

Mature omgaan met weerstand

Voor elke vorm van weerstand

1. Ken jezelf, wees je bewust van je gevoeligheden en je valkuilen
2. Zet je empathie aan, vraag je af
 - Wat zit eronder?
 - Wat herken ik van mezelf?

Lichte weerstand

Wat zie je?

Twijfel, grapjes, onverschilligheid, ontwijken, ongemak.

"Ik zie je glimlachen, wat denk je?"

Wat doe je?

Niet ingrijpen óf luchtig benoemen.

Behoorlijke weerstand

Wat zie je?

Tegengas, vragen stellen vanuit wantrouwen, sarcasme, afhakend gedrag.

"Ik hoor je twijfel. Kun je toelichten wat je bedoelt?"

Wat doe je?

Onderzoeken, empathie tonen, reactie geven (feedback/verduidelijking).

"Ik begrijp je zorg. Wat ik ermee bedoelde is..."

Zware weerstand

Wat zie je?

Boosheid, persoonlijke aanvallen, grensoverschrijdend gedrag.

"We kunnen het erover hebben, maar alleen als dat het op een respectvolle manier gebeurt."

Wat doe je?

Begrenzen, eigenaarschap leggen bij de ander, keuzes geven.