

# 7 tips *om uit het conflict met je partner te stappen*

- Tip 1 Actief **luisteren** naar wat je partner je vertelt. Luister gewoon in plaats van al te denken wat je zult gaan antwoorden.
- Tip 2 Stel meer **open vragen**. Hoe bedoel je? Wat zeg je? Wat bedoel je? Wie? Waarom zeg je dit? Welke?
- Tip 3 Check of wat je hoort ook klopt. **Heb je de boodschap echt begrepen?** Begrijp ik het nu goed dat je... zegt? Bedoel je... ?
- Tip 4 Schrijf tijdens het gesprek/overleg **sleutelwoorden** of zinnen op en kom daar later op terug, vraag eventueel om verduidelijking.
- Tip 5 Probeer de **behoefte** achter de woorden en de tekst te vinden. Je kunt het ook letterlijk vragen; waar heb jij op dit moment behoefte aan?
- Tip 6 Ga '**stel dat**' vragen stellen. Bijvoorbeeld; Stel dat ik... ? Of Stel dat jij mij was? Stel dat jij ons kind was, waar zou je dan behoefte aan hebben?
- Tip 7 Stap uit het conflict door als **een helikopter boven de situatie te gaan cirkelen** en ernaar te kijken. Ga er boven staan en ga de win-win ontdekken in deze discussie.

*Het is vaak voldoende als een van de beide partijen stopt met het conflict. Vergelijk het maar eens met een bokswedstrijd, als 1 van de bokkers stopt met vechten is het gevecht afgelopen.*



7 tips van Annegien!

**ONZE**  
RELATIECOACH  
**ONZE**