De 5 G's voor een lastig gesprek

Met 10 principes om ruimte te houden voor jezelf en de ander



De 5 G's voor een lastig gesprek

Met 10 principes om ruimte te houden voor jezelf en de ander

Een lastig gesprek vraagt soms veel van je. Zeker als je boos bent, je gekwetst voelt of er veel op het spel staat.

Dit e-book helpt je om helder te zeggen wat je bezighoudt en om ruimte te houden voor jezelf en voor de ander.

Het bestaat uit twee delen. Eerst tien principes: de grond waarop je staat als het spannend wordt. Daarna de 5 G's: een steuntje om onder woorden te brengen wat je wilt zeggen.

Het zijn handvatten, geen 'regels' of meetlat om de ander of jezelf langs te leggen.

Je hoeft het niet perfect te doen.

Begin bij jezelf

Ga een ongemakkelijk gesprek liever niet onvoorbereid aan.

Keer eerst naar binnen voordat je naar buiten treedt. Merk op wat de situatie met je doet. Wat voel je? Wat gebeurt er in je hoofd? Als de spanning hoog is, neem de ruimte die je nodig hebt om te kalmeren.

Je hoeft niet meteen te reageren. Soms helpt een korte pauze om weer te voelen wat je raakt en wat je nodig hebt.

Tien principes voor een goed gesprek

De principes zijn geschreven in de wij-vorm: ze beschrijven wat in een gesprek werkt, ook als alleen jij ze kent. Je kunt ze voor jezelf gebruiken, of delen met de ander.

1. We behandelen elkaar met respect
Je mag boos zijn, stevig spreken en duidelijk grenzen stellen. Maar schelden, vernederen en dreigen kunnen kwetsen en het gesprek onveilig maken. Je hoeft dat niet te verdragen.

2. We luisteren om te begrijpen
Probeer te begrijpen wat de ander bedoelt, ook als je het er niet mee eens bent. Vat zo nodig samen wat je hebt gehoord en vraag of het klopt. Begrijpen betekent niet dat je instemt.

3. We laten de ander vrij
Je kunt vertellen wat je raakt, wat je nodig hebt en wat je graag anders zou zien. De ander bepaalt zelf wat die daarmee doet. Jij bepaalt vervolgens wat dat voor jou betekent en welke keuzes je maakt.

4. We mogen ‘nee zeggen’ en een pauze nemen
Je mag een vraag laten liggen, een grens aangeven of een gesprek onderbreken. Geef waar mogelijk aan wat je nodig hebt. Wil je het gesprek voortzetten? Spreek dan af wanneer, en onder welke voorwaarden. Als het onveilig is, gaat jouw veiligheid voor.

5. We maken verwachtingen bespreekbaar
Wat voor jou vanzelfsprekend is, hoeft dat voor de ander niet te zijn. Vraag of iemand iets wil doen, in plaats van stilzwijgend op een ja te rekenen. Geef ook ruimte voor een nee of een ander voorstel.

6. We spreken vanuit ons eigen gezichtspunt
Vertel wat jij hebt waargenomen, hoe jij het beleeft en wat het met je doet. Je weet niet vanzelf wat de ander denkt of bedoelt. Vraag ernaar en houd ruimte om je beeld bij te stellen.

7. We geven elkaar ruimte om te spreken
Neem de tijd om te zeggen wat ertoe doet en laat ook ruimte voor de ander. Raakt de draad zoek? Vraag om een samenvatting of probeer samen te benoemen waar het nu om gaat.

8. We benoemen gedrag zonder de ander erop vast te pinnen
“Je onderbrak me drie keer” maakt duidelijker wat je bedoelt dan “Jij bent respectloos”. Benoem wat er gebeurde en wat daarvan de impact is. Zo blijft er ruimte om het gedrag te bespreken en te veranderen.

9. We gaan zorgvuldig om met wat iemand in vertrouwen deelt
Vertel persoonlijke informatie niet zomaar verder. Je mag zelf wel steun of hulp zoeken, zeker bij onveiligheid of grensoverschrijdend gedrag. Ga daarbij zorgvuldig om met de persoonlijke informatie van de ander.

10. We laten ruimte voor fouten en herstel
Een gesprek kan onhandig verlopen. Je kunt iets terugnemen, erkennen dat je iemand hebt geraakt en opnieuw beginnen. Excuses kunnen helpen. De ander mag tijd nodig hebben en willen zien dat er ook iets verandert.

De 5 G’s: van principe naar woorden

De principes geven je houvast. De 5 G’s helpen je om onder woorden te brengen wat je wilt zeggen. Gebruik ze als steuntje; je hoeft geen formule af te werken.

Gedrag – Wat zag of hoorde je?
Houd waarneming en interpretatie uit elkaar. Benoem een concrete gebeurtenis, zonder meteen een oordeel of bedoeling toe te voegen.
“Ik hoorde je verder praten terwijl ik mijn zin nog niet af had.”

Gevolg – Wat gebeurde er daardoor?
Vertel wat het effect was op jou of op de situatie. Beschrijf het effect zo precies mogelijk, zonder te overdrijven.
“Ik raakte mijn draad kwijt en maakte mijn punt niet af.”

Gevoel – Wat voelde je daarbij?
Benoem je eigen gevoel zonder de ander een bedoeling toe te schrijven. “Ik voelde

me gefrustreerd” zegt iets anders dan “Ik voel dat jij mij niet serieus neemt”.
Dat laatste is een interpretatie van de ander.
“Ik voelde me gefrustreerd en merkte dat ik dichtklapte.”

Gewenst – Wat heb je nodig en wat vraag je?
Maak je wens concreet. Vertel wat je nodig hebt en doe een concreet verzoek. Een verzoek geeft de ander ruimte om te antwoorden. Laat ruimte voor een antwoord of tegenvoorstel.
“Ik wil graag mijn gedachte kunnen afmaken. Wil je me laten uitspreken en daarna reageren?”

Geef ruimte – De beleving van de ander telt ook
Een goed gesprek is tweerichtingsverkeer. Geef de ander ruimte om te vertellen hoe die de situatie beleeft en wat die nodig heeft. Luister met de bereidheid iets te horen wat je nog niet wist.
Vraag bijvoorbeeld: “Hoe is / was dat voor jou?” of “Hoe kijk jij hiernaar?”

NB Een zorgvuldige formulering biedt geen garantie op een prettige reactie. Bewaak wat jij nodig hebt om het gesprek te kunnen voeren. Neem indien nodig een time-out.

De 5 G’s in één oogopslag

	Zo zeg je het	Let op
Gedrag	‘Ik zag/hoorde…’	Beperk je tot de feiten; niet oordelen
Gevolg	‘Het gevolg daarvan voor mij / de omgeving is…’	Bewust maken; niet overdrijven
Gevoel	‘Ik voel(de) me…’	Hou het bij jezelf; niet blamen
Gewenst	‘Ik zou graag willen dat…’ / ‘Kunnen we afspreken dat…’	Behoeften aangeven, afspraak maken; niet dwingen
Geef ruimte	‘Hoe is / was dat voor jou?’ / ‘Hoe kijk jij hiernaar?’	Bewaak tweerichtingsverkeer

Veel succes met je gesprek!
Ik wens je de moed om te zeggen wat je op je hart hebt, en de ruimte om elkaar te horen.



Warme groet,
aleXandra

Nog even dit.
Mijn naam is Alexandra van Smoorenburg, conflictcoach en conflictbevrijder.
Ligt het bij jou toch net even complexer? Weet je best wel wat je wil zeggen, maar gebeurt er iets met je zodra die ander tegenover je zit? Dat je dichtklapt, scherper wordt dan je wilt of te snel je woorden weer inslikt? En je daarna soms nog verder van je doel vandaan bent dan voor het gesprek?

In mijn conflictcoaching kijken we naar wat het conflict met je doet en waar de lading zit. Met de Vrijplaatsmethode help ik je om die lading te verminderen en weer te voelen wat jij nodig hebt en wilt. Zodat je vrijer en steviger kunt spreken, kiezen en handelen - óók wanneer de ander niet verandert of herstel van de relatie niet mogelijk of verstandig is.

Bekijk hoe ik je kan helpen met conflictcoaching.