

Shari Klein en Neill Gibson

# Wat maakt je zo boos?

**10 stappen om boosheid te transformeren  
naar een win-win situatie.**

*Een presentatie van de ideeën  
van Geweldloze Communicatie  
en hoe je ze kunt toepassen*



Stichting **daimoon**  
bewust communiceren & vernieuwend denken

2012

NIET KOPIËREN

Copyright © voor de Nederlandse uitgave: Stichting **daimoon**

*Translated from the book What's Making You Angry ,  
ISBN:978-1-892005-13-7 by Shari Klein and Neill Gibson, Copyright© 2005 PuddleDancer  
Press, published by PuddleDancer Press.*

*All rights reserved. Used with permission. For further information about Nonviolent  
Communication please visit the Center for Nonviolent Communication on the Web at:  
[www.cnvc.org](http://www.cnvc.org).*

Vertaling: Jannie Kieft

Redactie: Harald Borjans, Mark Brouwers en Justine Mol

Grafisch ontwerp omslag: Studio Done, [www.studiodone.nl](http://www.studiodone.nl)

*Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in  
een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt. In enige vorm of wijze, hetzij  
elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder  
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.*

*Voor zover het maken van kopieën van deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B  
Auteurswet 1912 j\* het Besluit van 20 juni 1974, Stbl. 351, zoals gewijzigd bij het besluit van  
23 augustus 1985, Stbl. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men daarvoor de wettelijke  
verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht.*

*Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere  
compilatiwerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot stichting **daimoon** -  
Roermond te wenden.*

*Verdere informatie over Nonviolent Communication:*

*Center for Nonviolent Communication (CNVC)*

*5600-A San Francisco Rd NE Suite A*

*Albuquerque, NM 87109 USA*

*Website: [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)*

*Email: [cnvc@CNVC.org](mailto:cnvc@CNVC.org)*

*Telefoon VS Hoofdkantoor: 1-505-244-4041*

# Inhoud

---

Wat maakt je zo boos?	2
Inleiding	2
Stap 1 Zie boosheid als een rood lampje op je dashboard	3
Stap 2 Kijk zorgvuldig naar wat er gebeurde	4
Stap 3 Neem verantwoordelijkheid	6
Stap 4 “Benoem de beschuldiging” en krijg helder wat je voelt	8
Stap 5 Bepaal je behoeften	10
Je bent op de helft!	12
Stap 6 Ontdek het “wel doen” achter het “niet doen”	13
Stap 7 Bedenk een helder actie-verzoek	15
Stap 8 Benoem gevoelens en behoeften van de ander	17
Stap 9 Bepaal over wiens behoefte je als eerste gaat praten	19
Stap 10 Begin nu het gesprek	21
Een overzicht	23
En nu maar oefenen	25
Oefenpagina's	26
Hoe je Geweldloze Communicatie kunt gebruiken	32

# Wat maakt je zo boos?

## Inleiding

Als we boos zijn gebeuren er drie dingen:

- we zijn van streek omdat onze behoeften niet worden vervuld
- we geven iemand of iets de schuld omdat we niet krijgen wat we willen
- we staan op het punt om dingen te zeggen of te doen op een manier waar we later spijt van zullen hebben en die er vrijwel zeker voor zal zorgen dat we niet krijgen wat we echt willen en nodig hebben.

Als we boos zijn concentreren we ons bijna volledig op wat we níet willen. Ons denken is gevangen in beelden van hoe verkeerd de anderen zijn. We hebben uit het oog verloren wat we *echt* willen of *echt* nodig hebben.

Met behulp van de volgende stappen leer je hoe je dit patroon kunt wijzigen en hoe je in contact kunt komen met het doel van boosheid: het verrijken van je leven. Je zult ontdekken waar boosheid vandaan komt en je zult leren je boosheid op een manier te uiten die leidt tot de vervulling van zowel je eigen behoeften als die van anderen.

Gebruik onderstaande stappen om tijdens een emotioneel conflict je aandacht te richten op dat waar het werkelijk om gaat en leer oplossingen te creëren die bevredigend zijn voor alle betrokkenen.

## Stap 1

# Zie boosheid als een rood lampje op je dashboard

Boosheid werkt net als een waarschuwingslampje op het dashboard van je auto. Als je daar onmiddellijk op reageert heb je een grotere kans om aan te komen op je bestemming. Bedenk dat het er bij boosheid niet alleen om gaat om “het rode lampje uit te zetten”. Boosheid kan je wakker schudden en je helpen begrijpen wat voor jou belangrijk is en wat je nodig hebt in het leven. Net zoals waarschuwingslampjes en metertjes in een auto aangeven waar onderhoud nodig is, helpen emoties en fysieke sensaties je begrijpen welke van jouw behoeften vervuld of onvervuld zijn.

Dus, als de gemoederen verhit raken en geweld dreigt, helpt de herinnering dat je het leven voor jezelf en anderen prettiger kunt maken als je je aandacht richt op wat jij *nódig* hebt en je vijandebeelden en gedachten over hoe *fóut* de ander is opzij kunt zetten. Stel jezelf ten doel te onderzoeken wat je onderliggende behoeften zijn en streef naar een oplossing die zo bevredigend is dat de behoeften van alle anderen *óók* vervuld worden.