

Wanneer ben je kwetsbaar?



Lees
verder!



for a change

for a change

Het staat nota bene op een tegeltje:



Om te checken of dat klopt, is de vraag: wanneer ben je kwetsbaar?

for a change

Wanneer niet?

Als je iets over jezelf vertelt.

Dat maakt je menselijk, maar het is niet de essentie van kwetsbaar zijn.



for a change

Wanneer ook niet?

Als je iets vertelt over pijn die je al overwonnen hebt.

Dat maakt je een rolmodel, maar het is niet de essentie van kwetsbaar zijn.



for a change

Wanneer wel maar liever niet?

Als je jezelf in gezelschap verliest in je emotie; in een huilbui of een tirade.

Dan gaat alle aandacht naar jouw emotie, niet naar het probleem dat je wilde aankaarten.

for a change

Wanneer wel?

Als je je gevoel over een probleem deelt met mensen die belangrijk voor je zijn, terwijl je je zorgen maakt hoe ze zullen reageren.

Dan ben je werkelijk te kwetsen.

Dat zijn de gesprekken waar je met buikpijn naar binnen gaat.

for a change

Het goede nieuws is dat je in een warme en veilige setting die buikpijn kunt benoemen.

Daarmee laat je zien hoe belangrijk het probleem voor je is. Het zal de ontvankelijkheid van de anderen alleen maar vergroten.

for a change

Wanneer het allermeeest?

Je bent het meest te kwetsen als je je gevoel over een situatie wilt delen in een kille en onveilige setting.

Dan is de kans immers het grootst dat gebeurt waar je bang voor bent.

for a change

Sterker nog: als je daar laat merken dat je het gesprek spannend vindt, zal dat niet worden gezien als een teken van kracht, maar van zwakte.

Ze kunnen je buikpijn weglachen of ontkennen.

Dat is dubbel kwetsend.

for a change

Wat kun je doen?

Als je gevoel van onveiligheid groter is dan je gevoel van urgentie is de keuze gerechtigd om het gesprek niet aan te gaan.

Als je gevoel van urgentie groter is dan je gevoel van onveiligheid ga je het gesprek toch in.

for a change

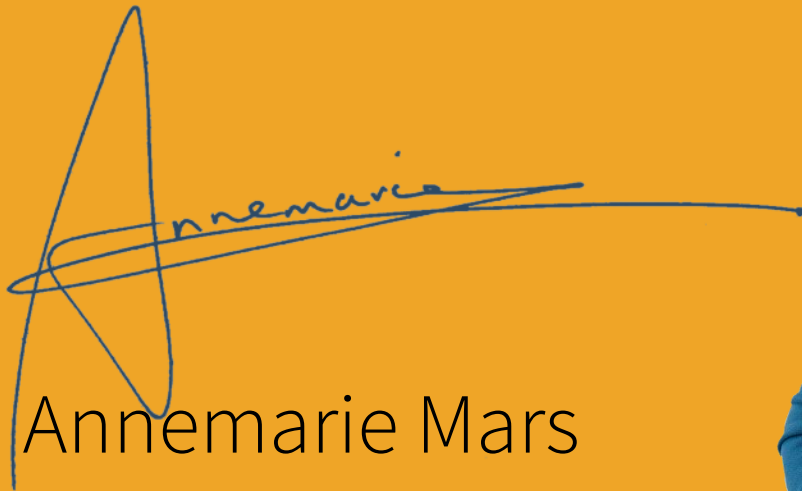
Je wijdt alleen geen woorden aan je buikpijn. Je beperkt je tot het probleem dat je wil aankaarten.

Als iemand je uitdaagt of je bang bent, kun je zeggen: 'ik maak me inderdaad ernstig zorgen over wat er misgaat als er niets verandert'.

Dan ben je kwetsbaar zonder je kwetsbaar op te stellen.

for a change

Succes met het gesprek over
verandering!

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Annemarie Mars', with a large, stylized loop on the left side.

Annemarie Mars

