



Oefensheet D2 – Bang voor gevolgen

Korte uitleg

De vraag “*Wat gebeurt er als ik dit uitspreek?*” houdt veel gesprekken tegen. Angst voor conflict, spanning of consequenties maakt dat afspraken onduidelijk blijven of niet worden gemaakt en of negatieve gevolgen voor beoordeling, voor kansen, voor toekomst. In hiërarchische verhoudingen speelt ook de angst dat uitspreken leidt tot “meer werk op je bord”. De kracht van de Aanspreekcirkel is dat angst niet genegeerd hoeft te worden, maar onderdeel van het gesprek mag zijn. Hierbij speelt dan ook hoe reëel de angst daadwerkelijk is (projectie, oud zeer, etc).

Angst is vaak een conclusie, geen feit. Door terug te gaan naar waarnemen en vragen stellen, ontstaat ruimte om wél te spreken.

De Ladder van Gevolgtrekking

Angst voor gevolgen ontstaat zelden door “de feiten” zelf, maar door de betekenis die we eraan geven. In ons hoofd maken we razendsnel een sprong van wat we waarnemen naar een conclusie, oordeel en actie. Chris Argyris noemt dit de Ladder of Inference: een mentale ladder waarop we steeds sneller omhoog klimmen.

Bijvoorbeeld in een gesprek denk je:

“Als ik dit uitspreek, krijg ik conflict.”

Of: “Dan vinden ze me lastig.”

Of: “Dan schuiven ze het naar mij door.”

Dat zijn vaak geen feiten, maar gevolgtrekkingen. De Aanspreekcirkel helpt juist om terug naar beneden te gaan: eerst uitspreken wat je ziet, dan verduidelijken wat je bedoelt, en pas later bespreken en kiezen. Daarmee wordt angst niet groter, maar hanteerbaar en bespreekbaar.

Koppeling met reflectie in de methodiek:

Angst vraagt om reflectie op je eigen denkstappen: *wat neem ik waar, wat vul ik in, welke conclusie trek ik, en klopt dat eigenlijk?* Dit voorkomt dat je jezelf blokkeert of dat je het gesprek gaat vermijden.

Gerichte oefening

“Van ladder omhoog naar ladder omlaag” (3–5 minuten)

Stap 1 – Kies één spannend gesprek of voer samen een oefengesprek

Schrijf in één zin op wat je eigenlijk wilt zeggen, maar (nog) niet durft:

“Ik wil uitspreken dat...”



Stap 2 – Vul de Ladder in (in 5 korte regels)

1. Waarneming (feit): Wat zie/hoor ik concreet?
2. Selectie: Waar let ik vooral op?
3. Betekenis: Welke betekenis geef ik eraan?
4. Conclusie/angst: Wat denk ik dat er gebeurt als ik dit zeg?
5. Actie: Wat doe ik nu (vermijden, inslikken, fixen)?

Voorbeeld:

1. *Er wordt door mijn collega steeds door mij heen gepraat.*
2. *Ik let op dat ik niet aan bod kom.*
3. *Ik maak ervan: ik word niet serieus genomen.*
4. *Als ik het zeg, wordt het ongemakkelijk of krijg ik gedoe.*
5. *Ik zeg niets en haak af.*

Stap 3 – Ga bewust omlaag met 2 Aanspreekcirkel-vragen

Kies twee vragen om het gesprek veilig te openen:

- Uitspreken: “Wat speelt er nu?” / “Wat gebeurt er volgens jou?”
- Verhelderen: “Wat bedoel je precies?”
- Verbinding: “Hoe is dit voor jou om zo te bespreken?”

Stap 4 – Maak de angst bespreekbaar (zonder drama)

Gebruik één zin:

“Ik merk dat ik dit spannend vind om te zeggen, omdat ik bang ben dat...”

En eindig met een vraag:

“Kunnen we dit samen zorgvuldig onderzoeken?”

Reflectie (na oefening)

- Welke stap op de ladder maakte ik te snel?
- Wat was feit, en wat was invulling?
- Welke vraag uit de Aanspreekcirkel helpt mij het meest om wél te starten?



Schema

Ladder van gevolgtrekking Omgaan met overtuigingen



copyright 2015 eMovement