

for a change

Hoe begin je het gesprek over gedrag?



Annemarie Mars

for a change

Alleen al de woorden ‘gesprek over gedrag’ klinken heftig.

Dat zou geen reden mogen zijn om er niet aan te beginnen.

Maar *als* er eraan begint, kan de manier waarop je het gesprek opent het verschil maken tussen ontvankelijkheid en weerstand.

for a change

Om te kiezen hoe je het gesprek begint, maken we eerst een onderscheid in de situatie nu en de situatie straks. Ofwel **A** en **B**.

nu

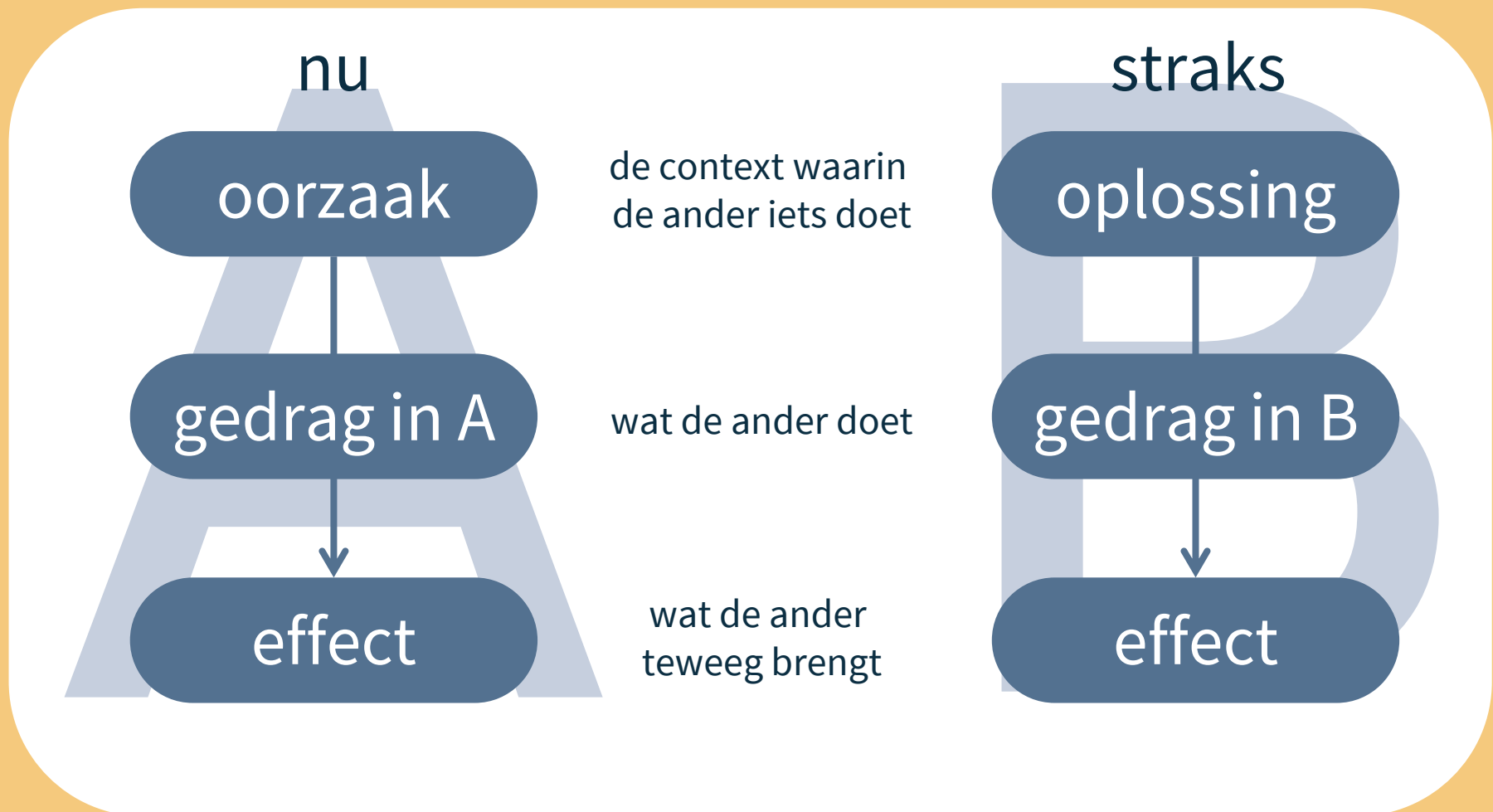
A

straks

B

for a change

Daarna maken we een onderscheid tussen **context, gedrag en effect**:



En tenslotte kun je elk van deze elementen **vragend** inbrengen of **stellend**.

for a change

Een greep uit ontelbare mogelijkheden

Voor een collega die te laat komt op een gesprek

“Wat was er aan de hand?”

Is een **vragende** opening over de **context** van **A**.

“Ik wil graag dat je de volgende keer op tijd komt”

Is een **stellende** opening over het **gedrag** van **B**.

“Ah daar ben je! Hoe laat is het?”

Is een **vragende** opening over het **gedrag** in **A**.

for a change

“Kunnen we onze gesprekken op een andere manier organiseren zodat we op tijd beginnen?”

Is een **vragende** opening over de **context** van **B**.

“We krijgen de agenda niet af”

Is een **stellende** opening over het **effect** in **A**.

“Welkom! Fijn dat je er bent”

Is een opening waarin je **afziet** van het gesprek over gedrag omdat je jullie zegeningen zwaarder weegt of je erop vertrouwt dat de ander in het vervolg uit zichzelf voor het gedrag van B zal kiezen.

for a change

Wat kies je?



Ik heb vier handreikingen voor je.

1. Bezin voor je begint

Reflecteer over de situatie in A om te kiezen of je überhaupt in gesprek *wilt* over gedrag.



Zo voorkom je ook dat je met een *voorbarig oordeel* het gesprek in gaat. Dat wijzende vingertje kun je missen als kiespijn.

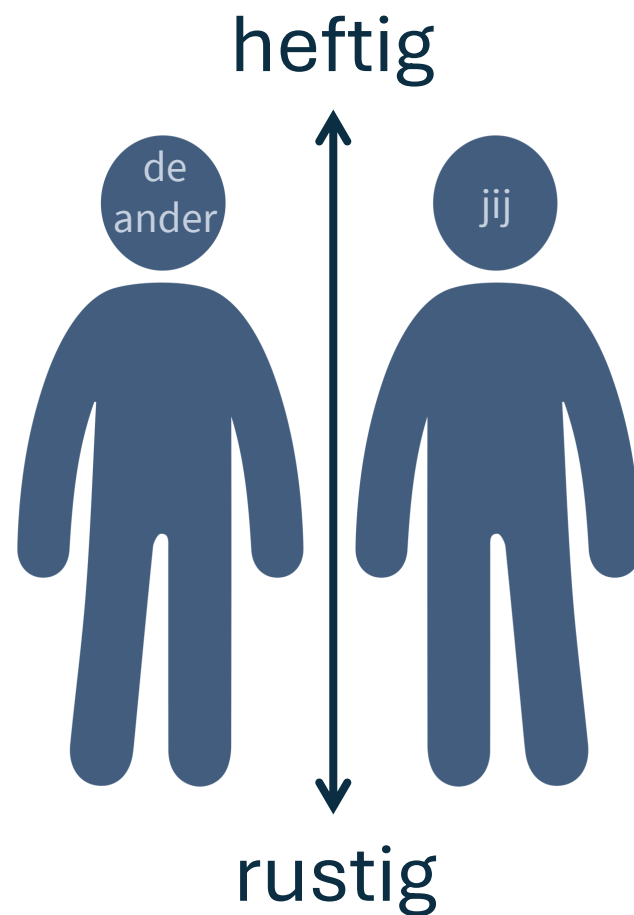
2. Sluit aan bij de situatie

Tallose variabelen bepalen je opening, zoals:

- de ernst van de situatie
- hoe de ander naar de situatie kijkt
- of de oorzaak in jullie beïnvloedingsfeer ligt
- jullie persoonlijkheden
- de warmte van jullie relatie
- of je erbij was
- of het al eerder is gebeurd
- of het al eerder is besproken
- jullie rolverdeling
- jouw aandeel in de situatie
- of jullie gewend zijn aan het gesprek over gedrag

3. Balanceer op de schaal van heftigheid

De opening die je kiest bepaalt de heftigheid van het gesprek.



Het is niet de bedoeling om die heftigheid uit de weg te gaan, maar om de heftigheid te kiezen die de situatie nodig heeft.

for a change

Je kunt voor je inschatting het volgende - ruwe - richtsnoer gebruiken:

meer heftige regionen

stellend

effect

van A

gedrag

vragend

context

van B

meer rustige regionen

4. Weeg de inherente gevoeligheid mee

Het gesprek over gedrag is al heftig van zichzelf, zelfs bij de meest rustige opening.

Alleen al het signaal dat je afgeeft dat je het gedrag van de ander ziet kan voldoende zijn.

En veel mensen hebben aan een half woord genoeg.

Neem dat mee in je afweging.

for a change

Dus?

- **Bezin** eer je begint. Onderzoek de situatie om te bepalen of het gesprek nodig is, en om je voorbarige oordeel onder ogen te zien.
- **Sluit aan** op de vele variabelen die de situatie uniek maken.
- **Balanceer** op de schaal van heftigheid door de afweging te maken tussen stellend en vragend, tussen A of B en tussen context, gedrag en effect.
- **Weeg** de heftigheid mee die het gesprek over gedrag uit zichzelf al heeft.

for a change

Succes met afwegen!

De schaal van heftigheid staat centraal in mijn presentaties en workshops over **De functie van frictie** en **Het goede gesprek over gedrag**.

A handwritten signature in blue ink that reads 'Annemarie Mars'. The signature is stylized with a large, sweeping 'A' and a horizontal line extending to the right.

Annemarie Mars

