde woorden te gebruiken, die ons in beweging brengen. Die woorden kunnen bij iedereen anders zijn. 'Ik moet mijn administratie nog doen' is geen garantie dat je ze effectief doet.

Ook de toon waarop we tegen onszelf spreken, het volume van de stem die we gebruiken, heeft grote invloed op het effect van onze communicatie. 38% van de communicatie die we voeren wordt mee bepaald door onze stem!

### Tip:

- **Ontdek welke woorden jij nodig hebt om in beweging te komen. Ga na bij studenten die niet in beweging komen, welke woorden ze gebruiken om zichzelf te motiveren. Gebruiken ze de voor hen juiste woorden? Als 'ik moet' geen beweging brengt, dan kan je andere woorden kiezen: ik kan, ik mag, ik ga, ik wil...**
- **Vind deze woorden die jou ertoe brengen om te doen wat je graag wilt gaan doen, om je planning af te werken, om te studeren, om met iets aan te vangen...**



## Leer jezelf de juiste vragen te stellen

De informatie die bij ons binnenkomt, filteren we. Maar ook omgekeerd, wordt de informatie die van binnen naar buiten gaat, gefilterd. Wat we willen zeggen en wat we effectief zeggen, of het nu tegen anderen of tegen onszelf is, komen vaak niet overeen. Meer nog: vaak is er een wereld van verschil tussen beide. 'Congruent' zijn, betekent dat wat je wilt zeggen en wat je zegt, zo dicht mogelijk bij elkaar liggen, zo authentiek mogelijk zijn, zoveel mogelijk 'kloppen'. Op die manier is onze uitstraling naar buiten, een uitstraling zonder schijn. We worden 'echter' en anderen voelen dit. Het verstevigt ons als persoon.

### Tip:

- **Wees alert voor de manier waarop jij filtert (zie hiervoor): ben je vaag in je uitspraken? Vervorm je snel? Veralgemeen je?**
- **Stel jezelf vragen als:**
  - **Wie, wat, waar, wanneer, hoe... precies?**
  - **Wie zegt dat...?**
  - **Hoezo is...?**
  - **Waarom merk je dat...?**
  - **Echt altijd? Echt niemand? Echt...?**
- **Deze vragen helpen jou om je communicatie met jezelf eerlijker en authentieker te maken. Deze vragen stellen aan anderen, helpt om de informatie vollediger, juister en concreter te maken. Dit komt de communicatie in grote mate ten goede.**

## Verbind je met je diepste kern

Elke mens beschikt over een potentieel aan mogelijkheden. We hebben kracht, vaardigheden, verlangens. We vinden bepaalde dingen belangrijk. We hebben een drive om te groeien en te ontwikkelen. Leven vanuit die kracht, er telkens weer naar teruggaan, je mogelijkheden ten volle ontplooien, maakt ons steviger geworteld in ons leven. Het maakt ons weerbaarder, sterker. Het geeft vertrouwen. Vanuit die plek de communicatie aangaan, zowel met onszelf als met anderen, versterkt in hoge mate de kwaliteit ervan.

Rond onze diepste kern zit een zone waarin zich onze afweersystemen bevinden: angst, twijfel, onzekerheid, arrogantie, slachtofferrol, dramatiseren, minimaliseren, negatief zelfbeeld, schuldgevoel, enzovoort. Vele mensen leven hoofdzakelijk van daaruit en verbinden zich te weinig met hun kracht en hun mogelijkheden.

### Tip:

- **Leer jezelf kennen in die diepste kern;**
- **Ontdek je mogelijkheden en geef ze zoveel mogelijk ruimte in je leven;**
- **Leef je passie;**
- **Neem beslissingen vanuit je kracht;**
- **Ga de communicatie aan vanuit je kracht, ook de communicatie met jezelf. Het zal je helpen om jezelf te aanvaarden zoals je bent, in je totaliteit. Het zal je eveneens helpen om authentieker te leven en om mild om te gaan met je kwetsbare plekken, ook met die van anderen.**

## Aan de slag!

Werken aan communicatie is oefenen. Er is geen 'toverknop' om het te leren. 'Doen' is de enige manier om erin te groeien. Oefen, observeer jezelf en anderen, leer elke dag. Accepteer dat je een weg gaat met vallen en opstaan. Laat je omgeving profiteren van jouw ontdekkingen. Deel ze met anderen. Verifieer hoe anderen dit ervaren. Leer samen. Het zal jouw geluk en dat van anderen ten goede komen...

## Veel succes!

We helpen je graag verder op weg. Je kunt ons bereiken via de volgende weg:

**Marleen Devisch:** [marleen.devisch@groeiacademie.be](mailto:marleen.devisch@groeiacademie.be) & +32(0)478/20 13 20

**Alex Peeters:** [alex.peeters@groeiacademie.be](mailto:alex.peeters@groeiacademie.be) & +32(0)472/11 06 54

**Website:** [www.groeiacademie.be](http://www.groeiacademie.be)

### **Te Brugge (West-Vlaanderen):**

Gistelse Steenweg 505

B-8200 Sint-Andries (Brugge)

### **Te Rotselaar (Vlaams Brabant):**

Stationsstraat 58A

B-3110 Rotselaar

Als je écht resultaat wilt!

**de Groeiacademie**

Jezelf zijn! Leven vanuit jouw authentieke kracht!

**JEZELF  
ZIJN**

## Trainingen, workshops, individuele trajecten:

- \* Communicatie
- \* Klantbeleving
- \* Stemgebruik
- \* Verbinding

## Neuro-Linguïstisch Programmeren™ (NLP™):

- \* Licensed (Master) Practitioner of NLP™

door de Society of NLP™ erkende training

NLP als hulpmiddel in de communicatie met jezelf en anderen!

Een introductie tot NLP.

Boek ISBN 9789463184601



9789463184601

**Marleen Devisch & Alex Peeters**

GSM: 0478/20.13.20 & 0472/11.06.54

E-mail: [jezelf.zijn@groeiacademie.be](mailto:jezelf.zijn@groeiacademie.be)

WWW: <http://www.groeiacademie.be/>

