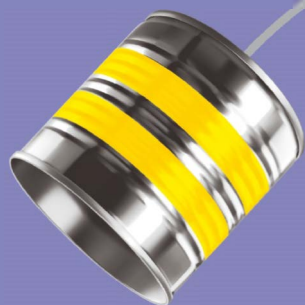


De Gordon  
Methode

# Luisteren naar elkaar

Meer rust,  
balans en resultaat  
thuis en  
op het  
werk



Linda Adams

# INHOUD

Aanbevelingen 6

Inleiding 7

Dankwoord 9

1. Hoe word je effectiever als mens? 11
2. Hoe krijg je meer regie over je leven? 16
3. Open communiceren: hoe doe je dat op een effectieve manier? 25
4. Leren om 'nee' te zeggen 42
5. Hoe voorkom je conflicten? 51
6. Van wie is het probleem? 60
7. Als jij een probleem hebt 70
8. Omgaan met angstgevoelens 81
9. Conflicten: wie wint en wie verliest? 93
10. Geenverlies-conflictoplossing 105
11. Waardebotsingen oplossen 120
12. De omgeving veranderen 136
13. Anderen helpen met een probleem 145
14. Plannen om effectief te kunnen zijn 163

Een credo 171

Bijlage: basisoefening om je te ontspannen 172

Bronnen van hoofdstukcitaten 174

Bibliografie 175

Informatie over trainingen 176

# 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 groep. 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 Gordonmethode'.

Het feit dat de Gordonmethode 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 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 deze dertig uur durende training Persoonlijke en Professionele Effectiviteit (*Be Your Best*). 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.

Als je het boek van Linda Adams leest, zul je nieuwe en effectievere manieren ontdekken om meer regie over je leven te krijgen. Je leert

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.’

Misschien herken je het wel. 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 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 ontdek je het volgende:

Ik kan weer zeggenschap krijgen over mijn eigen leven.  
Ik kan zorgen dat ik voorzie in mijn eigen behoeften, terwijl ik toch oog blijf houden voor de behoeften van anderen.  
Ik kan sommige problemen en conflicten voorkomen door open te communiceren.  
Ik kan anderen op een effectieve en sensitieve manier confronteren met gedrag dat strijdig is met mijn behoeften.  
Ik kan omgaan met mijn angst om open en direct te communiceren.  
Ik kan conflicten oplossen zonder relaties te beschadigen.  
Ik kan effectief omgaan met waardebotsingen.  
Ik kan effectief luisteren als een ander een probleem heeft.  
Ik kan doelen stellen en plannen maken om die te bereiken.

De regie 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. De regie nemen is een belangrijke stap om zeggenschap te krijgen over je leven. Maar wel een lastige!

Een van de vaardigheden uit de Gordontraining 'Persoonlijke en Professionele Effectiviteit', die verwant is aan dit boek, is open communicatie. Dat wil zeggen dat je duidelijk, eerlijk en authentiek bent over jezelf, terwijl je te allen tijde respect houdt voor de ander.

Meer regie 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 beseffen 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

## Hoe krijg je meer regie over je leven?

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

Misschien heb je ook weleens het gevoel dat je geen regie hebt over je eigen leven. Meer regie, meer zeggenschap krijgen over je leven is een basisconcept van onze training. Hoewel het woord regie 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.

### WAAR IK ZEGGENSCHAP OVER HEB

Uiteraard kun je geen volledige controle c.q. regie hebben over alles in je leven. Je persoonlijke zone van invloed 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 zone van invloed kan zich uitstrekken tot het volgende:

1. Je overtuigingen.
2. Een nieuwe vaardigheid leren.
2. Meer tijd nemen voor ontspanning en plezier.
3. Besluiten of, hoeveel en wat je wilt lezen en naar welke muziek je wilt luisteren.
4. Hoeveel tijd je aan social media besteedt.
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 zone van invloed. De punten uit de lijsten hierboven variëren natuurlijk van mens tot mens en van relatie tot relatie. Je hebt waarschijnlijk in elke relatie een andere zone van invloed: in die met je partner, je kinderen, je ouders, je vrienden en je leidinggevende. Je hebt wellicht een grote zone van invloed in de relatie met je partner en een veel kleinere in de relatie met je leidinggevende, of misschien wel andersom. En als je alleen leeft, heb je een veel grotere zone van invloed 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. Blijkbaar vinden we het moeilijk om voor onszelf te kiezen. We vinden het lastig tijd te besteden aan onszelf in plaats van te werken of die tijd te besteden aan anderen. Het voelt soms niet goed om een ander standpunt in te nemen dan de anderen. Dit weerhoudt ons ervan om in alle vrijheid besluiten te nemen die we belangrijk vinden.

Hoewel volledige regie over ons leven dus lastig is en nogal wat obstakels kent, zouden veel mannen en vrouwen meer verantwoordelijkheid kunnen nemen voor hun behoeften dan nu gebeurt.

Wat we proberen te veranderen is de overtuiging van veel mensen dat ze weinig of geen regie 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 maar één keuze hebben, namelijk zorgen dat ze een goede baan krijgen. Alsof hun bestemming al vastligt. Dat kan voor spanning of onzekerheid zorgen. En als ze niet van huis uit gewend zijn hun gevoelens te uiten, houden ze dit voor zichzelf. Vrouwen kunnen een gebrek aan 'lotscontrole' ervaren op



## 4

# Leren om 'nee' te zeggen

*Ware verantwoordelijkheid bestaat alleen als er een echte reactie is.*

– Martin Buber

Als je je behoeften, wensen en waarden hebt onderzocht en een heldere richting hebt bepaald, dan word je je er steeds meer van bewust hoeveel tijd en energie je besteedt aan activiteiten die niet in je behoeften voorzien. Veel mensen zijn verrast als ze dit ontdekken:

'Ik heb mijn leven altijd laten bepalen door situaties en me nooit gerealiseerd dat ik die kon veranderen.'

'Mijn tijd en energie worden constant opgeslokt door anderen.'

'Ik heb altijd een onvoldaan gevoel aan het eind van de dag wegens alle dingen die ik wilde doen maar niet deed.'

Nadat je hebt geanalyseerd hoe je je tijd besteedt, ontdek je hoeveel procent van de dag je besteedt aan behoeften en wensen van anderen. Je komt dan ook vaak tot de ontdekking dat veel van die activiteiten geen verband houden met je eigen behoeften en wensen. Voor sommigen is het wel tachtig procent en anderen ontdekken tot hun schrik dat het bijna honderd procent is!

Waarom staan we toe dat ons leven op deze manier wordt overgenomen? Waarom zeggen we zo vaak 'ja' als we 'nee' willen zeggen? Als antwoord dringt zich op dat 'ja' gemakkelijker en prettiger is en 'nee' zeggen ons moeilijker afgaat. Laten we dit verder onderzoeken en bekijken waaróm het zo lastig is.

Sinds jaar en dag worstelen mensen ermee hoe te voorzien in hun persoonlijke behoeften én in die van de gemeenschap. Ieder van ons heeft een innerlijk leven dat uniek en speciaal is. Maar tegelijkertijd is iedereen onderdeel van een geheel, namelijk het maatschappelijke systeem waarin we leven.

Het is duidelijk dat we daar ook voordelen van ondervinden. We zijn onze gemeenschap iets verschuldigd, maar hoeveel? En hoe verenigen we de behoeften van de maatschappij met die van onszelf?

Als we in opstand komen tegen verwachtingen en traditionele rolpatronen en de druk ons aan te passen, krijgen deze vragen een nieuwe urgentie. De rolpatronen van mensen hebben eeuwen vastgelegd en lieten weinig keuze. Onze individuele behoeften werden veelal beschouwd als ondergeschikt aan de behoeften van sociale groepen: familie, de kerk, de gemeenschap. Dus hebben we vaak met 'ja' geantwoord op verzoeken van deze sociale instituten. We zijn altijd zo doordrongen geweest van het principe van dienstbaar zijn aan anderen dat we vaak de verplichtingen en verantwoordelijkheden ten opzichte van onszelf vergaten.

In onze huidige maatschappij is er ten opzichte van vroeger veel veranderd. De rolpatronen liggen veel minder vast en er zijn veel meer mogelijkheden. Toch blijft het belangrijk te zoeken naar welke regie je over je leven wilt krijgen. Als je in alle opzichten assertief wilt zijn, dan is het belangrijk om hier nader naar te kijken. Wat betekent het als je 'ja' zegt terwijl je 'nee' bedoelt? Zolang je je motivatie niet begrijpt, is de kans groot dat je ermee doorgaat het belang van anderen te laten prevaleren boven dat van jezelf.

## **WAAROM WE 'JA' ZEGGEN**

Als iemand je vraagt om iets te doen wat je liever niet doet, dan voel je waarschijnlijk een sterke drang om 'nee' te zeggen. Tegelijkertijd merk je dat die drang samengaat met onzekerheid. Je voelt je onder druk staan om toe te stemmen, om te laten zien dat je aardig, sociaal en coöperatief bent. 'Nee' zeggen roept negatieve gevoelens op en veel van die gevoelens vinden hun oorsprong in je jeugd. Ergens diep vanbinnen zit die 'aardige jongen' of het 'lieve meisje' die altijd deden wat van hen werd verwacht. Anders werd je bestempeld als 'egoïstisch' en weinig loyaal en werd je gewaarschuwd dat mensen je niet aardig zouden vinden.

Op allerlei manieren wordt je duidelijk gemaakt dat de (al dan niet reële) prijs die je betaalt voor 'nee' zeggen te hoog is. Hier volgen een aantal redenen waarom we 'ja' zeggen terwijl we 'nee' zouden willen zeggen:

## **Redenen**

## **Voorbeelden**

Verrassing

'Nou oké dan, ik denk dat dat wel kan.'  
'Ik heb niet over morgen nagedacht, maar ik denk dat het wel mogelijk is.'

Wens om te pleasen, behoefte aan goedkeuring

'Ik wil dat ze me aardig vindt.'  
'Ik wil hen blij maken.'

Angst om anderen te kwetsen

'Ze voelt zich vast gekwetst als ik nee zeg.'  
'Ik ben bang dat ik hem kwets als ik niet ga.'

Angst voor straf of verlies

'Hij vergeeft het me nooit.'  
'Ze nodigen ons nooit meer ergens voor uit.'

Schuldgevoel

'Hoe kan ik mezelf dit ooit vergeven?'  
'Ik voel me zo egoïstisch.'

Ontzag voor autoriteit

'Ze hebben er meer verstand van dan ik.'  
'Ik moet het wel doen, zij is mijn leidinggevende.'

Wederdienst

'Ik heb dit misschien ook ooit zelf nodig.'  
'Voor wat hoort wat.'

Conformereren aan culturele verwachtingen

'Ik geloof in samenwerking.'  
'Wat zullen de anderen ervan denken?'

Identificatie

'Wat als ik in haar schoenen stond?'  
'Ik ken het gevoel maar al te goed.'

Plichtsbesef

'Het is mijn plicht als burger.'  
'Ik ben het mijn gezin verschuldigd.'

Martelaarschap

'Ik worstel me er wel doorheen.'  
'Okee, ik doe het wel weer...'

Behoeftte aan macht

'Het geeft me de kans om met vips in contact te komen.'  
'Als ik weiger, denken ze dat ik het niet aankan.'

# BIJLAGE

## BASISOEFENING OM JE TE ONTSPANNEN

Hier volgt een ingekorte oefening voor diepe spierontspanning en diepe ademhaling. De elf stappen nemen gemiddeld 10 minuten in beslag.

Je kunt op een stoel gaan zitten of op de grond gaan liggen. Trek als je thuis oefent comfortabele kleding aan, doe je schoenen uit en kies een ruimte waar je niet wordt afgeleid. Doe de oefeningen rustig. Voel wat ze met je doen. Ontdek hoe je lichaam aanvoelt en hoe het zich gedraagt. Als je eenmaal getraind bent in het ontspannen van je lichaam, wil je misschien doorgaan met de oefeningen in een minder comfortabele privé-omgeving die de setting simuleert waarin je feitelijk angstgevoelens ervaart. (Doe de oefening bijvoorbeeld zittend of staand.)

Als je het leuk vindt, kun je er boeken over lezen, audiomateriaal erover downloaden of een cursus volgen om meer vaardigheden te leren.

1. **Voorbereiding (1 minuut).** Ga op je rug liggen. Ontspan je handen en voeten. Laat je handpalmen naar boven en je voeten iets naar buiten wijzen en laat je hoofd naar één kant vallen. Laat je zwaar worden, doe je ogen dicht en ontspan.

2. **Haal diep adem (2 minuten).** Begin je eerste diepe ademteug door je maag naar buiten te duwen en deze te vullen met lucht. Vul vervolgens je borst, keel en neus met lucht. Houd je adem (ca. 5 seconden) vast en laat de lucht dan naar buiten stromen door eerst je buik in te trekken en dan je borst, keel en neus leeg te laten stromen. Voel hoe ontspannen je bent en begin met de tweede diepe ademteug. Adem langzaam en diep in. Adem uit. En nu de derde ademteug. Merk op hoe prettig je ligt en hoe ontspannen je bent.

3. **Span je tenen aan (1 minuut).** Krul je tenen hard in de richting van de vloer, houd de spanning vast (10 seconden), laat los en ontspan. Haal langzaam en diep adem. Richt je tenen dan naar boven en naar opzij, houd stevig vast (10 seconden), laat los en ontspan. Merk het ontspannen warme gevoel in je voeten op.

4. **Span je benen aan (30 seconden).** Span de spieren in beide benen tegelijk, houd (10 seconden) vast, laat los en ontspan je benen volledig. Laat ze zwaar op de vloer rusten en ga door met langzaam en diep ademen (5 seconden).
5. **Span je billen aan (30 seconden).** Pers je billen tegen elkaar, houd vast (5 seconden) en laat los. Laat je lichaam zwaar op de vloer rusten, haal diep adem en ontspan.
6. **Span je buik aan (30 seconden).** Span je buik aan, pers de spanning die er nog in zit eruit, houd stevig vast (10 seconden) en laat los. Concentreer je op het warme ontspannen gevoel.
7. **Span armen en schouders aan (30 seconden).** Trek je schouders hoog op, bal je vuisten samen en span je armen aan, houd vast (10 seconden) en ontspan de spieren weer. Voel je lichaam zwaar op de vloer rusten en ontspan.
8. **Span je lichaam aan (1 minuut).** Span nu je hele lichaam aan, elke spier. Trek je gezicht in een grote frons, houd vast (10 seconden) en laat alles in één keer los. Laat je lichaam zwaar op de vloer rusten, laat alles los en ontspan. Blijf een tijdje rustig liggen.
9. **Focus je op je 'derde oog' (30 seconden).** Laat je hoofd iets naar opzij vallen, ontspan je kaak, houd je lippen iets uit elkaar en sluit je ogen. Concentreer je op de ruimte tussen je ogen, laat je ogen die ruimte (het derde oog) zien en voelen. Haal diep adem, ontspan en laat al je aandacht, gedachten en gevoelens zich richten op het derde oog. Laat je zwaar zakken in die ruimte en laat die je geest doordringen.
10. **Stel je voor dat je op een prachtige plek bent (2 minuten).** Roep in je derde oog het prachtigste tafereel op dat je ooit hebt willen zien. Laat de beelden vorm aannemen, neem de tijd en stel scherp op die plek (10 seconden); zie jezelf daar nu, wees er aanwezig, ervaar hoe fijn het is daar te zijn. Merk op hoe ontspannen en prettig je je voelt, blijf op die prachtige plek en adem langzaam en diep zoals je hebt geleerd (60 seconden).
11. **Sluit af (60 seconden).** Laat het beeld van je prachtige plek langzaam vervagen (15 seconden). Open je ogen, ga rechtop zitten en sluit de oefening af.

## Respectvol communiceren en conflicten oplossen met de Gordon-methode, voor thuis en op het werk

Voor je eigen belangen opkomen met respect voor de ander. Open en actief naar anderen luisteren, zodat die zich begrepen en gewaardeerd voelen. Conflicten oplossen op zo'n manier dat iedereen als winnaar naar huis gaat. Met behulp van de succesvolle Gordon-methode kan iedereen zijn persoonlijke effectiviteit vergroten.

In de bestseller *Luisteren naar kinderen* introduceerde Thomas Gordon voor het eerst de gesprekstechniek waarmee hij honderdduizenden ouders verder heeft geholpen. Op basis van deze methode schreef Linda Adams *Luisteren naar elkaar*, zodat nu ook volwassenen ermee aan de slag kunnen. Een praktisch en helder boek met oefeningen, voorbeelden en vragen voor zelfonderzoek.

### Reacties van lezers:

'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 dacht dat mijn communicatieve vaardigheden behoorlijk goed waren, maar nu realiseer ik me dat ik een slechte luisteraar was en geen goede probleemoplosser. Nu merken mijn partner en kinderen zelfs een verschil. Ik voel me een completer mens!'

'Ik heb patronen doorbroken in de communicatie met mijn familie. We lossen conflicten nu anders op en dat heeft onze relatie een nieuwe basis gegeven.'



De Gordon  
Methode: wereld-  
wijd meer dan  
**5 miljoen** boeken  
verkocht!



**KOS  
M•S**

NUR 546  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht / Antwerpen