

Van verwijt naar **ik-boodschap**.

Een zin die met "jij" begint, voelt al snel als een aanval, en dan luistert niemand meer. Een ik-boodschap zegt hetzelfde, maar dan zonder oorlog. **Drie stappen, en de ander blijft luisteren.**

Jij-boodschap

- "Jij luistert nooit naar mij!"
- "Jij doet ook nooit iets in dit groepje."
- "Jij komt altijd te laat."

De ander schiet in de verdediging. Het gesprek gaat over de aanval, niet meer over het probleem.

Ik-boodschap

- "Ik voel me niet gehoord als ik word onderbroken."
- "Ik maak me zorgen over onze deadline. Ik wil de taken opnieuw verdelen."
- "Ik baal als ik moet wachten. Ik wil graag dat we om half twee echt starten."

Zelfde boodschap, geen aanval. De ander kan luisteren zonder zich te hoeven verdedigen.

1

Ik zie / ik merk...

Benoem wat er gebeurt, zonder oordeel. Alleen de feiten.

2

Ik voel...

Zeg wat het met jou doet. Over je eigen gevoel kan niemand ruziën.

3

Ik wil...

Zeg wat je graag anders wilt. Concreet en haalbaar.

De ik-boodschap oefent **deze drie vaardigheden**:



Effectieve communicatie

Ik zeg wat ik bedoel, zonder aan te vallen.



Omgaan met emoties

Ik benoem mijn gevoel in plaats van het eruit te gooien.



Empathie

Ik geef de ander de ruimte om te reageren.