



HOOGSENSITIVITEIT IN MENSENTAAL
MODULE 3

3.6

Trigger Conflict



Wat zijn de voornaamste oorzaken waarom we in conflict gaan?

Principes

Spiegelen

De andere triggers

HANDVAT

Verbinding maken

Kan je je niet meer inhouden om welke reden dan ook, probeer dan goed de verbinding te benoemen:

- *“Ik zie je heel graag, alleen wat je nu doet (en dan liefst letterlijk beschrijven wat dat juist is) daar word ik wild van!”*
- *“Jij en ik zijn ok! Alleen wat je nu doet vind ik niet ok.”*
- *“Je bent mijn beste vriend, dat ik boos ben verandert daar niets aan, alleen kan ik het niet goedkeuren dat je...”*
- *“Ook al ben ik nu aan het roepen en voel ik me super boos, dat wil niet zeggen dat ik je niet graag zie. Ik zie je nog steeds heel erg graag!”*

Na de verbinding volgt ‘alleen’ + het gedrag beschrijven
Plaats nooit het woord ‘maar’ na het uitspreken van je verbinding, want die ene ‘maar’ haalt je hele verbinding onderuit. “Ik zie je graag, maar...” auwch, dat is het moment dat je het eerste deel al niet meer gelooft of eraan twijfelt.

HANDVAT

Preventief knuffelen

Ideaal voor je stressniveau te laten zakken en om de verbinding als een 'zekerheid' in te bouwen tussen jou en de ander.

Best niet wanneer je zelf eerst best ontprikkelst.



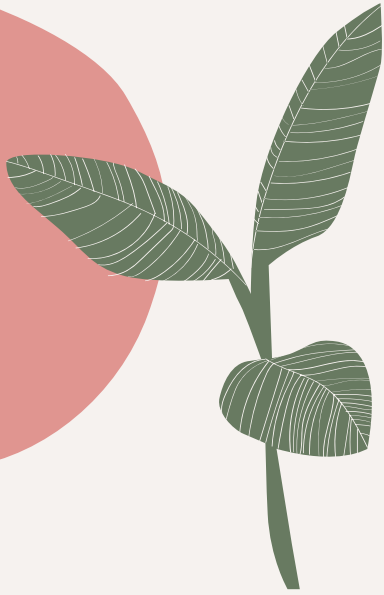
HANDVAT

De uitlaatklep

Zoek iets dat je binnen of buitenshuis kan doen om even 'constructief te exploderen ;-)

HANDVAT

Boos zijn is heel ok!



Haal 'boosheid' uit het hokje van de negatieve emoties. Enkel het laten 'bestaan' van je emotie en het erkennen ervan de sleutel naar rust en zelfrelativering. Ik keur zeker niet elk gedrag goed dat bij deze emotie soms gepaard gaat. Ik heb het over het gevoel zelf.

Het uiten van onze emotie is misschien wel net onze manier van 'loslaten'.

Je gevoel ontkennen, negeren, wegduwen is hetzelfde als jezelf als persoon ontkennen, negeren en wegduwen. Hierdoor komen we uiteindelijk emotioneel in de problemen.

tip

je BENT geen gevoel, je VOELT een gevoel

tip

wees duidelijk en transparant. Spreek het uit vanaf het moment dat je het zelf gewaar wordt.

Waarom zijn we zo bang om in conflict te gaan met onze partner/vrienden ?

Er is een verschil in het ervaren van 'angst' wanneer we een conflict hebben met een **bloedverwant** of onze partner/vrienden...

Want 'onvoorwaardelijk' kent vaak een andere betekenis.

HANDVAT

Plaats het begrip 'ruzie' in een ander perspectief.

Hoe neutraler we een conflict kunnen leren bekijken, namelijk als iets dat nu eenmaal bij kan voorvallen tussen mensen, hoe meer vooruitgang we in deze trigger kunnen boeken.

HANDVAT

Blijf er niet mee rondlopen!

Het is niet omdat je de beslissing maakt iets niet te zeggen, iemand niet te confronteren, dat je er daardoor niet meer mee bezig bent in je hoofd!

Een conflict met iemand die de moeite waard is...is de moeite waard? Mensen die de moeite waard niet zijn, daar kan je ook bewust afstand van nemen.

Maak dus een bewuste afweging:

- Is datgene waar je mee wringt de moeite waard om eruit te kiepen, want eenmaal dat de emotie gezakt is en de realiteit terug in beeld is, valt het soms echt wel beter mee dan je in eerste instantie ervaarde?
- Is diegene waar je een probleem mee ervaart de moeite waard is om energie in te steken, dit is een super persoonlijke inschatting op basis of je denkt dat iemand te vertrouwen is en voldoende zelfinzicht heeft om met de confrontatie aan de slag te kunnen?
- Welke woorden en welk moment kies je om te zeggen wat er op je lever ligt?

enkele voorbeeldjes:

En als het de moeite waard is, voor jezelf en/of voor de relatie, start dan het gesprek (en wacht niet te lang) standaard vanuit jou hart: Ik + gevoel.

- *Ik voel me nogal overvallen door je reactie, ik had even helemaal geen idee wat je ermee bedoelde.*
- *Ik ben bezorgd, ik hoor je zo weinig de laatste tijd. Ik krijg het gevoel dat ik iets verkeerd heb gedaan, ik kan alleen niet bedenken wat juist.*
- *Ik voel me boos, ik vond het echt niet fijn dat je zo bot antwoordde.*
- *Ik wil je vertellen dat ik me opboei omdat ik niet op je kan rekenen.*
- ...

Het scheelt slapeloze nachten, want hoe vaak bedenken we zelf niet de reden van al die voorbeeldjes hierboven? En als we de durf krijgen om bepaalde zaken te zeggen en vragen geven we de andere ook een eerlijke kans om zichzelf of de situatie te verklaren. Op basis van onze interpretatie ontstaan immers de gekste misverstanden.

HANDVAT

Smijt het eruit!

Zit je emotie zo hoog en kan je het niet uitspreken?
Om welke reden dan ook? Smijt de woede er dan eens letterlijk uit ;-)
Het lost op zich niet veel op, het kan wel enorm opluchten.

HANDVAT

transparant communiceren!

Spreek op tijd je ergernissen uit. Hoe vroeger je dit doet, hoe neutraler en zachter je dat uit de ik- boodschap kan brengen.
Zo voorkom je misverstanden en teleurstelling.

- “Ik voel me boos worden, laat me dus even doen, als ik wat ‘gezakt’ ben kom ik wel naar je toe om erover te praten. Tot dan, laat je me best even doen.”
- “Ik zie dat je me wilt plagen, alleen kan ik dat nu echt niet gebruiken. Je zou het alleen maar erger maken door mopjes te gebruiken om me goed bedoeld op te beuren. Ik weet dat dat jouw manier is om me te helpen, alleen nu liever niet. Kietelen ook niet, zeker niet!”
- “Ik heb een kei drukke week gepland staan, dus ik zou het echt kunnen gebruiken deze week om extra veel bevestiging van je te krijgen, dat kan me zoveel deugd doen. Gewoon wat extra knuffels zouden ook al zo hard werken.”
- “Ik zie je heel graag, alleen word ik er gek van dat je nog elke avond vraagt wat we gaan eten. Ik zou het fijn vinden als je zelf de ijskast eens open trekt en initiatief zou nemen. Verras me!”
- “Ik weet graag op voorhand hoe de dag er morgen gaat uitzien, dus zomaar ‘we zien wel’ past niet in mijn beleving, daar krijg ik stress van. Kunnen we even alles overlopen?”
- “Ik denk nu eenmaal over alles na, soms ook veel te ver, alleen is dat wie ik ben en kan ik dat niet altijd controleren, dus ik zou het fijn vinden als je daar rekening mee kan houden.”
- “Ik vind het belangrijk dat we eens praten over ... Ik zou het fijn vinden als we van gedachten zouden kunnen wisselen hierover, want ik loop een beetje vast. Ik wil weten hoe jij over deze situatie denkt en wat je ervan vindt. Nu lijkt het alsof je je er niets van aantrekt.”
- “Ik zou willen dat je me wat motiveert om ook eens aan mezelf te denken af en toe. Want als ik het gevoel en dat je me er niet helemaal in steunt, weet ik toch dat ik het niet doe.”
- “Ik zou het fijn vinden als je me door de dag ook eens een smsje stuurt, gewoon al was het maar om te weten dat je ok bent. En eigenlijk mis ik het ook om af en toe eens iets liefs van je te lezen.”

...

HANDVAT

Fact check!

Wil je echt conflicten vermijden? Check dan je interpretaties voor het wilde verhalen in je hoofd worden! Want je interpretaties kunnen de bron zijn van de grootste misverstanden en conflicten.

HANDVAT

Vraag bevestiging!

Het is zoveel meer waard om even te vragen naar bevestiging dan erop te hopen en het niet te krijgen. Waardoor je weer eigen conclusies gaat maken...
Soms heb je gewoon even wat bevestiging nodig om in evenwicht te blijven.

Alle handvatten voor de trigger conflict op een rij

Preventief knuffelen

Verbinding maken

Zoek een uitlaatklep

Boos zijn is heel ok!

Plaats het begrip 'ruzie' in een ander perspectief.

Blijf er niet mee rondlopen!

Transparant communiceren!

Smijt het eruit!

Fact check!

Vraag bevestiging!