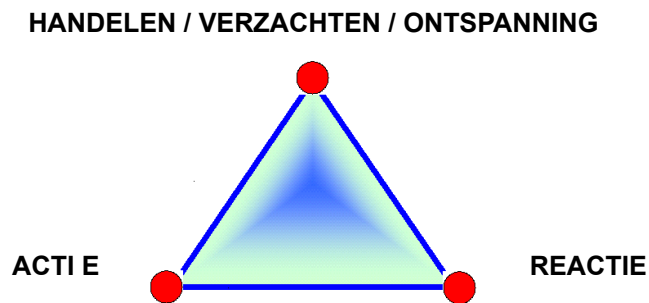


## De spanningsdriehoek



Bij spanning in de communicatie is er grote kans dat je in een actie-reactiepatroon terecht komt. Het kan een welles-nietes worden wat niet helpend is. Als beide partijen in hun gelijk vastzitten zal er geen open communicatie op gang gebracht kunnen worden. De uitdaging zit hem er in om niet in de actie reactie terecht te komen.

Omdat je verantwoordelijk bent voor jouw deel van de communicatie kun je zelf een aantal stappen ondernemen om van actie-reactie te komen tot handelen. Hierbij is handelen datgene doen waar de situatie mee verder kan komen, wat de situatie verzacht, wat helpend kan zijn. Hierbij een stappenplan om te komen tot handelen:

### 1. Onderken de feiten.

Onderzoek voor jezelf wat de feiten zijn en wat aannames, angsten of meningen. Je kunt als ezelsbruggetjes de MAF nemen (mening-angst-feit).

### 2. Herken de emoties.

Onderzoek bij jezelf wat deze situatie bij je oproept. Welke emoties kleuren je. Ben je boos, teleurgesteld, verdrietig, geraakt, enz.

### 3. Erken dat deze emoties er mogen zijn.

Deze emoties zijn van jou. Jij bent teleurgesteld, boos, geraakt, verdrietig en wat al niet meer. Al deze emoties mag je hebben. Ze mogen er zijn. Echter....als ze leidend worden voor je gedrag kom je zeker in een actie reactie patroon terecht.

### 4. Laat je eigen oplossing/uitkomst los

Je ziet zelf waarschijnlijk wel een oplossing. Als die ander nou eens een beetje beter luisterde, dat niet had gezegd, wat meer overlegde, wat meer opstond voor goede adviezen enz. We zien de oplossing aan de andere kant. Maar dan kom je al weer in de welles nietes. Laat die oplossing los en kijk waar je elkaar kunt vinden. Zoek waar de mogelijkheden zitten.

### 5. Vertrouw op de uitkomst.

De uitkomst zal waarschijnlijk niet de hoogste uitkomst zijn die jij in gedachten hebt, maar is wel de beste uitkomst voor dit moment, met deze collega, met deze begeleider/verzorger, met deze cliënt, met deze familie, in deze omstandigheden.