

## Oefening: reflectie op belangrijk gesprek

Dit is een oefening om beter bekend te raken met de vier dimensies van waarachtige communicatie. Klik [hier](#) om deze nogmaals te bekijken.  
Schrijf in de vier kwadranten op wat je gedaan hebt ter voorbereiding van het gesprek en in het gesprek zelf:

<p><b>Persoonlijke voorbereiding</b></p> <p>Welke emoties/irritaties spelen er rondom dit gesprek?</p> <p>Welke oordelen en belemmerende overtuigingen heb jij bij het onderwerp en de gesprekspartner(s)?</p> <p>Welk deel van deze emoties, overtuigingen en oordelen is van jou? Welk deel is onweerlegbaar van de ander?</p>	<p><b>Communicatie naar de ander</b></p> <p>In hoeverre kon je in het gesprek compassie voelen voor de ander(en)? Waar voelde je dat in je lijf?</p> <p>Hoe omschrijf je jouw houding tijdens het gesprek in termen van liefdevol, open, aandachtig, in rapport?</p> <p>Welke persoonlijke ervaringen op het werk en privé heb je tijdens het gesprek gedeeld?</p> <p>Op welke manier heb je verteld wat je voelde bij het onderwerp/de gesprekspartner(s) tijdens het gesprek zelf?</p>
<p><b>Zakelijke voorbereiding</b></p> <p>Wat heb je allemaal voorbereid voor dit gesprek? Denk aan scenario's, stellingname, kaders, feitelijke kennis, agenda..</p> <p>In hoeverre heb je uitgestippeld wat je inhoudelijk wilde bereiken in het gesprek?</p> <p>Met welke mensen heb je dit gesprek voorbesproken?</p>	<p><b>Zakelijke communicatie</b></p> <p>Hoe ruim was het kader dat je hebt gezet in het gesprek met de ander(en)?</p> <p>In hoeverre was het volledig open voor jou wat er uit zou komen?</p> <p>In welk opzicht heb je anderen proberen te sturen naar een voor jou gunstige oplossing?</p>

Als je deze vragen hebt beantwoord krijg je inzicht waar je het meeste aandacht en tijd in hebt gestopt. Klopt dit met [de focus](#) uit het artikel over waarachtige communicatie?