



Reageren op behoudtaal

A. Met behulp van reflecties

- Eenvoudige reflectie
- Over- of onderschatten (ontlokken dat de ander gaat nuanceren, de andere kant van ambivalentie benoemen: verandertaal)
- Dubbelzijdige reflectie (zowel behoudtaal als verandertaal)

B. Strategische reacties

- Benadrukken autonomie
- Herkaderen (vanuit een ander gezichtspunt bezien)
- Mee eens zijn en er een draai aan geven
- Volledig instemmen (als al het andere niet werkt kan dit soms een trigger geven)
- Vooruitlopen op: zelf de 'voordelen' van hoe het nu is benoemen, daarna vragen naar de nadelen.

Enkele voorbeelden

- Over- of onderschatten
"Er valt helemaal niets te verbeteren."
"U heeft werkelijk geen enkele aanleiding om zich zorgen te maken over ..."
- Autonomie benadrukken
"Niemand kan u dwingen om dit te doen."
"Het is uw beslissing en uw keuze."
"Iedereen bedoelt het goed maar het is uw leven, u bepaalt."
"U beslist of u dit wilt en op welke manier."
"Het is aan u of u dit wilt doen."
- Herkaderen (de feiten als het ware een andere betekenis geven)
"Ik twijfel of me dit wel gaat lukken." (onzekerheid)
→ Het zal een enorme uitdaging voor u worden. (uitdaging)
"Mijn vrouw zeurt al heel lang dat ik moet.... ." (zeuren)
→ Uw vrouw maakt zich zorgen over uw gezondheid. (zorgen)
"Ja, met het risico dat ik" (risico's)
→ U hebt er veel lef voor nodig. (lef en durf)
"En nu gaat iedereen weer massaal...., nou mij niet gezien." (afzetten tegen)
→ U loopt niet klakkeloos met de kudde mee, u bepaalt uw eigen weg. (voor jezelf opkomen)
"De specialist vond het blijkbaar nodig dat ik hier kwam." (gestuurd zijn door)
→ Hij wilde u deze zorg niet onthouden, maar dat was wat u betreft wellicht te veel van het goede. (begaan zijn met)
"Nou dat maak ik zelf nog altijd wel uit." (eigenwijs zijn)
→ U kunt prima zelf bepalen wat goed voor u is. (zelf nadenken)
- Mee eens zijn en er een draai aan geven
"Ik heb het helemaal gehad met al die mensen die zogenaamd weten wat goed voor me is."
→ Dit maakt u boos (eenvoudige reflectie), omdat u prima zelf kunt beslissen of u moet veranderen en hoe (deze reflectie ontlokt dat er nagedacht wordt over verandering).
- Volledig instemmen
→ Verandering is zeker niet voor iedereen weggelegd. Het is lastig, kost energie en u moet er veel voor laten. Misschien is het beter als u het loslaat en het gewoon zo houdt zoals het nu is.
- Vooruitlopen op
→ Alcohol is echt belangrijk voor u. Veel zakendeals worden gesloten met een goed glas. Al uw vrienden drinken en het zou heel lastig zijn om aan de tomatensap te gaan. U kunt zich niet voorstellen dat u rustig in slaap valt zonder borrel. Zijn er ook dingen aan alcohol die niet zo goed zijn?