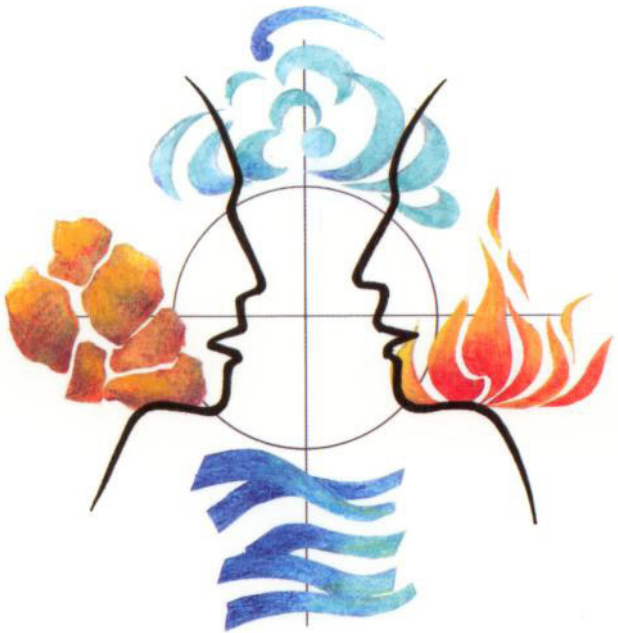


ik begrijp (n)iets van je

de vier elementen; wegwijzers
voor een
betere communicatie



Tessa Gottschal

Tessa Gottschal

Ik begrijp (n)iets van je!

wegwijzer voor een betere communicatie

4e druk

Uitgeverij Ankh-Hermes BV,
Deventer

Inhoud

Communicatie in relaties	7
Bereidwilligheid en navragen	8
De vier elementen.	12
Praten met het Aarde-element	16
Praten met het Water-element	25
Praten met het Vuur-element	30
Praten met het Lucht-element	37
De tegenpolen	43
Problemen en kritiek	56
Aanleren van andere communicatievormen	64
Dubbele boodschappen: lastig winkelen	67
Polarisatie	72
Welk type ben ik?	75
Overeenkomsten en combinaties.	79
Positieve uitingen van de elementen	79
Negatieve uitingen van de elementen	80
Stemmen en de elementen	81
En als het nu toch fout gaat	81
Voor de liefhebber: astrologie en elementen	85
Literatuur	93

Communicatie in relaties

Verlangt niet ieder mens naar iemand die hem begrijpt? Zonder dat je ingewikkeld moet uitleggen wat je bedoelt? Hoe heerlijk zou het niet zijn als -zonder een woord met elkaar te wisselen- de ander begrijpt wat er in je leeft. Wat een misverstanden zou dat voorkomen!

Zo lang deze utopie nog niet zover is zullen we andere inspanningen moeten verrichten om elkaar zo goed mogelijk te begrijpen. Hierbij hebben we een mond, twee oren en de rest van ons lichaam om woorden extra kracht bij te zetten. De vraag is of iedereen daar wel optimaal gebruik van maakt. Kijkend naar tal van relatieproblemen, dan zien we vaak dat stellen langs elkaar praten. Je kunt nog zoveel van elkaar houden, wanneer je constant niet begrepen wordt dan groeit er naast je liefde tegelijkertijd frustratie. Het is dan enkel een kwestie van tijd en samenloop van omstandigheden of deze frustratie uitgroeit van een bom onder je relatie tot een bom in je relatie.

De essentie van een open communicatie is dat je elkaar begrijpt en poogt te begrijpen zonder dwang, vooroordelen of veroordeling naar elkaar. Samenwerken en samenzijn wordt daardoor genieten van elk moment. Het lijkt paradijselijk maar toch ligt zo'n communicatie binnen ieders bereik. Wat het van je vraagt is inzet en geduld. Gun jezelf de tijd om je te trainen in

communicatie-vaardigheden. Velen die de in dit boek voorkomende verdeling hanteerden, herkenden de verschillende typen zo duidelijk dat ze spontaan vertelden op welke momenten ze als stel elkaar niet meer begrepen. Zelfs wanneer hun ruzies begonnen, hoe deze eruit zagen en hoe ze dan op elkaar reageerden. Meningsverschillen blijven natuurlijk bestaan, tenslotte wil open communicatie niet zeggen dat er geen van verschil van mening mag bestaan. Door te werken met de typen-indeling waren er echter geen ruzies meer die destructief waren. De ruzies of meningsverschillen waren niet zoals voorheen, waarbij er sprake was van een machteloze uiting of het uitbarsten in verwijten wanneer de bekende druppel in de emmer overliep. Door de type-verdeling begrepen de partners elkaar vanuit een dieper gezichtspunt en wisten hun gesprekken zo te laten verlopen dat het omgaan met elkaar soepeler ging!

Tessa Gottschal

**IK BEGRIJP (N)IETS
VAN JE!**

De vier elementen:
wegwijzers voor
een betere communicatie



Ieder heeft zijn eigen unieke manier om iets te zeggen. Welke consequenties dit heeft in contacten met anderen, hoe en op welke momenten communicatiestoornissen optreden, wordt treffend in dit boek weergegeven. De bekende conflicten als langs elkaar heenpraten, dubbele boodschappen en polarisatie worden beschreven en gelardeerd met veel praktijkvoorbeelden. Dit vergroot de herkenbaarheid en maakt dat u zich snel thuis voelt in deze overzichtelijke methode van communicatieverbetering.

De psychologische processen worden aan de hand van de vier-elementenleer (aarde, water, vuur en lucht) uitgelegd. Door een uitgebreide vragenlijst komt u erachter welk element bij iemand overheerst en wat dit voor gevolgen heeft in gesprekken. Veel suggesties worden aangereikt om het onderlinge contact te verbeteren.

Als bijlage wordt een stuk communicatieleer uit de astrologie besproken en de uitwerkingen daarvan in gezinnen.

Een uitvoerige beschrijving van de vier benaderingswijzen zorgt ervoor dat u aan het eind van het boek *iets gaat begrijpen van de ander!*

Tessa Gottschal is chakra-psychotherapeut en geeft zowel trainingen als persoonlijke consulten op het gebied van energie-management en uitbreiding van zelfkennis. Eerder verscheen van haar hand *Wil ik wat ik voel?* Samen met Marijke de Waal Malefijt schreef ze het Ankertje *Migraine en hoofdpijn*.

Omslagillustratie:
Gerry Daamen

ISBN 90-202-0093-3



Ankertjesserie 227

9 789020 200935