



Oefensheet D4

Niet willen kwetsen

Korte uitleg

Niet willen kwetsen lijkt vriendelijk, maar kan het gesprek juist tegenhouden. Uit angst voor spanning of emotie blijven zaken onuitgesproken, waardoor afspraken vaag worden of ontbreken. De Aanspreekcirkel helpt om zorgvuldigheid te combineren met eerlijkheid: kwetsbaarheid mag benoemd worden en het gesprek hoeft niet hard te worden om wel echt te zijn.

Niet willen kwetsen kan zorgen dat je niets zegt, terwijl eerlijkheid juist nodig is voor duidelijkheid en vertrouwen. Zorgvuldigheid is iets anders dan vermijden.

Praktijkvoorbeelden

Je zegt niets over gedrag dat jou raakt, want:
“Straks komt het hard aan.”

Later komt het er tóch uit, maar dan als frustratie of verwijt.

Je slikt je feedback in “om het netjes te houden”.

Later komt het eruit als irritatie of verwijt, voeding voor het onderstroom riool.

Je collega heeft het al niet makkelijk, het gaat echt niet goed. Je ziet het, je hoort het
Je wilt haar sparen en niet ook nog iets van haar functioneren zeggen.

Gerichte oefening

- **Stap 1 – Kader met intentie:**
“Ik wil dit bespreken omdat ik onze samenwerking belangrijk vind.”
- **Stap 2 – Feitelijk uitspreken:**
“Wat ik merk is...”
- **Stap 3 – Verbind met de ander**
“Hoe is dit voor jou om te horen?”
- **Stap 4 – Verdiep zonder oordeel**
“Wat bedoel je precies / wat maakt dit belangrijk?”

Reflectie

Wat hield ik in “uit zorg voor de ander”?

Wat kom ik bij mezelf tegen?

Tip:

Door te vragen wat er speelt kwets je niet: gewoon doen!

