

## Communicatie

<i>Dagboek</i>	<b>8 juni</b>
Situatie	Peter en ik hebben een conflict. Hij komt de laatste tijd zo kritisch uit de hoek. Ik kan niets goed doen.
Taak	Ik wil weten wat er speelt.
Actie	Tijdens een etentje buiten de deur kaart ik zijn irritante gedrag aan. Ik zeg dat hij niet meer de Peter is die ik ken, dat we het samen niet meer gezellig hebben, dat hij alleen maar mopperend thuiskomt en zijn slechte humeur op mij afreageert. Dat ik het zat ben dat hij thuis de sfeer zo verpest.
Resultaat	Hij wordt boos, staat op en laat mij in het restaurant vol schaamte (dat kun je je wel voorstellen) alleen achter. Gelukkig was hij wel zo netjes nog op mij bij de auto te wachten.
Reflectie	Eerlijk gezegd snap ik geen snars van zijn reactie. Hij kan toch gewoon zeggen wat 'loos' is. We zijn toch beiden volwassen of niet!?
Feedback UvS	<p>Beste Tirza, bij een conflict heeft altijd het gevoelsaspect/het emotionele aspect prioriteit, pas dan kun je op het inhoudsaspect overstappen. Belangrijk daarbij is dat je je eigen emotie (zonder verwijten) beheerst en open vragen stelt. Doel daarbij is te onderzoeken wat Peter eventueel in zijn rugzak meesjouwt. En last but not least, spreek in de ik-vorm! Overigens, zou het conflict ook een 'externe oorzaak' kunnen hebben. Misschien een omstandigheid op het werk?</p> <p><b>Tip</b> Benoem de spanning. Breng de wijze waarop jullie met elkaar omgaan ter sprake. Luister en stel vragen.</p> <p><i>Peter,</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Ik voel dat iets jou bezighoudt. Ik wil heel graag horen wat dat is!</i></li> <li>● <i>Ik begrijp uit jouw houding dat ik iets niet goed heb gedaan. Graag hoor ik van jou wat dat is.</i></li> <li>● <i>Wat heb ik in jouw ogen precies gedaan?</i></li> <li>● <i>Als je naar het verleden kijkt, hoe was dat dan?</i></li> </ul>

<i>Dagboek</i>	<b>9 juni</b>
Situatie	Ik heb Peter op zijn gedrag aangesproken. Nou dat heb ik geweten 'de beerput' ging open.
Taak	Mijn doel was om zoveel mogelijk informatie boven tafel te krijgen.
Actie	Dus, ik heb mij rustig gehouden. Totdat ik het niet meer hield en terug ben gaan schelden.

Resultaat	Hij is wederom boos weggelopen.
Reflectie	Ik had, hoe moeilijk dat ook was, toch rustig moeten blijven. Ook had ik naar de keuken kunnen lopen om nog eens een glaasje wijn voor ons in te schenken. Dit om even af te koelen, want wat ik te horen heb gekregen was niet mis. Ik schijn er sinds de komst van ‘de kleine’ verslonsd bij te lopen. Ik heb blijkbaar geen oog meer voor hem, we doen samen nog maar weinig tot geen leuke dingen. Ik kook niet meer lekker enz. enz., waarop ik hem op mijn beurt voor de voeten gooi (want waarom zou alleen ik mij laten beledigen) dat hij geen bijdrage aan het huishouden levert, alles op mijn schouders neerkomt en ga zo maar door.
Feedback UvS	<p>Tirza, positief punt is in elk geval dat je nu weet waar Peter mee rondloopt. Of denk je dat er onderhuids toch nog meer/iets anders speelt, dat jij enkel als bliksemafleider fungeert? Kijk nog eens of je daarachter kunt komen. Mocht het echter om jullie tweeën gaan, dan is rust en de juiste vraagstelling, zoals je al erkent, van wezenlijk belang. Maar hoe nu verder?</p> <p><b>Tip</b>  Laat Peter zolang stoom afblazen totdat alle gevoelsaspecten zijn uitgesproken. Kijk daarna wat de wensen zijn en hoe jullie tot een oplossing kunnen komen. Een helpende hand kan mogelijk ook van een hypothetische vraagstelling komen zoals: <i>Stel dat we nu ....., hoe zou jij daar tegenaan kijken?</i> Of vragen in de trant van: <i>Ik merk dat je dit veel waarde toekent. Ik wil graag jouw mening hierover horen.</i></p> <p>Tirza, ik ‘hoor’ graag weer van je. Succes!</p>

***Dit zijn slechts enkele voorbeelden. Per stap mogen in één week tijd meerdere ‘dagboekverslagen’ (met verschillende situatieschetsen) in één bestand gemaild worden. Dagboekverslagen met als follow-up mijn persoonlijke schriftelijke reflectie én mijn antwoord op eventuele vragen.***

***Eén vernieuwingsstap = 1 week = 4 contactmomenten = 75 Euro***

***Persoonlijke schriftelijke reflectie + antwoord op vragen***