

**Welke vijf vragen heb je jezelf  
te stellen als je iemand wil  
aanspreken?**



Lees  
verder!

**for a change**

# for a change

## 1 Welk gedrag heb ik gezien?

Door je te baseren op je waarneming, blijft het gesprek vrij van jouw interpretaties over de houding of intenties van de ander.

Interpretaties verraden je voorbarige oordeel en zullen in het gesprek uitwerken als een stoorzender.

# for a change

## 2 Waar komt het gedrag vandaan?

Door je te bezinnen op de context waarbinnen het gedrag plaatsvindt kun je (enigszins) begrijpen wat er aan de hand is.

Als jij die context kunt veranderen, is het gesprek misschien niet eens meer nodig.

# for a change

## 3 Ben ik deel van het patroon?

Door te erkennen dat het gedrag van de ander ook een gevolg kan zijn van iets dat jij hebt gedaan, kom je patronen op het spoor.

Het opheffen van **jouw** aandeel kan al genoeg zijn om het patroon te keren.

# for a change

## 4 Hoe ernstig is de situatie?

Aanspreken is een interventie hoog op de schaal van heftigheid.

Dat doe je alleen als het gedrag van de ander tot nadelige effecten leidt voor jou of een derde.

Alleen het feit dat jij er geagiteerd over bent is niet genoeg.

# for a change

## 5 Is het gesprek aan mij?

Wie de beste kaarten heeft om het gesprek te voeren is in elke situatie anders.

Het is een valkuil als je opstaat voor mensen die dat zelf zouden moeten kunnen, én als je afhoudt in situaties die jouw leiderschap nodig hebben.

# for a change

**Dus?**

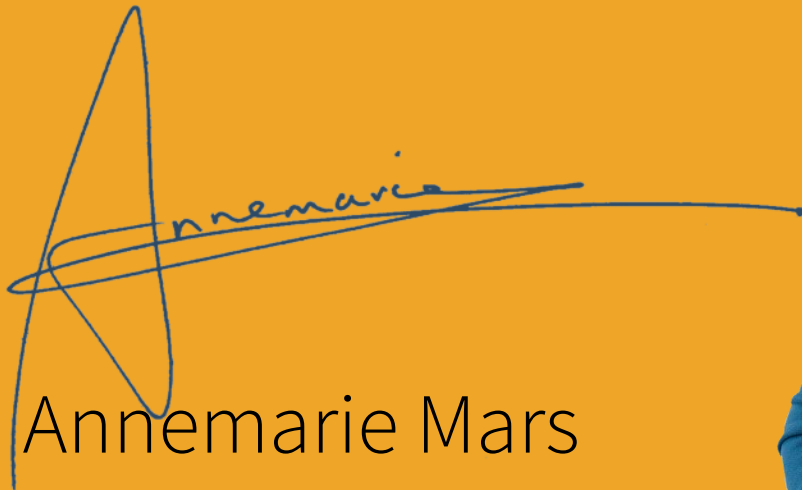
Dat zijn nogal wat vragen om aan jezelf te stellen. Dat bezinnen voor je begint is precies de bedoeling.

Want met aanspreken kun je ook veel stukmaken.

Als je ervoor kiest is het zaak om goed beslagen ten ijs te komen.

for a change

Succes met het gesprek over  
verandering!



Annemarie Mars

