

We willen je hierbij graag een voorproefje uit ons boek aanbieden:



4 stappen, die je zelf kunt zetten om effectief met een (dreigend) conflict om te gaan:

Conflicten horen bij het leven. Iedereen krijgt er in zijn professionele leven of in zijn privé leven wel een keer mee te maken. Onze definitie van een conflict luidt als volgt: 'Een conflict is een verschil van mening tussen twee of meer partijen, waarbij tenminste een van de partijen botst met de mening van de andere partij en deze niet accepteert. Met deze botsing komen emoties vrij.' Meerdere factoren kunnen een

conflict veroorzaken. Zo spelen de emoties en stemmingen, onbewust gedrag en het niet aanvaarden van een verschil van inzicht of beleving bij de verschillende conflictdeelnemers een belangrijke rol in het ontstaan van een conflict.

Stap 1:

(H)erken dat je in een conflictsituatie zit. Zonder (h)erkenning ervaar je het conflict niet als een probleem. Zonder probleem kom je ook niet tot een oplossing.

Emoties en stemmingen spelen hierbij vaak, zo niet altijd, een belangrijke rol. Kijk naar de situatie en ga bij jezelf na welke emoties er spelen en welke invloed ze hebben. Jouw reactie is het gevolg van je eigen interpretatie van het gedrag van de ander. Vanuit welke emotie beoordeel je de situatie? Vraag je zelf af of iemand anders de situatie ook zo zou beoordelen?

Stap 2:

Bepaal hoe ver het conflict al is geëscaleerd en of je het conflict zonder tussenkomst van iemand anders nog kan oplossen. De escalatietrap van Glasl is een mooi instrument dat je hiervoor kan gebruiken. Het afdalen van de escalatietrap van Glasl geeft weer hoe de relatie tussen de conflictdeelnemers verslechtert, naarmate het conflict verder escaleert. In het algemeen 'sleuren' de conflictdeelnemers elkaar mee de trap af. Meer kennis van het conflictmodel helpt je bij het maken van een (bewuste) keuze tussen escalatie of de-escalatie van het conflict. In fase 1 kun je het conflict nog prima zelf (met of zonder de hulp van een vriend of vriendin) oplossen. Op de eerste trede van fase 2 (trede 4) lukt dit ook nog wel. Het omslagpunt ligt bij trede 5 (fase 2). Vanaf hier zien de conflictdeelnemers elkaar niet meer als persoon. De-escaleren kan dan alleen nog met hulp van buitenaf.

Stap 3:

Onderzoek wat je eigen rol en/of aandeel in het conflict is. Leer en oefen eventueel met het omzetten van eigen ineffectief gedrag in effectief gedrag. Via de conflictstijlen van Hugo Prein kun je onderzoeken hoe je in het algemeen in een conflictsituatie reageert. Als je bijvoorbeeld nooit een conflict hebt, kun je je afvragen in hoeverre je conflictstijl hieraan bijdraagt en in hoeverre je opkomt voor je eigen behoeften en

belangen. Als je altijd in conflicten verzeild raakt, kun je je afvragen in hoeverre je conflictstijl hieraan bijdraagt en of je altijd effectief is. De ene keer zal het nodig zijn om 'aan te vallen', terwijl een andere keer 'terugtrekken' een stap naar oplossing kan zijn. Onderzoek en reflecteer bij al je gedragingen in de conflictsituatie op je eigen gedrag, zodat je bewust wordt van eigen (ineffectief) gedrag en vervolgens (wanneer nodig of gewenst) experimenteert met nieuw (effectief) gedrag. Een (dreigend) conflict kan zo een middel zijn om verder te komen in de relatie met jezelf én in de relatie met de ander. In onze ogen ga je effectief met een conflict wanneer je je reactie en/ of handelen (tot op bepaalde hoogte) bewust kiest en aanpast aan de concrete situatie met het oog om het conflict op te lossen.

Stap 4:

Bepaal hoe je verder gaat als je voor je gevoel zelf alles het gedaan, maar de oplossing is (nog) niet in zicht.

Wij zijn ervan overtuigd dat een conflict een win-win situatie mogelijk kan maken. Een conflict kan alle partijen stimuleren tot persoonlijke ontwikkeling, creativiteit, innovativiteit, inlevingsvermogen, en een brede blik op het geheel.

In 'Wegwijzer bij conflicten' is het onze intentie om je ieder keer weer uit te nodigen om zo met het conflict om te gaan dat de positieve kanten voor jou binnen handbereik komen. Het boek bevat achtergrondinformatie over conflicten, uitleg van methoden, persoonlijk voorbeelden, tips, illustraties, oefeningen en ondersteunende video's. Je wordt uitgenodigd om je eigen rol in het conflict te onderzoeken, zodat je weer jouw eigen weg zult vinden. Als lezer ben en blijf jij de 'wandelaar'; je kiest dus je eigen richting. Het boek is in hardcover of e-book te verkrijgen. Nieuwsgierig naar meer? Meer informatie vind je op:

<http://www.kjsmith.nl/boekbestellen.php>

Heel veel succes, en vooral ook plezier, met alle conflicten die je op je weg nog zal tegenkomen!

Karin Smith & Delian van der Meer