



QUICKSCAN

ALS DE ANDER NIET WIL

ZEVEN REFLECTIEVRAGEN DIE LOSMAKEN WAT VASTZIT



Toelichting

Deze quickscan helpt je ontdekken waar je nog invloed kunt uitoefenen als een gesprek of samenwerking is vastgelopen. Door jezelf deze zeven vragen te stellen, krijg je zicht op alternatieve invalshoeken en voorkom je dat je te snel naar conclusies grijpt als: 'de ander wil gewoon niet'. Vul deze in op basis van een actuele casus. Begin bij stap 1 en werk stap voor stap door.

1. Begin bij jezelf

Toelichting:

We zijn vaak geneigd om te focussen op wat de ander verkeerd doet. Maar zolang jij steeds hetzelfde blijft doen, krijg je ook steeds hetzelfde resultaat.

Vraag:

Heb ik serieus onderzocht wat *ikzelf* anders kan doen in deze situatie?

- Ja
 - Gedeeltelijk
 - Nog niet
-

2. Zie de energie van de ander

Toelichting:

Achter de weerstand van de ander gaat vaak een waardevolle drijfveer schuil. Soms is die weerstand een reactie op jouw onverwachte gedrag.

Vraag:

Heb ik zicht op welke waarde of verwachting achter het gedrag van de ander schuilt?

- Ja
- Gedeeltelijk
- Nog niet

3. Luister echt naar de ander

Toelichting:

Echt luisteren betekent: de ander begrijpen zó dat hij of zij zich herkent in jouw samenvatting — óók als jouw gedrag de ander verrast of emotioneert.

Vraag:

Heb ik het verhaal van de ander zó begrepen dat diegene zegt: ‘Ja, dat is wat ik bedoel?’

- Ja
 - Gedeeltelijk
 - Nog niet
-

4. Ben responsief

Toelichting:

Als jij getriggerd raakt en impulsief reageert, sluit je jezelf af. Responsiviteit betekent dat je aanwezig blijft, ook bij spanning of ongemak.

Vraag:

Lukt het mij om niet impulsief te reageren en open te blijven voor de ander?

- Ja
- Gedeeltelijk
- Nog niet

5. Creëer meerwaarde

Toelichting:

Tegenstellingen hoeven geen probleem te zijn. Sterker nog, het kan heel waardevol zijn als er verschillende belangen en behoeftes zijn. Daar kan de afweging die je maakt alleen maar beter van worden.

Vraag:

Heb ik onderzocht welke gezamenlijke waarden of belangen er onder onze verschillen liggen?

- Ja
 - Gedeeltelijk
 - Nog niet
-

6. Stroom op

Toelichting:

Als de inhoud vastloopt, kies dan een andere route: verander het proces (1), betrek een ander (2) of benoem het patroon waarin je vastzit (3).

Vraag:

Heb ik overwogen om via het (1) proces, (2) een andere persoon of (3) een patrooninterventie beweging te creëren?

- Ja
- Gedeeltelijk
- Nog niet

7. Stap tijdelijk uit verbinding

Toelichting:

Als grenzen worden overschreden, is het nodig om uit verbinding te stappen en helder en onomwonden te zijn over wat voor jou de grens is. Daarna stel je je weer open.

Vraag:

Heb ik mijn grens helder én respectvol kenbaar gemaakt — en daarna weer verbinding gezocht?

- Ja
- Gedeeltelijk
- Nog niet

Reflectie

Kijk terug naar je antwoorden.

Je actie zet je nu in op de eerste stap waar je 'nog niet' hebt ingevuld.

Dat is precies waar je vandaag beweging kunt maken. Begin dáár.

Dat betekent dus dat je pas aan stap zeven toe bent als je de eerste zes stappen achtereenvolgend hebt doorlopen!

