

Zeg het in vier stappen

Aanspreken zonder ruzie

Iemand aanspreken op gedrag voelt als kritiek geven. Met een vaste vorm wordt het een waarneming delen — en dat landt heel anders.

DUUR 10 min

VOOR WIE Iedereen die iemand wil aanspreken

DE VIER STAPPEN

- 01 Waarneming — benoem het gedrag, feitelijk: “ik zag dat je zonder handschoenen...”
- 02 Effect — wat het doet: “...en daardoor loop je risico op...”
- 03 Vraag — geef ruimte: “hoe kwam dat?” Er is vaak een reden die je niet kende.
- 04 Afspraak — samen vooruit: “wat spreken we af voor de volgende keer?”

TWEE VALKUILEN

Je-boodschap → vermijd “jij bent onvoorzichtig”; zeg “ik zag...”. Het eerste is een oordeel, het tweede een feit.

Meteen naar de afspraak → sla stap 3 niet over. Zonder de vraag mis je de reden, en zonder de reden verandert er niets.

KERNZIN

Praat over wat je zag, niet over wie iemand is. Gedrag kun je bespreken; karakter roept alleen verdediging op.

Waarom de vorm het verschil maakt

ZO GEBRUIK JE HEM

Doe het onder vier ogen, niet waar de groep bij is.

Zacht op de persoon, helder op de zaak.

Kies één ding; een lijst met kritiek onthoudt niemand.

Vraag echt — soms is de reden een probleem dat jij kunt oplossen.

WAAROM DIT WERKT

Feedback op waarneembaar gedrag is te bespreken; een oordeel over iemands karakter roept verdediging op en sluit het gesprek. De vier stappen houden het bij wat je zag en wat jullie afspreken.