

CATOVA - CONFRONTEREN

Tip #1

Ervaar je grensoverschrijdend gedrag en wil je hier wat van zeggen? Probeer het ongewenste gedrag dan zo concreet als mogelijk te benoemen. 'U scheldt mij uit' of 'U raakt mij aan'. Dan is het voor alle partijen duidelijk waar het over gaat.

Tip #2

Bij het aangeven van je grens is het helpend om vanuit de ik-boodschap aan te geven wat het concrete gedrag met je doet. Bijvoorbeeld: 'Ik vind het erg kwetsend'. Dit is niet uitnodigend voor discussie en minder normatief dan 'Het is belachelijk wat je doet' of 'Zo doen we dat hier niet'.

Tip #3

Geef bij het benoemen van het ongewenste gedrag ook het gedrag aan dat je wel wil zien. Dit kan zijn dat je wil dat de ander stopt met het ongewenste gedrag. Dit is geen vriendelijk verzoek. 'Ik wil dat je stopt met ...' is krachtiger en duidelijker.

Tip #4

Wil je een consequentie schetsen bij het aanhouden van ongewenste gedrag, gebruik dan de Of.. Of.. variant. Óf u blijft schelden, maar dan stop ik het gesprek. Of u stopt met schelden en dan kan ik naar u luisteren. Kiest u maar.' Dit bevat naast een verlies- ook een winfactor en je geeft de ander de mogelijkheid tot kiezen. In tegenstelling tot de Als.. Dan... variant, deze is meer belerend en er valt niks te kiezen.

Tip #5

Bij het schetsen van een consequentie bij ongewenste gedrag, is het van belang dat de consequentie haalbaar en uitvoerbaar is, maar zeker ook proportioneel. En het allerbelangrijkste: Consequent zijn aan je eigen consequentie: dus wel doen!