

Een gesprek oefenen

Soms wil iemand iets aankaarten bij een ander, maar weet niet goed hoe. Je kunt helpen door het gesprek samen te oefenen. Niet door te acteren, maar door feedback te geven op wat de ander zegt.

Zo doe je dat

Laat het gesprek oefenen

- Zeg: "Ik ben even [de ander]. Wat zou je tegen diegene willen zeggen?"
- Laat de ander hardop oefenen.

Geef feedback

- Zeg hoe het op jou overkomt, bijvoorbeeld:
 - "Ik voel me een beetje aangevallen door de toon."
 - "Ik hoor vooral vaagheden. Wat wil je precies zeggen?"
- Geef concrete tips: korter, specifieker, neutraler, concreet verzoek, effect benoemen.
 - "Door een voorbeeld te gebruiken wordt het meteen duidelijker."

Oefen mogelijke reacties

- Is iemand bang voor een reactie? Speel die reactie kort en laat de ander oefenen hoe daarop te reageren.

Herhalen en aanscherpen

- Laat de ander het opnieuw doen, met jouw feedback verwerkt. Herhaal zo nodig, tot het goed voelt.

Reflecteer

- Vraag: "Hoe helpt dit je om het gesprek straks echt te voeren?"