

Stevige reacties op feedback

Wat gebeurt er? Iemand voelt zich geraakt. Emotie neemt het over. Dat is normaal. Het zegt iets over wat voor de ander belangrijk is.

Stevige reacties

Boosheid, verdrietig zijn, verdedigen, stilte, ontkennen, cynisme, etc.

Hoe reageer je mature?

- Zoom uit → Ga in de helikopter (meta-positie)
- Erken het gevoel → Laat het er zijn, benoem wat je ziet
- Verbind met de ander → Toon empathie, stel een open vraag
- Pas daarna → Terug naar de inhoud of het doel van je gesprek

Voorbeeldzinnen

"Ik zie dat je stil wordt. Waar denk je allemaal aan?"

"Ik merk dat dit je raakt. Wat maakt je zo boos?"

"Ik hoor dat je over Piet begint. Ik snap dat, en ik wil nu even bij jouw aandeel blijven."

"Ik hoor je zeggen dat het meevalt, toch wil ik uitleggen waarom dit voor mij belangrijk is."

Eerst contact maken op gevoel en behoefte, pas daarna terug naar de inhoud.