

Elke ruzie is een **ladder**. Stap er op tijd af.

Bijna geen enkele ruzie begint als ruzie. Hij klimt: van irritatie naar verwijt naar schreeuwen. Hoe hoger je klimt, hoe moeilijker het terugkomen wordt. **Op elke trede kun je nog afstappen.**

4 De breuk

"Ik hoef je nooit meer te zien." Deuren slaan, blokkeren, de groep verlaten.

Afstappen kan nog: laat het zakken en kom er later op terug. Sorry zeggen is een vaardigheid, geen nederlaag.

3 Schreeuwen en kwetsen

Het gaat niet meer over het probleem, maar over elkaar. Oude koeien komen uit de sloot.

Afstappen: "Dit gaat te hard. Ik wil even pauze, we praten straks verder."

2 Verwijten

"Jij doet ook nooit..." en "Jij altijd met je...". De ander verdedigt zich en verwijt terug.

Afstappen: maak er een ik-boodschap van. "Ik baal ervan dat..." in plaats van "jij..."

1 Irritatie

Iets zit je dwars, maar je zegt het niet. Het borrelt en groeit vanzelf.

Afstappen: benoem het nu het klein is. "Hé, mag ik iets zeggen?" Dat voorkomt de hele ladder.

Van de ladder afstappen lukt met **deze vier vaardigheden**:



Omgaan met emoties

Ik voel mijn irritatie voordat hij ontploft.



Empathie

Ik zie dat de ander ook op de ladder staat.



Effectieve communicatie

Ik benoem het probleem, niet de persoon.



Problemen oplossen

Ik zoek een uitweg die voor allebei werkt.