



thomas gordon
communicatie
trainingen

GordonVisie

Van wie is dit probleem?

juni 2009

GordonVisie wordt u aangeboden door de NET (stichting Nederlandse Effectiviteits Trainingen.)

De NET is licentiehouders van de Gordonmethode.

GordonVisie streeft ernaar zo veel mogelijk geïnteresseerden te informeren over aspecten van de Gordonmethode.

GordonVisie verschijnt vier maal per jaar en wordt geschreven door Saskia Henderson. De opmaak wordt verzorgd door Mente Kroon.

Meer weten? Surf naar www.gordontraining.nl.
Mail: info@gordontraining.nl
Of bel: 06-51553812

Deze mail kunt u doorsturen naar uw cursisten en andere geïnteresseerden.

Geen interesse? Mail het de afzender: hij/zij zal u van de mailingslijst afhalen.

Stel: met een collega heb ik leuke gesprekken over boeken. Beiden blijken we fervente lezers. Ik besluit hem een mooi boek uit te lenen. Na enkele weken heeft hij het nog steeds niet teruggegeven. Ik baal ervan. Wat nu?

De kern van de Gordonmethode is het gedragsraam. Dit is een model waarin je duidelijk kunt zien hoe je het gedrag van iemand ervaart en dan kunt indelen. Dit helpt je te beslissen hoe je op het gedrag reageert.

Het gedragsraam bestaat uit drie gebieden: onderin het gebied *'ik heb een probleem'*. Middenin *'geen probleem'*, en bovenin: *'de ander heeft een probleem'*.

Het bovenstaande voorbeeld is in te delen in: *'ik heb een probleem'* (met het gedrag van de ander). Ik ben namelijk de 'eigenaar' van het probleem: als ik niet handel, gebeurt er niets. Ik kan denken 'ach, laat ook maar' en net doen alsof we beiden in het *'geen probleemgebied'* zitten. Dat zou kloppen als het mij echt niet kan schelen dat het boek niet teruggebracht wordt. Maar als ik er wél van baal, dan klopt dat niet. De eerste stap is me realiseren dat ik de eigenaar van dit probleem ben: en ik dus, wil ik iets aan de situatie veranderen, iets

moet/kan doen. Ik ben degene die de meeste emoties ervaar bij de situatie.

Ander voorbeeld: een kleuter krijgt zijn veters niet gestrikt. Met rood hoofd zit hij te draaien aan zijn veters. Wie heeft een probleem? Dit is een voorbeeld van: *'de ander (de kleuter) heeft een probleem.'* Hij is 'de eigenaar' van het probleem. Hij ervaart de meeste emoties. Dat betekent dat ik hem wel kan ondersteunen, maar ik neem het probleem niet van hem over. Ik kan hem hooguit helpen zijn probleem op te lossen, als hij dat wil.

Hoe vaak komt het niet voor dat we het omdraaien: we werpen de ander ons eigen probleem voor de voeten: 'jij bent er de schuld van dat...'. Of we nemen het probleem van de ander over en gaan er fanatiek mee aan de slag. En we zijn boos als de ander onze tips en oplossingen niet waardeert!

De indeling van het gedragsraam helpt ons zicht te krijgen op wanneer je assertieve vaardigheden nodig hebt - zoals in ik-taal duidelijk maken dat je ergens van baalt- en wanneer je sensitieve vaardigheden kan gebruiken - zoals actief luisteren. Je krijgt helder wie er nu eigenlijk een probleem heeft. Ik, de ander, of.. is er geen probleem?