

Begeleid van Conflict naar Groei

Check deze 6 transformatieve
coachvragen



Spiekbriefje
voor coaches
geestelijk verzorgers
& hulpverleners

aleXandra van smoorenburg

Transformatieve Conflictbegeleiding

voor coaches, geestelijk verzorgers en hulpverleners

Inhoud

- Pag. 3 De 6 meest voorkomende conflictmindsets
- Pag. 4 Wie ben ik om hier iets over te roepen?
- Pag. 5 Waarom ik me tot **jou** richt
- Pag. 6 **Voilà, je spiekbriefje!**
 - Doel en gebruiksaanwijzing
 - Het Spiekbriefje 'Van Conflictmindset naar Groeimindset
- Pag. 8 Waarom **Transformatieve** Conflictbegeleiding?
- Pag. 9 Verder helpen bij (ernstig) Conflict



Transformatieve Conflictbegeleiding

voor coaches, geestelijk verzorgers en hulpverleners

DE 6 MEEST VOORKOMENDE CONFLICTMINDSETS

Als het over conflict gaat hebben we allemaal zo onze eigen specifieke valkuil. Eenmaal in die valkuil zijn we het overzicht kwijt van wat er allemaal nog wél mogelijk is. We zitten een soort van in het donker, en stuiten bij onszelf aan alle kanten tegen muren aan. Totdat we een keer omhoog kijken en snappen dat the only way 'up' is.

Uit die kuil klauteren is niet altijd makkelijk. Met name als we niet zien en begrijpen wat ons erin heeft doen kukelen. Waar en hoe ging het mis? En vooral: hoe verder?!

Dat is het moment waarop wijzelf - en dus ook onze cliënt - openstaan voor hulp. En dan is het fijn als jij als begeleider de **valkuil**, oftewel de specifieke conflictmindset herkent, waarmee je cliënt steeds opnieuw zijn eigen kuil graaft.

De volgende conflictmindsets zul je het meest tegenkomen:

- **'Ja toch? / Niet dan?'** -> In de eigen waarheid en het eigen gelijk blijven hangen
- **'Snap dat dan!'** -> Te ongeduldig en/of oplossingsgericht zijn
- **'Als jij niet...'** -> Te snel denken dat het de schuld of fout van de ander is
- **'Ja maar,...'** -> Te veel bezig met wat de ander denkt, voelt en wil
- **'Ach ja...'** -> Bagatelliseren, maar ondertussen wél probleemgedrag vertonen
- **'Zoek het uit.'** -> Het conflict aangaan als zinloos beschouwen, maar ondertussen wél in de slachtofferrol blijven hangen

Hardnekkig. Conflictmindsets zijn zonder uitzondering diep ingesleten en hardnekkig. De situatie waarin jouw cliënt vastliep staat dan ook niet op zichzelf. Deze is het gevolg van een **innerlijk patroon**, waarmee hij in talloze situaties zijn eigen ontwikkeling blokkeert, en af en toe in conflict met de buitenwereld raakt. Dat innerlijke patroon wil je zo snel mogelijk boven tafel hebben. Want daar valt het snelst, de meeste winst te behalen.

Van conflict naar groei. Daar stuur je op. En dat is een heel proces - **een transformatie** - die niet 'snel-snel' via de mind gaat, maar via het gevoel. Transformatie heeft als natuurlijk resultaat een groeimindset en effectieve (geweldloze) communicatie. Is de shift eenmaal daar, dan hoef je niet met communicatieregels aan de slag. Dan komt het van binnenuit.

Een Spiekbriefje voor jou. In dit e-book deel ik met jou een klein, maar waardevol tool: een Spiekbriefje met de meest voorkomende conflictmindsets, hoe je ze herkent, en hoe je met een transformatieve vraag de bewustwording ervan op gang brengt. Dat is waardevolle, unieke informatie, verkregen in **20+ jaar praktijkervaring** met conflictbegeleiding. Zo kan jij snel de vinger op de zere plek leggen en zorg je dat je cliënt zich gelijk in het eerste gesprek al treffend gezien voelt. Een goed begin is het halve werk.

Waarom ik dit doe? Mijn missie is: **Nederland conflictvaardiger!**



Transformatieve Conflictbegeleiding

voor coaches, geestelijk verzorgers en hulpverleners

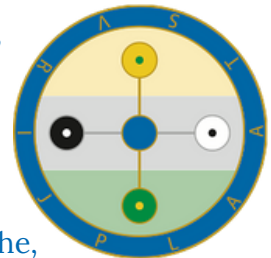
WIE BEN IK OM HIER IETS OVER TE ROEPEN?

Met de pootjes in de modder. Mijn naam is Alexandra van Smoorenburg (1963). Opgeleid als kunsthistorica werkte ik aanvankelijk als tentoonstellingsmaker voor grote musea. Maar na een gewelddadig incident op mijn 29e begon ik me steeds meer voor de psyche te interesseren en schoolde ik om naar het vak van coach/counselor en later lichaamsgericht therapeut. In 2001 kwam ik te werken in de **reintegratiebranch**, waar ik me specialiseerde in de begeleiding van 'meervoudige problematiek'.

Het conflict achter de vraag. Meervoudige problematiek doet mensen tolleren rond hun as, wat er voor zorgt dat ze geen actie ondernemen. Toen ik ontdekte dat uiterlijke blokkades vaak aangestuurd worden door **één en hetzelfde onderliggend innerlijk conflict** was ik een *life hack* op het spoor. Ik raakte helemaal in de ban van mijn vondst en super enthousiast!

Van struikelblok naar stapsteen. Het werd me steeds duidelijker dat ziekte en conflict bepaald niet *at random* ontstaan. Ze laten zich precies dan zien, wanneer we er klaar voor zijn om bepaalde wonden te helen, ons dieper met onszelf te verbinden en uiterlijk te groeien. Ze wijzen ons op dat waar we onbewust naar verlangen. Geen struikelblok dus, maar een hulpmiddel van de natuur: een stapsteen! Althans, voor wie naar binnen durft te kijken...

De Vrijplaats®. Samen met Paul Sträter ontwikkelde ik de Vrijplaats®, een interventie bij meervoudige problematiek die we in 2007 reeds lieten registreren. Hieruit ontstond de **Vrijplaatsmethode**, een transformatieve begeleidingsmethode bij ernstig conflict.



Conflictbevrijding. De Vrijplaatsmethode is gebaseerd op het holistische, ruimtelijke Vrijplaatsmodel, dat voor de client inzichtelijk en ervaarbaar maakt hoe de innerlijke en uiterlijke conflictdynamiek doorsneden kunnen worden. De werkwijze is gebaseerd op ontspanning, zelfsturing en een zingevende benadering van conflict, en maakt gebruik van transformatieve coachingstechnieken die zorgen voor een **verrassend licht en creatief proces**. En voor conflictbevrijding!

Kortdurende, individuele begeleiding. De begeleiding kan relatief snel worden afgerond, ongeveer 3 maanden bij innerlijke conflicten en 4 maanden bij uiterlijke conflicten. Al met al biedt de methode een positieve en creatieve benadering van conflictoplossing. Een verademing voor de cliënt, zeker bij ernstig conflict.

Impact. Daar ben ik altijd mee bezig. Ik wil dat mijn cliënten en studenten zo snel en praktisch mogelijk zo groot mogelijke reuzestappen kunnen maken. Daar word ik blij van.



Transformatieve Conflictbegeleiding

voor coaches, geestelijk verzorgers en hulpverleners

WAAROM IK ME TOT JOU RICHT

De èchte conflictprofessional. Ik richt mij hier tot **coaches, psychosociaal zorgverleners en Geestelijk Verzorgers**, terwijl in Nederland mediators, advocaten en rechters voor 'de conflictspecialisten' doorgaan. Maar al deze professionals worden er pas bij gehaald als het kalf al verdronken is! Hun werk is dan ook gericht op het helpen afhandelen van conflict, niet op het oplossen ervan. Het zijn dienstverleners, geen hulpverleners. Ook waardevol - *don't get me wrong* - maar *jij* daarentegen, kunt in de preventieve en curatieve sfeer natuurlijk het èchte verschil maken voor de mens.

Echter.... De methodieken waarvan gebruik wordt gemaakt zijn veelal te fragmentarisch. Met alleen geweldloze communicatie, alleen traumabegeleiding, of alleen zingevende gesprekken kom je er bij ernstig conflict niet uit. Op basis van 20+ jaar ervaring weet ik: je hebt **een integrale aanpak** nodig, gebaseerd op zelfsturing en gericht op transformatie. Alleen als de verandering van binnenuit komt gaat het werken voor de cliënt.

Wat komt er bij conflictbegeleiding kijken? Faciliteren. **Faciliteren van Zelfreflectie, Emotionele Zelfzorg, Zelfsturing, Zelfbekrachtiging, Zelfexpressie, Zingeving en Zelfbevrijding.** Dat klinkt misschien eenvoudig en vanzelfsprekend, maar is het dat ook? Als het gaat over conflictbegeleiding is het grootste struikelblok onder coaches, psychologen, maatschappelijk werkers en geestelijk verzorgers nog altijd: 'cliënten die hun eigen aandeel niet in willen zien'. Wat te maken heeft met conflictbegeleidingsvaardigheid nummer 1: het faciliteren van zelfreflectie. Adviseren werkt nu eenmaal niet bij conflict.

Waar sta jij? Lukt het jou je cliënten hun eigen aandeel te laten inzien? Weet je hoe je de angel detecteert? Leer je je cliënten wat ze met hun negatieve emoties kunnen doen, opdat **de verlichte kant ervan** doorbreekt? Weet je hoe je hun wijsheid aanboort, en hoe ze hun kracht en zelfvertrouwen kunnen versterken? Leer je je cliënten hoe ze de onderlinge egodynamiek kunnen doorsnijden? Laat je ze hun eigen oplossingsstrategie bepalen, die werkt voor hen? Bereid je ze zo voor op het moedige gesprek, dat ze het ook echt gaat doen? En tot slot, ben je in staat zingeving en loslaten te faciliteren, en zo nodig vergeving?

Zingeving en vergeving?! Jazeker, dat hoort ook bij het leven, net als werk, geld en spelen. Maar al te vaak gaan achter conflicten ook zinvragen schuil, waar de reguliere hulpverlening gemakshalve maar liever omheen praat. Zo ook om spiritualiteit. Terwijl religie en spiritualiteit bergen gedrag aansturen, zowel in positieve als negatieve zin. In de Vrijplaats heeft **de spirituele dimensie** een centrale plek. De cliënt leert vanuit deze plek - **de Vrije Positie** genaamd - zelf zijn probleem op te lossen. Overigens kan de Vrije Positie naar gelang de levensovertuiging van de client, ook als **de objectieve dimensie** gezien worden. Op die manier kun je met iedereen werken. Vergeving tot slot is een hoofdstuk apart. Het kan een zeer waardevol sluitstuk van de begeleiding vormen, die de bevrijding compleet kan maken.



Transformatieve Conflictbegeleiding

voor coaches, geestelijk verzorgers en hulpverleners

VOILÀ, JE SPIEKBRIEFJE!

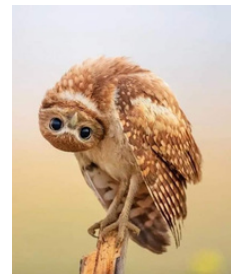
Doel en gebruiksaanwijzing. Het Spiekbriefje kan je helpen snel de vinger op de zere plek te leggen en een goede vraag te stellen, die mogelijk de weerstand bij je cliënt doet afnemen en de weg opent naar een andere kijk.

Let op: het is niet de bedoeling dat je mensen *confronteert* met hun conflictmindset, maar dat je deze met respect 'serveert'!

Een conflictmindset is geen diagnose, oordeel of verwijt! Dus ook niet zo brengen svp. Het is een samenhangende manier van denken en oordelen, die diep verankerd zit in het voelen en handelen van je cliënt, waarmee hij zichzelf vastzet, maar waarvan hij zich niet perse bewust is. De conflictmindset van je cliënt is **mede de oorzaak van de onaangename onderlinge dynamiek** die is ontstaan.

Praktisch. Op het overzicht vind je de 6 meest voorkomende conflictmindsets. Je zult zien dat er vaak meerdere spelen, maar dat er meestal slechts één dominant is.

- Begin gewoon te luisteren zoals je dat gewend bent en laat je cliënt reflecteren op zijn (impulsieve) gedrag.
- Check om welke conflictmindset het waarschijnlijk gaat, en stel hierna de bijbehorende **transformatieve coachvraag**.
- Pas als je gaat samenvatten duid je de belemmerende manier van denken als 'valkuil', of 'conflictmindset'.
- Benoem eventueel het genoemde 'Uitgangspunt Vrijplaatsmethode'
- Laat de conflictmindset ombuigen naar een groeimindset, zodra de tijd rijp is daarvoor



Voorbeeld. Je merkt dat André het lastig vindt om zich in de ander te verplaatsen; hij toont weinig empathie. Een snelle blik op het Spiekbriefje leert je: **Conflictmindset 1: In de eigen waarheid en gelijk blijven hangen.** Je vraagt op nadenkende toon: 'Goh, wat zou er toch zo belangrijk voor Tycho kunnen zijn dat hij er zo heel anders in staat dan jij?' Waarna je heel waarderdend wordt als het hem nu wél lukt zich in Tycho te verplaatsen. Daaraan toevoegend: 'Goed te beseffen dat de waarheid altijd veel groter is, dan je vanuit één kant kunt overzien... Zullen wij de komende tijd eens wat vaker ook vanuit de positie van de ander proberen te kijken? Anders blijf je ook maar zo met je gedachten in dezelfde kringetjes denken en ga je dit probleem nooit oplossen, toch?'

NB. Het Spiekbriefje was nooit bedoeld om je gedetailleerde vragen, oefeningen en opdrachten aan te reiken. Het pretendeert niet volledig te zijn en het maakt je nog geen conflictbevrijder. Hopelijk biedt het je wel **aanknopingspunten** om bevrijdend met je cliënt te kunnen werken.

Valkuilen en oplossingsrichtingen

Conflictmindset (Valkuil)	"Ja toch? / Niet dan?" In de eigen waarheid en gelijk blijven hangen	"Snap dat dan!" Gauw ongeduldig en/of te oplossingsgericht	"Als jij niet..." Snel denken en roepen dat het door de ander komt	"Ja maar..." Steevast de schuld / fout bij zichzelf zoeken.	"Ach ja" Doen alsof er niks aan de hand is / bagatelliseren	"Zoek het uit" Het conflict /gesprek aangaan als zinloos beschouwen
Impulsief gedrag	In weerstand blijven hangen. Laten bungelen. Ego en eigenbelang beschermen. Zich beter, slimmer en/of belangrijker voelen dan de ander.	Dominant. Pushy. Taakgericht. Geen rekening willen houden met het tempo en/of niveau van de ander.	Blaming & shaming. Kritisch. De schuld / fout ligt altijd bij de ander. Snel in de aanval. Zogenaamd slachtoffer.	Piekeren. Perfectionisme. Snel in verdediging. Te veel bezig met en zorgen voor de ander. Wat doe ik verkeerd? / Het komt door mij. Zog. dader (schuld op zich nemen)	Sussen. Vermijden. Bagatelliseren. Ontkennen. Afwijding zoeken in eten, roken, porno kijken, drugsgebruik, alcoholmisbruik.	Negeren Passief agressief gedrag. Zich erboven stellen. Onverschilligheid. Luiheid.
Transformatieve coachvraag	En dan nu een vraag aan je hart: wat zou er zo belangrijk voor de ander kunnen zijn, dat hij/zij er zo anders in staat dan jij?	Wat kost deze manier van doen jou?	Hoe zou jij zelf beter voor je eigen pijn (niet gezien / gehoord) kunnen zorgen?	Wat heb jij goed gedaan? Wat wil jij?	Wat kun je nu niet (be)leven waar je wel behoefte aan hebt?	Wat heeft jou zo gekwetst? Wat betekent deze relatie voor jou?
Te leren gedrag richting zichzelf	- Leren relativeren van de eigen mening en waarheid - Leren voelen - Leren loslaten	- Leren zichzelf te kalmeren - Leren het grotere plaatje zien - Leren loslaten	- Meer liefdevolle zelfzorg - Leren het eigen aandeel te zien en erkennen - Leren loslaten	- Leren zich meer bezig te houden met wat ze zelf vinden, voelen en willen. - Leren hun eigen plek in te nemen - Leren loslaten	- Leren voelen - Leren zichzelf serieus te nemen - Leren verantwoor- delijkheid te nemen voor zichzelf	- Leren hun eigen en andermans kwetsbaarheid en behoefte te zien en erkennen - Leren verantwoor- delijkheid te nemen
Te leren gedrag richting de ander	- Zich in de ander leren verplaatsen - Zich open leren stellen - Sorry leren zeggen	- Rekening leren houden met de ander - Leren afstemmen - Leren sorry zeggen	- De ander meer leren waarderen - De goede bedoelingen van de ander leren zien - Sorry leren zeggen	- Leren de ander vrij(er) te laten - Leren behoeften aan te geven, grenzen te stellen en voor zichzelf op te komen	- Leren zichzelf meer en sneller te uiten - Leren ruziemaken - Leren grenzen stellen en voor zichzelf op te komen	- Behoeften en kwetsbaarheid leren tonen - Leren voor zichzelf te gaan staan
Uitgangspunt Vrijplaatsmethode	"De waarheid is veel groter dan je kunt overzien."	"Problemen lossen sneller en beter op door ontspanning en neutraliteit."	"Jouw emoties zijn jouw zorg en verantwoordelijkheid."	"Het conflict gaat over de ander, maar conflicthantering gaat over jou!"	"Een conflict is een hulpmiddel voor healing, groei en verbinding..."	"Een conflict betekent dat er communicatie & bijsturing nodig is in de relatie."



Transformatieve Conflictbegeleiding

voor coaches, geestelijk verzorgers en hulpverleners

WAAROM TRANSFORMATIEVE CONFLICTBEGELEIDING?

Transformatieve conflictbegeleiding maakt dat de mensen anders in de strijd komen te staan. De transformatieve coachingstechnieken helpen het hart te openen en onbewuste gevoelsinhouden en -betekenissen te openbaren, op grond waarvan cliënten zichzelf beter gaan begrijpen en betere beslissingen gaan nemen. Ze voelen zich meer heel, hebben meer grip op hun emoties en nemen zichzelf en hun natuurlijke verlangens naar lichter, gemakkelijker en vrijer serieuzer. En ook kunnen ze veel beter het lastige gesprek aan. Om daadwerkelijk van conflict naar groei te gaan zijn transformatieve coachingstechnieken simpelweg onontbeerlijk.

Transformatieve conflictcoaching laat mensen ontdekken hoe ze zèlf een lastig innerlijk, uiterlijk of onoplosbaar conflict in goede banen kunnen leiden en oplossen.

In welke situaties inzetten? Op individuele basis, bij mensen met ernstig innerlijk dan wel uiterlijk conflict, denk aan:

- Dreigende burnout
- Psychosociale arbeidsbelasting (PSA): grensoverschrijdend gedrag
- Geweld in afhankelijkheidsrelaties: (v)chtscheiding, huiselijk geweld
- Pre-mediation
- Ondersteuning tijdens een klachtenprocedure of juridisch traject

Kenmerken van de Vrijplaatsmethode. Het is een praktische **stap-voor-stapmethode** met een diepgaande uitwerking. Voor de client zijn er **zelfsturingtools** en voor de coach een **systemische aanpak** en transformatieve coachingstechnieken die automatisch tot succes leiden. In de werkwijze spelen de volgende elementen een rol:

- Ontspanning en de Vrije Positie
- Ruimtelijk werken
- Creativiteit
- Van emotie naar gevoel & van ratio naar verstand/wijsheid
- 100% zelfsturing
- Holistische mensvisie

Enkele veelzeggende reacties van cliënten over de methodiek:

- ♥ 'Het leverde me een nieuw leven op! Er is nu ruimte voor mij.'
- ♥ 'Deze methode heeft me zoveel helderheid en overzicht gegeven! En dat in een zo'n korte tijd!'
- ♥ 'Ik snap nu pas waar mijn psycholoog het al die jaren over had.'
- ♥ 'Nooit voor mogelijk gehouden dat ik dit zèlf tot een goed einde zou kunnen brengen!'





Transformatieve Conflictbegeleiding

voor coaches, geestelijk verzorgers en hulpverleners

VERDER HELPEN BIJ (ERNSTIG) CONFLICT

Ben jij **Coach, Psychosociaal Zorgverlener, of Geestelijk Verzorger** en wil jij mensen verder helpen die verstrikt zijn geraakt in ernstig conflict? Meld je aan voor het gratis live online webinar hierover!

In dit webinar bespreek ik hoe je cliënten stap voor stap en in een natuurlijke flow meeneemt in het benutten van conflict als opstap naar heling, verbinding en groei. Je gaat zeker nieuwe dingen horen, die aanvullend zijn op wat je als professional in jouw beroep reeds geleerd hebt.

In dit **gratis** webinar deel ik:

- 3 geheimen voor effectieve conflictbegeleiding
- De logistiek van de oplossing: 'de heilige volgorde' van stappen om het oplossingsmechanisme in werking te stellen (zonder dat, geen impact)
- Een casus aan de hand van deze stappen

Het webinar is **Interactief, Vrijblijvend** en wordt **NIET Opgenomen!**

Data? Zie daarvoor de website: <https://devrijplaatscoach.nl/Gratis-webinar-Transformatieve-Conflictbegeleiding-informatief/>

Andere vraag? Bel me. 06 3040 3330

Email: Alexandra van Smoorenburg, info@devrijplaatscoach.nl

Coaching- & traininglocaties: Hartje Amsterdam, vlakbij CS.





Transformatieve Conflictbegeleiding

voor coaches, geestelijk verzorgers en hulpverleners

HOLISTISCH REALISME

In de Vrijplaats leert de cliënt functioneel gebruik te maken van zijn 'Vrije Positie': de veilige plek in onze psyche waar geen oordeel is: de neutrale plek in het midden. Dit is tevens de plek waar gewerkt kan worden met de spirituele dimensie.

De Vrije Positie verwijst naar de plek in onze geest die

- in **wetenschappelijke kringen** met het objectieve, of neutrale standpunt wordt geassocieerd;
- in **de transpersoonlijke psychologie** met het hart, de essentie, of het ongekwetste deel;
- in **spirituele tradities** met de het Niet-Zelf, de ziel, het bewustzijn, het I am, het Hoger Zelf, het Spirituele Lichaam of Atman (zijnde het spirituele deel in onze persoonlijkheid dat in verbinding staat met de Bron, de Eenheid, God, Allah, Brahma, Boeddhanatuur, Tao);
- en in **energetische tradities** met de universele energie, nulpunt-energie of het (Quantum) Veld.



Als begeleider sluit je eenvoudigweg aan op de ingang die jouw cliënt past. De Vrije Positie heeft een viertal functies: het is de plek van ontspanning, zelfreflectie, emotionele zelfzorg en zelfsturing. De ervaring is dat cliënten en begeleiders vanuit de diverse tradities en denkrichtingen allen prima uit de voeten kunnen met de term Vrije Positie, of deze nu in spirituele of wereldse taal uitgelegd wordt. Voor de spirituele mens (zowel cliënt als coach) biedt de toevoeging van deze dimensie echter enorme verrijkings- en verdiepingsmogelijkheden.

In de Vrijplaatsmethode wordt het (h)erkennen, koesteren en benutten van (de energie van) die Vrije Positie gezien als het geheim van constructieve conflictantering en conflictbevrijding.



In het algemeen durf ik te stellen dat de holistische, zingevende benadering van conflict enerzijds en de praktische aanscherpingen op het gebied van mindset, transformatie van de emoties en communicatie

de Vrijplaatsmethode tot een unieke methode maakt, die **verrassend snel** diepgaande groei, heling en resultaat kan bewerkstelligen.



Transformatieve Conflictbegeleiding

voor coaches, geestelijk verzorgers en hulpverleners

ANDER VOORBEELD UIT DE PRAKTIJK...

Celine (26 j) is een leuke, spontane, sociale jonge vrouw. Toch noemde haar beste vriendin Pip haar laatst 'egocentrisch', nadat ze voor de zoveelste keer een afspraak afgezegd had. 'Ik kan niet op je vertrouwen', had Pip gezegd, wat Celine pijnlijk geraakt had. En wat oprakelde toen haar zus haar afgelopen week 'selfish' noemde. Hierna was er iets geknapt bij Celine. 'Ik begrijp heus wel wat ze bedoelen en ik ben de eerste om toe te geven dat ik fout zit, maar toch kwetst het me', zegt ze. 'Ik werk me juist iedere keer over de kop om iedereen ter wille te zijn en dan krijg ik dit. Wat doe ik toch verkeerd Alexandra?'

Moi: 'Verkeerd. Hm. Laat ik het eens omdraaien: **wat vind je dat je goed hebt gedaan?**'

Celine kijkt me verward aan. Goed gedaan? Huh? Ze had haar beste vriendin en liefste zus in de steek gelaten, dus wat kon zij in vredesnaam goed hebben gedaan?!

Ik bevestig dat dit zeker niet leuk was voor hen, maar vraag haar toch nog eens goed over de vraag na te denken. 'Uhm.... nou ja.... ik was zo in de stress... ik moest gewoon een deadline halen voor m'n opleiding, dus ik kon eigenlijk gewoon niet anders...'

En wat is er dan goed aan het feit dat je daarom die afspraken afzei?

'Geen idee, echt niet.... nou ja, dat ik mijn deadline heb gehaald misschien?..'

En wat is daar dan goed aan Celine? 'Uhhh... dat ik het niet over hoeft te doen.'

En is dat belangrijk voor jou?

Opeens volmondig: 'Ja, absoluut! Ik kan me ècht geen 'her' permitteren, want ik begin over een maand met een leuke stageplek!'

'Zo, dat was wel moeilijk voor je hè, om te beseffen dat je een zeer goede reden had om af te zeggen?'

Weer terneergeslagen: 'Ja, maar daar hebben zij toch geen boodschap aan? Ik had beloofd dat ik er zou zijn, dus ja...'

Lieve Celine, zou het zo kunnen zijn dat jij al 'ja' hebt gezegd voordat je er erg in hebt?

'O, absoluut, zeker.'

'Zou het dan ook zo kunnen zijn **dat jouw valkuil is dat je veel teveel bezig bent met wat de ander denkt, voelt en wil, en dat je daardoor elke keer vergeet dat je zelf ook plannen hebt?**

'Ja! Dat is het helemaal: ik vergeet het gewoon!'

Zou het je wat lijken om wat meer je plek te gaan innemen en wat eerder je behoeften en grenzen te gaan aangeven? 'Ohhh, dat zou zó'n relief zijn!' Okay, schrijf maar op in je aantekeningblok: 'Ik Celine, wil me meer gaan bezig houden met wat ik vind, voel en wil. Want het conflict mag dan over de ander gaan; **conflicthantering** gaat over mij!'

NB Merkte jij -lezer- op hoe lastig het voor Celine was de omslag te maken? In haar eentje krijgt ze dat simpelweg niet voor elkaar. De identificatie met een ineffectieve conflictmindset is meestal zó sterk, dat er heel wat tegenover moet komen te staan om dit proces te keren.