



Checklist woorden ombuigen

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

Eerst rapport maken met je gesprekspartner door dezelfde woorden en kernwoorden te gebruiken en dan:

- De scherpe woorden milder maken;
- Eerst een woord heel lichtjes milder maken en dan vervolgens nog iets milder;
- De hele situatie herdefiniëren, dus hele zinnen anders samenvatten;
- Woorden scherper maken als iemand een probleem bagatelliseert.

Scherpe woorden uit je eigen woordenboek bannen door:

- Mee te luisteren als waarnemer als je vertelt over knelpunten en probleemsituaties. Ofwel alert te zijn op je eigen woordgebruik;
- In spannende situaties niet direct (bijvoorbeeld via de mail) te reageren maar iemand mee te laten lezen of er een nacht over te slapen;
- Goed op te letten hoe je feedback geeft. Dat je je zinnen vormt aan de hand van de uitgangspunten van geweldloze communicatie.