

## Bijlage 4

### Werkvorm voor de deelnemers: Gevoelens ter sprake brengen met de methode van Rosenberg

Als het fout gaat: een waaier aan gevoelens ...

1. Lees de lijst met gevoelens aandachtig.
2. Welk gevoel raakt iets bij jou? Springt er iets van tussenuit? Duid dit aan met een fluostift.
3. Stel jezelf de vraag of je het kunt koppelen aan een bepaalde pijnlijke situatie tussen jullie beiden. Noteer de situatie met enkele trefwoorden.
4. Laat jullie blad aan elkaar zien, en beschrijf kort het gevoel dat jullie hebben aangeduid en de situatie waarover het ging.
5. Ontvang de boodschap van je partner met mededogen! Maak ruimte voor zijn of haar gevoelens, zonder je aangevallen te voelen en te willen verdedigen. Probeer een heldere, objectieve kijk te hebben op de situatie en te begrijpen waarom dit gevoel werd opgeroepen. Luister naar de behoeftes van je partner.
6. Nadat jullie allebei jullie verhaal hebben verteld, en beluisterd, kunnen jullie samen de vierde stap van het model van Rosenberg zetten: formuleer samen een concreet voorstel, zodat dergelijke situaties in de toekomst de liefdesrelatie niet zullen bedreigen.
7. Lees nu opnieuw rustig de lijst.
8. Markeer met een fluostift een gevoel dat je herkend hebt bij jouw partner in een bepaalde situatie. Noteer met enkele trefwoorden de situatie waarin je denkt dat je dit gevoel opgemerkt hebt bij jouw partner.
9. Vertel elkaar wat je genoteerd hebt. Je partner kan dit bevestigen of ontkennen.
10. Hoe kunnen jullie elkaar duidelijk maken dat je behoefte hebt om over de eigen gevoelens te praten of duidelijkheid te krijgen over de gevoelens van de ander? Kunnen jullie het gewoon zeggen aan elkaar? Of nodigen jullie elkaar uit voor een wandeling, of een kopje koffie?
11. Onze signalen zijn vaak niet zo duidelijk als we zelf denken. Spreek een manier af waarop jullie elkaar duidelijk maken dat je behoefte hebt aan een gesprek

Ter info: In hoofdstuk 3 – Niet liegen en waarachtige communicatiecultuur – staat een lijst met positieve gevoelens: werkvorm 'Een Tabor voor jou' (bijlage 2, p. 59)

aarzelend	achterdochtig
afgunstig	afstandelijk
Afwezig	alleen
angstig	apathisch
(doods)bang	(diep)bedroefd
bedrukt	belabberd
beroerd	berouwvol
beschaamd	beschroomd
besluiteloos	beverig
bevreesd	bezorgd
boos	chaotisch
depressief	desperaat
down	druk
duf	dwaas
dwars	eenzaam
ellendig	emotioneel
furieus	gebroken
gedesillusioneerd	geërgerd
gefrustreerd	geïrriteerd
geknakt	gekweld
gemeen	geschokt
geschrokken	gespannen
gestoord	gevoelloos
haatdragend	hopeloos
huiverig	hulpeloos
humeurig	jaloers
knorrig	koud
kwaad	landerig
lamlendig	leeg

lichtgeraakt	lui
lusteloos	machteloos
mat	melancholiek
miserabel	mistroostig
moe(deeloos)	neerslachtig
nerveus	nijdig
nors	onaantrekkelijk
onbeduidend	onbehaaglijk
ongeduldig	ongedurig
ongeïnteresseerd	ongelukkig
ongemakkelijk	ongerust
onhandig	onrustig
ontsteld	onstuimig
ontgoocheld	onthutst
ontmoedigd	ontroostbaar
ontstemd	ontzet
onverschillig	onzeker
opgewonden	sceptisch
schuldig	slaperig
sloom	somber
stuurs	teleurgesteld
traag	treurig
triest	uitgeput
verachtelijk	verbaasd
verbijsterd	verbitterd
verbolgen	verdoofd
verlamd	verlegen
vermoeid	verontrust
verontwaardigd	verrast

verstrikt	vertwijfeld
verveeld	verward
voorzichtig	waardeloos
wanhopig	wankel
wantrouwig	weemoedig

weifelend	woedend
woest	wrokkig
zenuwachtig	ziedend
zorgelijk	zwaar
zwaarmoedig	zwartgallig