

Tijdschrift voor Coaching

(<http://www.coachboeken.nl/nl/webshop/menu/nieuwste-boeken-1/article/wegwijzer-bij-conflicten>)

Wegwijzer bij conflicten is precies wat de titel zegt: een wegwijzer. Een klein, handig en praktisch boekje dat je er bij kunt pakken als je wilt weten hoe je nu dat conflict op je werk of met je buurvrouw kunt voorkomen of, als het er al is, hoe je er het best mee om kunt gaan. Er wordt duidelijk uitgelegd hoe conflicten kunnen ontstaan, welke stadia er zijn en wat je nog kunt doen in ieder stadium, als je een echte oorlog wilt voorkomen.

Een prettig boekje dat conflicten niet problematisch behandelt, maar juist duidelijk maakt wat het je kan opleveren om af en toe eens flink in de clinch te liggen met anderen. En dat blijkt eigenlijk best veel te zijn! Dan hebben de schrijvers het niet zozeer over wat het je kan opleveren in de omstandigheden, maar vooral over wat het je persoonlijk kan opleveren aan inzicht in jezelf; in je eigen (onvervulde) behoeften en patronen. Het op een goede manier aangaan en doorlopen van conflicten maakt je volwassen (ja ja, echt!). Hartstikke leerzaam dus! Okee, ze doen nou ook weer niet alsof het een feestje is, maar 'zwaar' wordt het nergens.

Het boekje levert niet echt nieuwe informatie op, maar de schrijvers knopen wel op een prettige manier allerlei bestaande theorieën aan elkaar en leggen ook de link naar hun eigen ervaringen.

Daarnaast vind ik het een kracht van dit boekje dat ze door hun schrijfstijl, inhoud en tips zorgen dat je dicht bij jezelf blijft. Het is niet zozeer lezen *over* conflicten, maar vooral over wat *jij* voor een rol hebt daarin: hoe kun jij conflicten veroorzaken, welke emoties kunnen jou parten spelen, hoe ga jij om met boosheid en andere emoties, door welke bril zie jij de wereld, wat is jouw conflictstijl, en tot slot: wat kan het jou opleveren?

Daarbij is alles ook nog eens geschreven in bijna Jip en Janneke taal, aangevuld met schema's, mooie uitspraken en Tips & Tools.

Door de positieve manier waarop ze conflicten benaderen zou je er bijna zin in krijgen om nu toch eens het conflict aan te gaan met wie dan ook, dan kan je alle tips & tools eens lekker uitproberen!

Aswintha Mandemaker, Coach en Trainer

Saskia Giesbers
(Winnaar van het boek bij het Fris in je hoofd Evenement)

Het boekje helder en beknopt geschreven. Hierdoor staat er meteen zoveel in, dat ik het in stukjes heb gelezen om steeds wat ik las te laten doordringen en bezinken. Het is zeker een "wegwijzer". Het geeft inzichten en stappen (een sleutel) om goed uit conflicten te komen. Met herkenbare voorbeelden.

Pas kortgeleden heb ik ontdekt dat ik nauwelijks conflicten heb, omdat ik altijd toegeef aan anderen. De stappen in het boek waren confronterend en gaan me dan ook zeker helpen bij situaties in de toekomst. De eerste stap is (h)erken dat er een conflict is. Dit vereist het waarnemen en herkennen van mijn emoties en er actie op ondernemen. In plaats van ze negeren of inslikken en de ander zijn zin geven.

In de tweede stap kijk je in hoeverre het conflict geëscaleerd is met de ladder van Glasl als hulpmiddel. Dit deed me inzien dat ik bij eigenschappen waar ik allergisch voor ben (vanuit de theorie van [kernkwaliteiten](#)) ik geneigd ben emotioneel te reageren en dus snel te escaleren. Bijvoorbeeld bij mensen die egocentrisch zijn, waar ik mee bots omdat ik zelf heel empathisch ben. Het is hoopgevend, dat ik op zo'n moment nog kan de-escaleren in het conflict omdat mijn emotie voortkomt uit mijn eigen voorkeuren en overtuigingen.

De derde stap gaat over zelf passend en (daardoor) effectief gedrag te kiezen. Het is goed me ervan bewust te zijn dat er meerdere mogelijkheden zijn. Tot slot geeft het boek bij de vierde stap tips voor als je alles hebt gedaan en er geen oplossing is voor het conflict.

De ondertitel van het boek is niet voor niets "Hoe ontwikkel je jezelf in een conflict?". Je kunt veel leren van conflictsituaties omdat het je bewust maakt van je eigen overtuigingen, behoeften en emoties. Als ik dus wegloop voor een conflict, ontzeg ik mezelf en ook de ander een leerervaring. Dit raakte me, omdat ik een leergierig persoon ben. En door in conflicten te experimenteren met ander gedrag, kun je ervaring opdoen met de verschillende conflictstijlen.