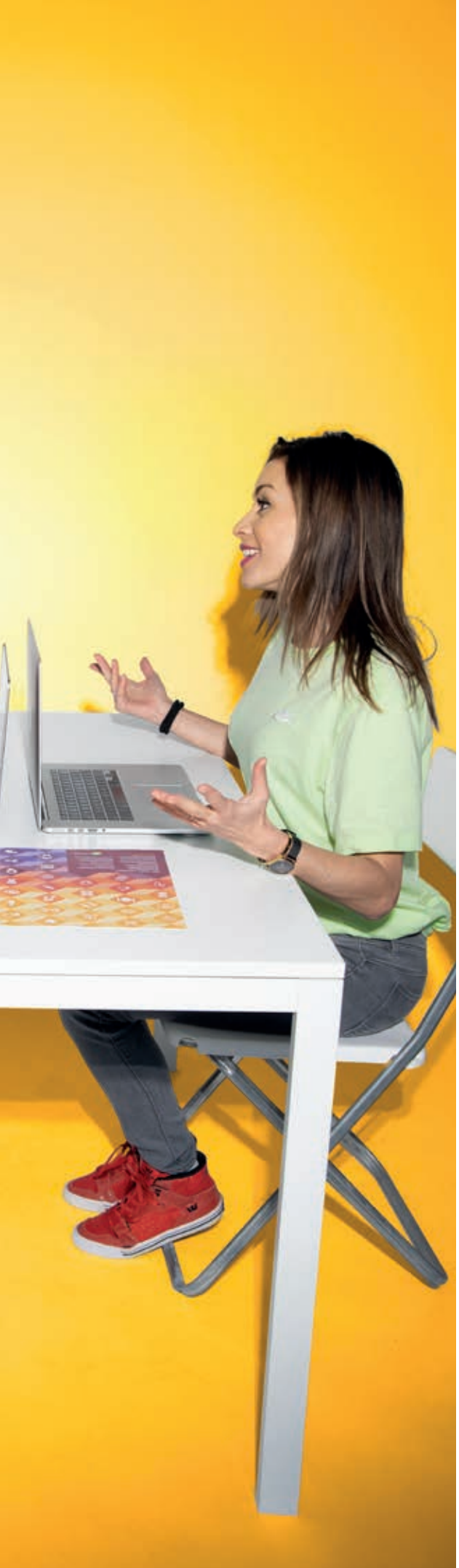
HOE KUNNEN OPEN VRAGEN JE RELATIES BOOSTEN?

Iedereen heeft relaties nodig. Als je relaties goed zijn, krijg je bovendien meer voor elkaar. In dit artikel leg ik je uit waarom jij een relatie met iemand wil en waarom je het beste open vragen kunt inzetten om meer verbinding te krijgen.

Foto: Alexandra Ooms Photography

Wij mensen hebben drie basisbehoeften: autonomie, competentie en verbinding. Als die drie basisbehoeften vervuld zijn, hebben wij een gelukkig leven. Verbinding hebben we nodig omdat we sociale dieren zijn; we willen graag met andere mensen zijn en met hen communiceren. Uit onderzoek blijkt dat we het gevoel willen hebben dat er om ons gegeven wordt. Ook willen we graag voor anderen zorgen en tot verschillende groepen behoren die voor ons belangrijk zijn. Deze filosofische wijsheid komt uit de zelfdeterminatietheorie van Deci & Ryan. Deze onderzoekers in de psychologie publiceerden in 1985 en 2000 artikelen over motivatie, drijfveren en wat wij nodig hebben voor ons geluk.

Relaties hebben we dus nodig, maar waarom zou je die willen verbeteren? Het is toch prima als een relatie 'medium' is? In sommige gevallen is dat ook zo, bijvoorbeeld bij mensen die je niet nodig hebt zoals iemand die voorbij loopt op straat. Maar stel; je wilt een locatiemanager heel graag zo ver krijgen om jouw zakelijke evenement voorrang te geven in plaats van een bruiloft die ook op die dag is gepland. Of je wilt een cateraar vragen of ze een uurtje extra kunnen blijven om na het walking dinner nog wat kaasstengels te frituren. Als je relaties met de locatiema-



nager en de cateraar goed zijn, is de kans groter dat je krijgt wat je wilt. Die verbinding kun je boosten door open vragen te stellen.

OPEN VRAGEN

Een kleine opfrisbeurt; een open vraag biedt de ander de mogelijkheid om een open en zelf bedacht antwoord te geven. Ze beginnen vaak met: wie, wat, waar, wanneer, waarom, welke of hoe en ze kunnen niet met ja of nee worden beantwoord. Een klein voorbeeld:

"Heb je een mooie dag?" is een gesloten vraag.
Want: "Ja."

"Hoe is je dag vandaag?" is een open vraag.
Want: "Ik heb een mooie dag omdat het lekker weer is en ik nu een spel aan het bedenken ben op een fris geurend grasveld vol met bloemen met ontspannen muziek uit m'n speakers."

Open vragen helpen je bij het verbeteren van de openheid met de ander en geven een boost aan het vertrouwen wat daardoor ontstaat. De ander krijgt het idee dat zijn/haar gedachtes, ideeën of visie belangrijk zijn. Bij het stellen van een open vraag zet je de ander meer aan het denken. Hierdoor gaan beide partijen beter luisteren, vallen er vaker natuurlijke stiltes, is er minder weerstand en meer zelfreflectie. Best veel voordelen hè? Wil je de relatie met iemand verbeteren? Dan is het dus een goed idee om veel open vragen te stellen.

Als je het lastig vindt om open vragen te bedenken, dan heb ik een oefening voor je die je laat inzien wat voor effect ze hebben op je collega's, klanten, vrienden én op jou.

UITDAGING

Ik daag je uit om een dag lang alleen maar open vragen te stellen aan de mensen om je heen. Jep, je leest het goed. Slik gesloten vragen in en kijk of je ze kunt omvormen in je hoofd. Dat is best moeilijk, maar je zult je verbazen over de antwoorden die je krijgt en wat voor keuzes mensen gaan maken. Je geeft ze immers veel vrijheid om te bepalen wat er gaat gebeuren. Het is vast even wennen, maar gebruik de zes W's en H (wie, wat, waar, wanneer, waarom, welke of hoe) om jezelf te herinneren hoe je open vraag moet beginnen. Oefen je dit, dan stel je straks vragen zoals:

"Wanneer geef jij mijn evenement voorrang in plaats van de bruiloft?"

Of:

"Wat heb je van mij nodig om die kaasstengels te frituren na het walking dinner?"

Veel succes ermee en laat me weten hoe het gaat. Weet dat je me altijd iets, gesloten en open, mag vragen. We boosten elkaar!

Wil je een groep meer leren over open vragen stellen en ze tegelijkertijd verrassend kennis laten maken?

Check dan mijn spel Go.Chat.Connect. op www.todayisamazing.com/teambuilding/kennismakingsspel-collegas/

Today is Amazing creëert en organiseert spellen en activiteiten om mensen te verbinden. In alle concepten zit plezier en leer je altijd iets waardoor je relatie met de andere spelers verbetert. Dit doen we omdat we geloven dat mensen verbiden geluk creëert. Nieuwsgierig geworden? Kijk op: www.todayisamazing.com. Sebastiaan Wubben mag je altijd opzoeken via 0646046896, info@todayisamazing.com of LinkedIn.