



## Checklist dominantie

In de onderstaande lijst kun je bijhouden wat je al onder de knie hebt en wat je nog wilt leren:

### Dominantie inzetten door:

- Te zorgen voor een goede timing;
- Choose your battles*;
- Coalities vormen voorafgaand aan een vergadering;
- Je machtsbronnen kennen, uitbreiden en inzetten;
- Tit-for-tat toepassen;
- Je kleden naar je doel.

### Patrooninterruptie van Kiesler inzetten bij dominante personen:

- Bij een dictatortype het patroon doorbreken door je ook dominant op te stellen en op samenwerking gericht te zijn;
- Bij een matriarchtype stel je je dominant en scherp op de inhoud op;
- Kunnen schakelen tussen zacht op de persoon en hard op de inhoud;

### Voor jezelf:

- Als je die hebt: belemmerende overtuigingen rondom macht/invloed opsporen en ruimte geven;
- Weten hoe je stevig taalgebruik kunt gebruiken;
- Weten hoe je fysiek zorgt dat je goed in je kracht staat/zit;
- Kritische tegengeluiden organiseren om machtswaan te voorkomen;
- Staan voor je keuzes, doen wat je zegt.

Download deze lijst als pdf voor eigen gebruik.