

## Conflictbeheersing

- Vaak gaat het om behoefteconflicten. Als je samen geen goede manier van onderhandelen vindt, vind je ook nooit een langetermijnoplossing. Als er in een onderhandeling een verliest, verlies je namelijk allebei. En telkens lever je in: zelfrespect en waardering voor de ander.
- Als je uitgaat van het feit dat er een gezamenlijk doel of een gezamenlijke behoefte is, dan is een conflict een manier om dat gezamenlijk doel te bereiken. Kies een onderhandelingsmanier die voor allebei acceptabel is, bij voorkeur een hele nieuwe, om te voorkomen dat je telkens in dezelfde oude patronen vervalt.
- Als er geen gezamenlijk doel is, geen gezamenlijke behoefte, dan zul je dat eerst van elkaar moeten respecteren en accepteren. Vaak blijkt het dan een kwestie van smaak of normen of waarden te zijn. Het probleem van de ander erkennen (bijvoorbeeld jaloezie) is al de helft van de oplossing. De ander ruimte en ondersteuning geven om zijn eigen doel te bereiken is de rest van de oplossing.
- Als de behoefte van de ander een eigen behoefte frustreert, is de situatie het moeilijkst. Het hangt dan af van de wil van beiden om tot een oplossing te komen. Vraag 1 is dus: is die wil er?
- Om te voorkomen dat je in een heilloos machtspel terechtkomt, is het goed om te beseffen dat het er nooit om gaat wie gelijk krijgt. Of wie zijn zin krijgt. Het gaat er om dat je een nieuwe manier vindt waarop je allebei gelijkwaardig bent en bevredigd bent in je behoeften.

### Spelregels:

1. wie het minste wil of kan, wint (voorlopig). Pak het later nog eens op.
2. beperk je tot opmerkingen over iemands gedrag of mening, spreek je nooit uit over iemands persoonlijkheid.
3. beperk je tot het probleem dat op dat moment speelt, laat andere ruzies of problemen er buiten.
4. stop als je echt ruzie krijgt en begin later helemaal opnieuw.
5. luister echt, herhaal eventueel wat de ander zei en check of je het goed hebt begrepen en geef dan pas een reactie.
6. laat de ander uitpraten, altijd.
7. laat de ander nooit raden naar wat je bedoelt. Wees eerlijk en duidelijk, manipuleer elkaar niet. Op die manier leer je elkaars codes en verborgen boodschappen kennen en ze op de juiste waarde schatten. Vul ook nooit voor de ander in wat hij wel zal denken/bedoelen.
8. formuleer je eigen wensen altijd als "ik wil wel/niet" en niet als "jij moet wel/niet".
9. kies als het mogelijk is een moment uit om iets aan de orde stellen, als er geen conflict is, maar het rustig is tussen jullie.
10. je kunt een ander nooit veranderen of dwingen te veranderen.