

BE

Linda Adams

met Elinor Lenz

Met een voorwoord van  
dr. Thomas Gordon

YOUR

BEST

GEHEEL  
HERZIENE  
EDITIE

Ontwikkel jezelf en verbeter je relaties  
met de Gordon<sup>®</sup> Methode

LINDA ADAMS & ELINOR LENZ

INLEIDING DOOR DR. THOMAS GORDON

# BE YOUR BEST

Ontwikkel jezelf en verbeter je relaties  
met de Gordon® Methode

**KOSM•S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

# INHOUD

Inleiding 11

Dankwoord 13

1. Hoe word je effectiever als mens? 15
2. Meer zeggenschap krijgen over je leven 21
3. Openheid over jezelf: hoe doe je dat op een effectieve manier? 31
4. Leren om 'nee' te zeggen 49
5. Hoe voorkom je conflicten? 59
6. Van wie is het probleem? 69
7. Als jij een probleem hebt 79
8. Omgaan met angstgevoelens 91
9. Conflicten: wie wint en wie verliest? 103
10. De geen-verliesmethode om conflicten op te lossen 117
11. Waardenbotsingen oplossen 133
12. De omgeving veranderen 149
13. Een ander helpen met een probleem 159
14. Plannen maken voor persoonlijke effectiviteit 177

Een credo 185

Bijlage: basisoefening om je te ontspannen 187

Bronnen van hoofdstukcitaten 189

Bibliografie 190

Informatie over trainingen 191

# INLEIDING

De ideeën, methoden en vaardigheden die worden beschreven in dit boek zijn getest en worden voortdurend bijgesteld in onze diverse Gordontrainingen. Die trainingen worden al meer dan vijftig jaar gegeven, in meer dan dertig talen en aan meer dan een miljoen mensen.

Alle trainingen zijn ontworpen voor een specifieke doelgroep. Het begon in 1962 toen we de oudertraining Effectief communiceren met kinderen (Parent Effectiveness Training, P.E.T.) startten. Hierop volgden verscheidene andere Gordontrainingen: voor leraren, managers en leidinggevendenden, jeugd, geestelijken, vrouwen, schoolbestuurders, verkopers en klantenservicepersoneel.

Tientallen mensen die een training hebben gedaan vertelden me dat we al deze trainingen ook People Effectiveness Training (Effectief omgaan met mensen) hadden kunnen noemen. Er bleek een gemene deler te zitten in alle trainingen, namelijk een 'systeem' van vaardigheden dat toepasbaar is op elke een-op-eenrelatie. In de meeste Europese landen worden onze trainingen door trainers aangeboden onder de naam 'de Gordon® Methode'.

Het feit dat de Gordon® Methode universeel toepasbaar is op elke relatie heeft onze organisatie gemotiveerd om een algemene training te ontwikkelen. Deze training, ontwikkeld door Linda Adams, is geschikt voor iedereen die zijn of zijn of haar relaties wil verbeteren en verrijken, in het gezin, op het werk, in contact met vrienden en in het onderwijs.

Dit boek bevat alles wat aan bod komt in de training Persoonlijke en Professionele Effectiviteit (*Be Your Best*) en in de training Conflictantering met de Gordon® Methode. Het biedt de lezer hetzelfde systeem dat internationaal zo succesvol is gebleken: in gezinnen, in een aantal van de beste en grootste bedrijven in Amerika, op openbare en privéscholen, in ziekenhuizen en bij overheidsinstellingen. Het is hetzelfde systeem als dat van de training voor ouders, de training die in meer dan zestig verschillende onderzoeken is geëvalueerd.

Lezers van dit boek van Linda Adams zullen nieuwe en effectievere



manieren ontdekken om meer zeggenschap over hun leven te krijgen. Het leert je je hoe je kunt voorzien in je eigen behoeften zonder anderen tekort te doen, vele misverstanden in je communicatie met anderen kunt voorkomen, anderen beter kunt helpen en hechte relaties nog hechter kunt maken.

Tot slot zul je leren hoe je conflicten in je relaties kunt oplossen aan de hand van de zesstappenmethode, die oplossingen biedt zonder dat er verliezers zijn (win-win dus). Als mensen deze beproefde methode toepassen in hun relaties, zullen ze niet alleen het plezier ervaren van persoonlijk leiderschap, maar tegelijkertijd op hun manier bijdragen aan een vreedzame wereld. Want alleen als mensen vreedzame methoden gebruiken om hun eigen problemen op te lossen, ontstaat er hoop op vrede en onderlinge verdraagzaamheid.

De voormalig uitvoerend directeur van de National Peace Academy Campagne, Milton Mapes jr., zegt het zo: 'Plotseling smelten kennis en wijsheid uit de sociale en gedragswetenschap samen tot een heel nieuw gebied, namelijk dat van geweldloos [vreedzaam] conflictmanagement [...] en gloort er nieuwe hoop.'

Ik ben van mening dat dit boek aan deze hoop kan bijdragen.

Dr. Thomas Gordon  
Oprichter Gordon Training International  
1989

# 1

## Hoe word je effectiever als mens?

*Als ik niet aan mijn kant sta, wie doet het dan? Als ik alleen voor mijn eigen belang opkom, wat ben ik dan? Als niet nu, wanneer dan?*

– Babylonische Talmoed

'Ik kan er niks aan doen.'

'Ik heb een moeilijke jeugd gehad.'

'Ik kan het niet doen, omdat...'

'Het is zijn/haar fout.'

Veel mensen leiden hun leven alsof iets of iemand voor hen bepaalt wat ze moeten doen. Of het nu andere mensen zijn, onze ouders, achtergrond, leeftijd of sekse, ons ras, angst, religie, het lot of God, we gedragen ons soms alsof we geen verantwoordelijkheid dragen voor onszelf. We wachten af. We wachten tot er iemand langskomt die onze behoeften vervult of ons leven leuker maakt.

Maar, zoals Nathaniel Brandon, een auteur die veel heeft geschreven over eigenwaarde, zei: 'Er komt niemand.'

Het is veel effectiever en positiever om naar je leven te kijken vanuit de gedachte dat je verantwoordelijk bent voor jezelf, je keuzes en je handelen. Het is aan jou om je eigen kansen te creëren en het initiatief te nemen om uit het leven te halen wat je wilt. In plaats van buiten jezelf te zoeken naar antwoorden, gebruik je de ruimte die je hebt om je eigen leven vorm te geven en jezelf te kneden tot de soort persoon die je wilt zijn.

Dit boek wil je een visie en een aantal vaardigheden aanreiken die je helpen dit doel te bereiken terwijl je toch waardevolle en plezierige relaties met anderen in stand houdt. Via een stappenplan leer je het volgende:

Je kunt weer zeggenschap krijgen over je eigen leven.  
Je kunt zorgen dat je voorziet in je eigen behoeften, terwijl je toch oog blijft houden voor de behoeften van anderen.  
Je kunt sommige problemen en conflicten voorkomen door zelfonthulling.  
Je kunt anderen op een effectieve en sensitieve manier confronteren met gedrag dat strijdig is met jouw behoeften.  
Je kunt omgaan met je angst om open en direct te zijn.  
Je kunt conflicten oplossen zonder relaties te beschadigen.  
Je kunt effectief omgaan met waardenbotsingen.  
Je kunt effectief luisteren als een ander een probleem heeft.  
Je kunt doelen stellen en plannen maken om die te bereiken.

Zeggenschap over je eigen leven krijgen en meer verantwoordelijkheid nemen om in je behoeften te voorzien is een belangrijke eerste stap. Dit geldt met name als je altijd veel tijd en energie besteedt aan de behoeften van anderen.

Hoofdstuk 2 beschrijft hoe je meer zeggenschap over je eigen leven kunt krijgen. Dit kan door je meer bewust te worden van je behoeften en wensen, door te bedenken hoe je aan je persoonlijke behoeften tegemoet zou willen komen en door plannen te maken en de regie te nemen.

Als je jouw behoeften, wensen, waarden en doelen hebt bepaald, kun je actie ondernemen. Dit is een groot deel van wat het betekent om zeggenschap te hebben over je leven, maar het is vaak een moeilijke overgang.

Een van de vaardigheden uit de Gordontraining 'Persoonlijke en Professionele Effectiviteit', die verwant is aan dit boek, voor het vergroten van je gevoel van interne controle en verantwoordelijkheid is zelfonthulling (of assertiviteit).<sup>\*</sup> Dat wil zeggen dat je duidelijk, eerlijk en authentiek bent over jezelf, terwijl je te allen tijde respect houdt voor de ander.

Meer zeggenschap over je leven nemen betekent niet dat je je afzondert of afstand creëert tussen jezelf en anderen. We hebben allemaal, in meer of mindere mate, relaties met anderen nodig om in onze behoeften te kunnen voorzien. Denk aan liefde, vriendschap, plezier, seksualiteit, steun en nog veel meer.

Verderop in het boek zul je zien hoeveel waardevoller je relaties kunnen worden als je je meningen, overtuigingen en persoonlijke waarden uit op een open, eerlijke en directe manier. We bespreken hoe je dit kunt doen zonder anderen af te vallen.

Als je erover nadenkt wat je behoeften en wensen zijn, zul je besef-

---

<sup>\*</sup> De termen 'zelfonthulling' en 'assertiviteit' worden in dit boek door elkaar heen gebruikt.

fen hoeveel tijd het je kost tegemoet te komen aan andermans behoeften, misschien zelfs tegen je zin. Goed samenwerken en samenleven met anderen is natuurlijk wenselijk, maar soms doen we meer voor anderen dan voor onszelf en raakt de balans zoek. Als je het lastig vindt om 'nee' te zeggen als mensen je vragen om dingen te doen waar je echt geen zin in hebt, dan kan de antwoordgevende ik-boodschap je helpen. Dit is een communicatievaardigheid waarmee je anderen duidelijk maakt dat je hun verzoek niet acceptabel vindt.

De preventieve ik-boodschap is een belangrijke vaardigheid waarmee je conflicten kunt voorkomen. Die helpt je jouw behoeften op tijd zo goed mogelijk over te brengen, vooral als die van invloed zijn op anderen. Wel is het bij elke ik-boodschap van belang dat je niet alleen praat over wat jij nodig hebt. Als je merkt dat anderen zich daarbij ongemakkelijk voelen, schakel dan over naar luisteren.

In al je relaties met anderen (kinderen, partners, vrienden, ouders, collega's, leidinggevendenden etc.) is het onvermijdelijk dat, in hun poging om aan hun behoeften te voldoen, hun gedrag soms botst met jouw legitieme behoeften. Bijvoorbeeld: de rijstijl van je partner maakt je bang; je moeder maakt je onzeker met haar constante kritiek; een van je collega's is een week te laat met een verslag dat je nodig hebt; je leidinggevende laat je regelmatig overwerken waardoor je de bus naar huis mist.

Wat doe je dan? Je negatieve gevoelens inslikken terwijl je je boos en verontwaardigd voelt? Hun vertellen hoe onaardig en onnadenkend ze zich gedragen? Geen van deze opties is erg effectief. Er is echter een alternatief. Je kunt het initiatief nemen en de ander confronteren met zijn of haar onaanvaardbare gedrag, maar wel zo dat het jullie relatie niet beschadigt. In hoofdstuk 7 wordt uitgebreid op deze methode ingegaan. Die wordt een 'confronterende ik-boodschap' genoemd, een krachtige vorm van zelfonthulling over gedrag dat voor jou onacceptabel is.

De gedachte aan zelfonthulling kan spanning oproepen. Heb ik het recht om voor mijn behoeften op te komen? Hoe zullen anderen reageren? Vinden ze me onaardig? Schieten ze in de verdediging? Denken ze dat ik egoïstisch ben? Hoe je kunt omgaan met deze spanning in relatie tot zelfonthulling komt in een later hoofdstuk aan bod.

Conflicten horen nu eenmaal bij samenwerken en samenleven. Zij willen het een, jij wilt het ander. Dat botst. Wie zal er winnen? Als jij wint ten koste van de ander, dan zal diegene je dat kwalijk nemen. Als jij verliest en de ander wint, dan ben jij degene die achterblijft met een rotgevoel. In alle gevallen zal de relatie eronder lijden.

In hoofdstuk 10 beschrijven we de 'geen-verliesmethode' voor het oplossen van conflicten tussen mensen. Dit is een overlegmodel in zes

stappen dat leidt tot een oplossing die acceptabel is voor beide partijen; er zijn geen winnaars of verliezers. Met als gevolg minder verwijten, minder machtsstrijd en meer motivatie om tot een oplossing te komen.

Het hoofdstuk over waardenbotsingen helpt je om vast te stellen wat jouw waarden zijn en in te zien welke rol ze vaak spelen. Je zult manieren leren om waardenconflicten op te lossen en anderen ertoe te brengen hun waarden te veranderen.

In hoofdstuk 13 vindt er een duidelijke verschuiving plaats, weg van het omgaan met de vaardigheden om problemen op te lossen die van jón zijn – dat wil zeggen, waarbij je een actieve rol speelt in het confronteren van anderen, hen betreft bij het oplossen van een conflict of optreedt als een hulpvaardige raadgever. In al je relaties zul je immers ook situaties tegenkomen met mensen die in de war, verdrietig, gefrustreerd, overstuurd of depressief zijn – geheel onafhankelijk van jou. Zij hebben een probleem in hun eigen leven. In gelijkwaardige en plezierige relaties is het belangrijk dat beide partijen bereid zijn te luisteren en zich te gedragen als een raadgever, om anderen te helpen bij het vinden van een oplossing voor hún problemen. In plaats daarvan geven we echter goedbedoelde adviezen en dringen onze oplossingen op; we schrijven voor en oordelen; onderbreken het gesprek met vragen, meningen of geruststellende woorden.

We zullen manieren beschrijven om een effectievere ‘helper’ te zijn voor de mensen in je leven. Door oefening zul je zien dat deze vaardigheden echt werken, zolang je je goed genoeg voelt over jezelf om tijd en aandacht te besteden aan anderen die zich niet zo goed voelen over zichzelf.

Tot slot reiken we je in hoofdstuk 14 enkele ideeën en methoden aan die je kunnen helpen bij het maken van specifieke plannen om je doelen te bereiken. Omdat het opstellen van je planning en het bepalen van je doelen beter zullen gaan als je je doelen sorteert op categorieën en een methode leert om precies te plannen hoe je ze gaat bereiken, bieden we een systematische aanpak waarmee je korte- en langetermijndoelen van elkaar kunt onderscheiden, en een zes-stappenproces waarmee je plant hoe je ze wilt bereiken.

Effectiever worden in je persoonlijk leven en in je sociale contacten gebeurt niet van de ene op de andere dag. Ook is er geen sprake van een ‘eindbestemming’, waar je altijd het beste uit jezelf haalt en als mens volledig effectief bent. Competent worden in het oplossen van persoonlijke problemen en het stellen van doelen, maar ook in het opbouwen en in stand houden van plezierige en gelijkwaardige relaties, is altijd een proces – en eentje dat nooit ophoudt.

Een deelnemer aan de training beschrijft haar eigen proces zo:

'De training heeft me bewuster gemaakt van mezelf en van de manier waarop ik op verschillende situaties in mijn dagelijks leven reageer. Ik weet beter wat mijn behoeften zijn en hoe belangrijk het is anderen te laten weten hoe ik me voel en wat ik denk. Dat geeft me een beter gevoel over mezelf. Ik denk dat ik verwachtte dat ik drastisch zou veranderen door de training. Maar in de praktijk merk je hoe lastig het is om nieuwe manieren te ontwikkelen om met anderen om te gaan en je manier van denken te veranderen. Verandering kost tijd. Om deze vaardigheden te leren dien je ze ook in praktijk te brengen. Ik heb nog een lange weg te gaan, maar deze training heeft me meer inzicht, vaardigheden en meer zelfkennis gegeven.'

Een andere deelnemer zegt het volgende over zijn ervaring:

'Ik heb een kleine drukkerij. Ik heb in mijn leven altijd te maken gehad met mensen en dacht dat mijn communicatieve vaardigheden behoorlijk goed waren. Na het doen van de *Be Your Best*-training heb ik me gerealiseerd dat ik een slechte luisteraar ben en geen goede probleemoplosser. Nu merken mijn vrouw en kinderen zelfs een verschil. Ik voel me gewoon een completer mens!'

## Meer zeggenschap krijgen over je leven

*Jezelf kennen is een eerste vereiste*  
– La Fontaine, *Fabels*

Meer controle, meer zeggenschap krijgen over je leven is een basisconcept van onze training. Hoewel het woord ‘controle’ ook negatief kan overkomen en het beeld oproept van iemand die het gedrag van anderen bepaalt of zich ermee bemoeit, heeft het voor ons een andere betekenis. In deze context betekent het dat jij degene bent die voorziet in je eigen behoeften. Je neemt beslissingen en onderneemt actie om je doelen te bereiken, vooral als wat jij wilt niet afhangt van de samenwerking met of medewerking van anderen.

### **JE ‘GEBIED VAN VRIJHEID’ OM CONTROLE TE HOUDEN OVER JE EIGEN LEVEN**

Uiteraard kun je geen volledige zeggenschap hebben over alles in je leven. Je persoonlijke gebied van vrijheid is dat deel van je leven waarin je vrij bent om onafhankelijk van anderen beslissingen te nemen. Het gaat dan om besluiten in kwesties waarbij je geen medewerking van anderen nodig hebt. Je hebt de vrijheid om oplossingen ten behoeve van jouw persoonlijke behoeften te kiezen. Jouw gebied van vrijheid kan zich uitstrekken tot het volgende:

1. Je overtuigingen over een bepaald onderwerp veranderen.
2. Een nieuwe vaardigheid leren.
3. Meer tijd nemen voor ontspanning en plezier.
4. Besluiten of, hoeveel en wat je wilt lezen en naar welke muziek je wilt luisteren.
5. Op zoek gaan naar een andere baan.
6. Je aansluiten bij een bepaalde groepering of politieke partij.
7. Kiezen welk soort lichaamsbeweging je wilt beoefenen.
8. Besluiten welke arts (en andere deskundigen) je wilt raadplegen.

In veel andere situaties ben je niet alleen afhankelijk van de medewerking van anderen, maar worden zij ook beïnvloed door jouw besluit. Daarom heb je normaal gesproken niet alle vrijheid om onafhankelijk beslissingen te nemen. Vaak zullen er andere mensen bij betrokken raken. Enkele voorbeelden:

1. Je baan opzeggen.
2. De vakantieplannen van je gezin wijzigen.
3. Het kantoor dat je deelt met een collega anders indelen.
4. Een huisfeestje organiseren.
5. Het spaargeld van je gezin investeren in onroerend goed.
6. Besluiten om met je gezin naar een andere stad te verhuizen.
7. Salarisverhoging vragen.
8. Een kind adopteren.

Het belangrijkste verschil tussen deze twee categorieën is je gebied van vrijheid. De punten uit de lijsten hierboven variëren natuurlijk van mens tot mens en van relatie tot relatie. Je hebt waarschijnlijk in elke relatie een ander gebied van vrijheid: in die met je partner, je kinderen, je ouders, je vrienden en je leidinggevende. Je hebt wellicht een groot gebied van vrijheid in de relatie met je partner en een veel kleiner in de relatie met je leidinggevende, of misschien wel andersom. En als je alleen leeft, heb je een veel groter gebied van vrijheid dan wanneer je samenleeft met anderen.

Er zijn besluiten die eigenlijk op de eerste lijst horen maar waar veel mensen mee omgaan alsof ze op de tweede lijst staan: je aansluiten bij een politieke partij bijvoorbeeld, of op zoek gaan naar een geschiktere baan. Vaak nemen we liever geen controversieel standpunt in uit angst voor een conflict, of hebben we moeite om tijd aan onszelf te besteden omdat we vinden dat we die aan anderen zouden moeten besteden. Dit leidt ertoe dat zowel vrouwen als mannen zichzelf beperkingen opleggen bij het nemen van dergelijke beslissingen.

Hoewel volledige zeggenschap over ons leven dus lastig is en nogal wat obstakels kent, zouden we meer verantwoordelijkheid kunnen nemen voor onze behoeften dan nu gebeurt.

Wat we proberen te veranderen is de overtuiging van veel mensen dat ze weinig of geen zeggenschap over hun leven hebben. Zowel mannen als vrouwen ervaren dit gevoel, zij het vaak op een andere manier. Mannen kunnen het gevoel hebben dat ze te weinig 'lotscontrole' hebben omdat zomaar één keuze hebben, namelijk zorgen dat ze een goede baan krijgen. En omdat ze niet van huis uit gewend zijn hun gevoelens te uiten, houden ze dit voor zichzelf. Vrouwen kunnen een gebrek aan 'lotscontrole' ervaren op een andere manier. Vaak is vrou-



wen geleerd zich afhankelijk te maken van ouders, partners en zelfs kinderen. Ons is geleerd geen verantwoordelijkheid te nemen voor het vervullen van onze eigen behoeften. We zijn erin getraind om te geloven dat we onze grootste voldoening en vervulling zullen halen uit het voldoen aan de behoeften van anderen – onze kinderen, partners, leidinggevenden, ouders. In deze rol is het noodzakelijk om in te spelen op de behoeften van anderen in plaats van actief aan onze eigen behoeften te voldoen.

Niet verrassend dus dat zowel vrouwen als mannen soms het gevoel hebben dat ze geen zeggenschap hebben over hun eigen leven.

Steeds meer mensen realiseren zich dat het belangrijk is de eigen behoeften niet uit het oog te verliezen. Als ze bijvoorbeeld beseffen dat hun werk saai is en geen voldoening geeft, beginnen ze meer verantwoordelijkheid te nemen voor zichzelf. Een van de belangrijkste doelen van dit boek is een steviger basis te bieden voor het nemen van meer persoonlijke verantwoordelijkheid en een aantal vaardigheden aan te reiken die kunnen helpen om tegemoet te komen aan belangrijke persoonlijke behoeften.

## **VOORDELEN VAN ZEGGENSCHAP NEMEN OVER JE LEVEN**

Het vereist moed om zelf meer stappen te zetten om te voorzien in je eigen behoeften. Het kan immers een veilig gevoel geven de verantwoordelijkheid voor je behoeften en beslissingen over te laten aan anderen. Maar dan weet je nog niet wat het oplevert als je verantwoordelijkheid neemt voor je eigen leven.

Naast de duidelijke voordelen die het biedt als meer van je behoeften worden vervuld, zijn er ook andere positieve effecten, zoals:

Als je meer moed en zelfvertrouwen krijgt om voor jezelf op te komen, groeit je eigenwaarde, en die zal toenemen met elke nieuwe situatie die zich voordoet.

Je vertrouwt meer op je eigen waarnemingen; je hebt de instemming van anderen steeds minder nodig.

Je wordt minder afhankelijk van anderen voor je gevoel van eigenwaarde, omdat je het uit je eigen prestaties haalt. Je wordt minder afhankelijk van een positief oordeel van anderen over jou.

Je voelt je minder boos, angstig of depressief, omdat het je lukt om open te zijn over jezelf op een authentieke en spontane manier.

Je voelt je minder vijandig en rancuneus naarmate meer behoeften worden vervuld.

Je relaties met anderen worden beter: effectiever en bevredigender. Omdat je jezelf ziet als verantwoordelijk, initiatiefrijk en ondernemend krijg je meer voldoening.

Deze voordelen worden toegelicht door ervaringen van deelnemers aan de training:

'Ik heb het gevoel dat ik nu zelf kan kiezen wat ik wil doen met mijn leven en dat deze keuze volledig in mijn handen ligt. Ik stel niemand anders verantwoordelijk en vraag niemand om beslissingen voor mij te nemen, iets wat ik lange tijd wel heb gedaan. Ik heb nog een lange weg te gaan, maar voor het eerst in mijn leven zijn er lichtpuntjes.'

'Voor ik aan deze training begon, voelde ik me een voetveeg. En nu heb ik dat gevoel niet meer, dankzij de vaardigheden die ik heb geleerd. Ik realiseer me nu dat wat ik al die tijd voor mezelf heb gehouden wel degelijk belangrijk is. Ik heb het recht mijn behoeften te uiten en daarom gerespecteerd te worden. Hoewel anderen ook behoeften hebben en erom gerespecteerd moeten worden, heb ik het recht om mezelf níét opzij te schuiven om hun hun zin te geven. Ook heb ik geleerd dat er een manier is waarbij beide partijen het gevoel hebben dat ze "winnaar" zijn. Ik voel me echt stukken beter over mezélf als persoon. Ik heb geleerd mezelf aardig te vinden omdat ik niet meer steeds denk: waarom heb ik niks gezegd toen ik de kans had? Nu heb ik de vaardigheden en ben van plan deze de rest van mijn leven te gebruiken.'

'Als ik mijn leven over zou mogen doen, dan zou ik beginnen met deze training en de Parent Effectiveness Training [effectief communiceren met kinderen, vert.]. Ik heb jaren gezocht naar een training zoals deze, die dit resultaat zou hebben voor mij en de mensen om me heen. In het begin had ik het gevoel dat ik geen zeggenschap meer had over mijn leven. Deze training is heel belangrijk voor me geweest en heeft me blijvende vaardigheden geleerd om op een prettige manier de benodigde regie te houden.'

'Deze training heeft me doen inzien hoe ik eigenlijk leefde, dat ik toeliet dat situaties mij meer beheersten dan ik had gewild. Ze heeft me geleerd dat ikzelf de zeggenschap heb over mijn leven en mijn leven in eigen hand moet

houden, elk uur, elke dag, elk jaar opnieuw. Ze heeft me vele manieren geleerd om dat te doen; sommige zijn nieuw, andere waren wel bekend maar zijn nu nog duidelijker.'

Het besluit om zelf verantwoordelijkheid te nemen vraagt een andere houding van je. Hoewel het een uitdagend proces kan zijn, is het soms ook spannend. Je realiseert je dat jij uiteindelijk als enige verantwoordelijk bent voor je daden en beslissingen. Jij bent de enige die jouw belangrijke behoeften kent en ze kan vervullen.

Het helpt misschien als je je realiseert dat je altijd al zeggenschap hebt gehad. Tot nu toe heb je die op één bepaalde manier ten uitvoer gebracht; nu ga je enkele andere keuzes maken.

## **WIE HEEFT ZEGGENSCHAP OVER JE LEVEN?**

Om te bepalen in welke mate jij zeggenschap hebt over bepaalde essentiële gebieden in je leven, bedenk bij de volgende vragen hoeveel zeggenschap je echt hebt – en niet hoeveel je zou willen hebben.

### ***Je lichaam***

- Is je lichaam belangrijk voor je?
- Hoeveel zeggenschap heb je over je lichaam?
- Zeggenschap over hoe je lichaam eruitziet?
- Zeggenschap over wat je eet?
- Zeggenschap over hoe het functioneert?
- Zeggenschap over hoeveel je sport?
- Zeggenschap over welke arts je behandelt?
- Zeggenschap over hoeveel rust je krijgt?
- Wil je meer verantwoordelijkheid nemen voor je lichaam?
- Zo ja, hoe kun je dat doen?

### ***Je geld***

- Is geld (en de bron die erin kan voorzien) belangrijk voor je?
- Hoeveel zeggenschap heb je over geld in je leven?
- Zeggenschap over of je geld verdient of niet?
- Zeggenschap over hoeveel je verdient?
- Zeggenschap over hoe geld wordt uitgegeven?
- Als je meer verantwoordelijkheid wilt nemen voor geld en het gebruik ervan in je leven, hoe kun je dat dan doen?

### ***Je werk***

- Is werk belangrijk voor je?

'*Be Your Best* is voor mij een belangrijke leidraad tot zelfkennis. Met inzichten en communicatievaardigheden vanuit de Gordon® Methode heeft het bijgedragen aan mijn persoonlijke groei en ontwikkeling.'

**Ruth Groeneveld, trainer, coach, Gestalttherapeut, Comfort Communicatie in Relaties**

'De Gordon® Methode hielp me om authentiek en duidelijk te communiceren. De geen-verliesmethode, gericht op het begrijpen van onderliggende behoeften en het samen verkennen van opties, opende mijn ogen.'

**Joke Duyck, hoogleraar KU/UZ Leuven**

'De Gordon® Methode heeft mij geholpen effectiever te communiceren en de relatie met de ander te versterken. Vooral de vaardigheid "actief luisteren" vind ik zeer waardevol.'

**Rens van der Laan, stafofficier Human Resources, Koninklijke Landmacht**

**KOS  
M•S**

NUR 770

Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen

## Respectvol communiceren en conflicthantering met de Gordon® Methode

Voor je eigen belangen opkomen met respect voor de ander. Open en actief naar anderen luisteren. Conflicten hanteren op zo'n manier dat iedereen tevreden kan zijn over de oplossing. Met behulp van de succesvolle Gordon® Methode kan iedereen zijn of haar persoonlijke effectiviteit vergroten ongeacht beroep, functie of rol.

De bestseller *Be Your Best* is geschreven door Linda Adams, directeur van Gordon Training International en de vrouw van wijlen Dr. Thomas Gordon. In deze volledig herziene editie geeft ze een succesvolle en praktische routekaart voor denken en handelen, met voorbeelden, uitleg, oefeningen en vragen voor zelfonderzoek.



[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)