

Feedback

Welkom ± 1 minuut

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Je bent er weer. Dat geeft me een blij en dankbaar gevoel. Het maakt dat ik extra mijn best wil doen om nog meer mooie afleveringen voor je te maken. Ik hoop dat je nog lang met me mee wil reizen. Hiermee heb ik je feedback gegeven volgens het GGG model. En daar gaan we vandaag op inzoomen. Ik ga je uitleggen hoe dat model werkt en waarom het zo krachtig is. Ook gaan we het samen oefenen. Maar laten we beginnen met te checken hoe het vandaag met jou is.

Verbinden ± 2 minuten

Adem om te beginnen een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer, adem diep in en lang langzaam uit. Laat nu je adem haar eigen gang gaan. Breng dan nu je aandacht naar je lichaam. Hoe voelt je lichaam vandaag? Als je ergens spanningen voelt kun je naar die plek toedemen. Adem in frisse nieuwe energie. Adem uit laat alle spanningen los. Adem in verzorgende warme aandacht. Adem uit , wordt vrij open en licht. Voel na.

Breng nu je aandacht naar de sfeer van je denken en voelen op dit moment. Neem waar wat je denkt en voelt en probeer degene te zijn die het waarneemt. Zie de sensaties komen en gaan en neem waar wat de sfeer is van je binnenwereld vandaag.

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. En dan gaan we ons verdiepen in feedback geven op een effectieve manier. Bij het geven van feedback help je de ander om inzicht te krijgen wat er bij jou gebeurt als reactie op het gedrag van de ander. De ander krijgt dan de mogelijkheid om jou beter te begrijpen en in zijn gedrag rekening met jou te houden. Als je het goed kan kun je door middel van feedback elkaar beter leren kennen. Je kan een samenwerking verbeteren en je helpt elkaar helder te krijgen hoe je eigen gedrag van invloed kan zijn op anderen. Je leert van en met elkaar.

De meest effectieve manier die ik ken om dit te doen is met het 4 G model.

De eerste drie G's staan voor "Gedrag – Gevoel – Gevolg". Met dit model geef je feedback aan de hand van 3 stappen:

1. Gedrag: Je benoemt het concrete gedrag waarop je feedback wilt geven; daarbij let je er op, dat je uitsluitend feitelijk gedrag benoemt!
2. Gevoel: Je geeft aan wat voor emoties het bij stap 1 benoemde gedrag bij jouzelf oproept
3. Gevolg: Je geeft aan wat dat voor gevolg heeft voor jouw reactie

Eventueel is er dan nog een vierde G die soms wel en soms niet op zijn plek is:

4. Gewenst gedrag: Eventueel geef je aan welk gedrag van de ander jij prettig zou vinden

Stel je zit met iemand een gesprek te voeren en opeens pakt die persoon zijn telefoon erbij en kijkt naar het scherm terwijl jij nog aan het praten bent.

Het is makkelijk gebeurt dat je dan gelijk iets zegt dat een veroordeling van de ander inhoud. Dat vind ik echt asociaal. Of je probeert gewoon de aandacht weer te vangen. Hallo, ik ben hier hoor? Of je bemoeit je met wat de ander moet doen. He leg die telefoon eens weg. Ik praat nog. De ander kan zich aangevallen voelen en kan heel makkelijk in de verdediging schieten en voor je snapt wat er gebeurt is zit je in een ruzie.

Nu kijken we naar stap één van het model. Gedrag feitelijk benoemen. Je zegt dan bijvoorbeeld. Ik zie dat je je telefoon hebt gepakt en dat je op het scherm van je telefoon kijkt.

Daar benoem je een feit en het is geen aanval. De ander heeft geen makkelijk haakje om zich aangevallen te voelen. Het is hoe het is.

Stap twee. Benoem jouw gevoel. Ik voel nu irritatie en onrust.

Gelijk stap drie, gevolg. Ik ga dan denken dat je mijn verhaal niet boeiend vindt en ik wil eigenlijk stoppen met mijn verhaal te vertellen want ik haak af. Ik voel me niet meer gehoord of gezien.

Gelijk stap 4 er ook nog achteraan, gewenst gedrag: Ik vind het fijn als ik je iets vertel dat je jouw aandacht dan ook bij mij hebt.

Je laat de ander in zijn waarde. Je veroordeelt hem niet. Je zegt niet wat ie wel of niet moet doen. Je geeft inzicht wat er in jou gebeurt en hoe jij het fijn vindt in de omgang met de ander, en de ander kan dan zelf bepalen wat ie ermee doet.

Het is hierbij wel van belang, dat je alle bovengenoemde stappen formuleert in de vorm van Ik-boodschappen. Zeg nooit iedereen vindt...of HET IS zus of zo. Juist het integere persoonlijk houden maakt de kans dat de ander naar je luistert het grootst. En dus de feedback het meest effectief.

Reflectie ± 4 minuten

Laten we dat een keer oefenen. Neem nu even de tijd om in jezelf te zoeken naar een moment dat je vond dat een ander zich stom gedroeg. Dat is vaak op momenten dat je verdriet of boosheid hebt gevoeld. Wanneer gedroeg iemand in jouw leven zich stom. Het is handig als het actueel is maar het kan ook van even geleden zijn en als je helemaal niets te binnen schiet neem dan maar iets van iemand in de wereld. Daar zijn altijd stomiteiten te vinden. Maar hoe persoonlijker het je raakt hoe effectiever de oefening.

Breng jezelf de situatie nog eens goed in je herinnering. Welke mensen waren er? Waar speelde het zich af. Wat voor gevoelens en gedachten speelde er?

Formuleer dan in jezelf nu stap 1. Feitelijke gedrag: Je benoemt het concrete gedrag waarop je feedback wilt geven. Wat zie je feitelijk wat nam je waar in gedrag of wat waren feitelijke woorden. Zo sec en feitelijk mogelijk benoem je het.

Dan benoem je nu het gevoel dat het je gaf: Je geeft aan wat voor emoties het bij stap 1 benoemde gedrag in jouzelf oproept. Zeg niet het maakt me boos maar ik voel me boos. Jij maakt je eigen emoties. Formuleer in Ik-boodschappen kort maar kracht het gevoel dat ontstond na het gedrag.

Nu wijdt je iets uit in het gevolg: Je geeft aan wat dat voor gevolg heeft voor jouw reactie. Wat gebeurt er in jou aan gedachten en welk gedrag wil je dan zelf vertonen. Welke acties wil je dan uitvoeren.

Formuleer nu eventueel is er dan nog een vierde G: Gewenst gedrag: Wat zou jij een fijn gedrag vinden van de ander. Pas ook nu op niet te adviseren. Niet je zou dit of dat moeten doen. Maar wel: Ik zou het fijn vinden als je het zo aan zou pakken.

Kijk of je de stappen nu nog een keer zo kort en bondige mogelijk achter elkaar kunt zeggen. Gedrag.... Gevoel.... Gevolg.... Gewenst gedrag.

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Denk niet te snel dat anderen wel snappen hoe jij van binnen in elkaar zit. We zijn allemaal echt uniek. Deel jouw gebruiksaanwijzing met de mensen om je heen en geef hen de kans om op een voor jou prettige manier met jou om te gaan. Veel van wat mensen doen, doen ze onbewust. Jij kunt helpen mensen helpen om meer bewust te worden van hoe hun doen en laten invloed kan hebben op anderen.

En dan mag je nu alles weer even loslaten. We gaan weer tijd maken om alles wat persoonlijkheid is even los te laten en contact te maken met de staat van zijn zonder labeling. Aanwezig zijn zonder een doel, vorm of reden. Gewoon zijn

Je Zelf zijn ± 15 minuten

Het is onze natuurlijke staat. We raken alleen regelmatig het contact met deze levensbron kwijt doordat we meegenomen worden in ons denken. Daarom oefenen we samen om het denken niet te volgen. Omdat we weten dat als ons dat lukt er steeds meer ruimte ontstaat voor spontaniteit in ons leven. We geven ons over aan wat is en laten het denken lekker zijn eigen gang gaan.

Af en toe zeg ik iets of sla ik op het trommeltje om je te helpen om je focus hier te houden. Als dan blijkt dat je in een denkwereldje was beland. Dan neem je dat moment om weer terug te gaan naar het oefenen in het stil en open zijn.

Adem diep in en lang uit en wees stil

Jij bent het stilstaande punt dat waarneemt in de steeds veranderende vormen.

Vanuit deze bron van zijn zie je alles voorbijkomen. Jij blijft stil in het midden en neemt waar.

Alles in jou en om je heen beweegt maar jij beweegt niet mee.

Als je toch door denken bent gevangen kies dan nu om uit je denken te stappen en ruimte te maken om de bron van alle leven in jezelf te voelen.

Blijf focussen op de bron van licht in jezelf.

Denken kan komen en als je niet inlogt gaat de gedachte ook weer voorbij. Jij bent er nog.

Jij bent het stille punt dat waarneemt in de steeds veranderende vormen.

Voel de bron van alle liefde in jezelf als jouw kern.

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nu diep in en lang langzaam uit. Zolang als we met mensen samen leven zullen we soms tegen elkaar botsen. Daar leren we van en als we dicht bij elkaar praten en elkaar inzicht geven in hoe het voor jou werkt aan de binnenkant, vergroten we de kans op harmonieus samenzijn. En als we een keer zelf de fout in gaan. Dan kunnen we daar verantwoordelijkheid voor nemen en de ander laten weten dat we spijt hebben van hoe het is gelopen. Daar gaat het volgende liedje over. We gaan luisteren naar het liedje 'Hard to say I'm sorry' in de versie van Passenger samen met The Once en Stu Larsen.

Everybody needs a little time away
I've heard her say from each other
Even lovers need a holiday
Far away from each other

Hold me now
It's hard for me to say I'm sorry
I just want you to stay
After all that you've been through
I will make it up to you
I promised you

And after all that's been said and done
You're just the part of me I can't let go

Couldn't wanna be kept away
Not for a day from your body
Wouldn't wanna be swept away
Far away from the one that I love

Hold me now
It's hard for me to say I'm sorry
I just want you to know
Hold me now
I really wanna tell you I'm sorry
I should never let you go

After all that we've been through
I will make it up to you
I promise you
And after all that's been said and done
You're just a part of me I can't let go, oh

After all that we've been through
I will make it up to you
I promise you
And after all that's been said and done
You're just a part of me I can't let go

Everybody needs a little time away
I've heard her say from each other

Reflectie ± 2 minuut

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Sorry zeggen. Iemand zeggen dat iets je spijt, is een heel krachtig iets. Je kunt er wonden mee helen. Bij een ander maar ook bij jezelf. Is er nog iemand in jouw leven waar jij nog sorry tegen wil zeggen. Kijk eens of er iets of iemand te binnen schiet waarbij jouw gedrag wellicht onprettig of naar was voor een ander.

Zou je sorry kunnen zeggen tegen deze persoon? Hoe zou je dat kunnen doen? Met een brief? Persoonlijk? Met een bloemetje? Wanneer zou je het kunnen doen? Hoe minder achterstallige sorry's je hebt, hoe vrijer je je voelt. Het is altijd een goed idee om jezelf zo vrij mogelijk te maken.

Overgang ± 1 minuut

Adem nu nog een keer diep in en lang langzaam uit. Je kunt je aandacht richten op waar je nu bent. In welke kamer ben je? Wat is er allemaal om je heen? En wat wacht er zo op je als je klaar bent met deze aflevering? Wellicht doen zich vandaag kansen voor om anderen feedback te geven. Probeer het dan gelijk uit. In het begin voelt het wellicht onwennig om met het model te werken en heb je even tijd nodig om te bedenken hoe je het goed uitvoert. Maar door oefening wordt dit heel natuurlijk. Maak je relaties dieper en echter door feedback in je dagelijks leven te integreren.

Uit de grond van mijn hart dank ik jou voor de tijd die je hebt geïnvesteerd in jezelf. We zien elkaar snel weer in onze binnenwereld. En voor nu wens ik je dag toe waarin jezelf steeds vrijer voelt worden doordat je deelt wat er in je omgaat.