

365

Ontdek hoe  
je reageert op  
conflicten en  
hoe je dit kunt  
veranderen!

# Ontdek jouw ruziestijl

Een oefening van 365 Dagen Succesvol





## Stap 2: Analyseer je aanpak

- **Kijk nog eens terug naar je beschrijving op de vorige pagina en stel jezelf dan de volgende vragen:**

Werd jouw behoefte gehoord in dit conflict? Waarom wel of waarom niet?

.....

.....

.....

.....

Welke emotie stond bij jou op de voorgrond: boosheid, verdriet, angst of iets anders?

.....

Hoe kijk je nu terug op jouw reactie? Had je anders willen reageren?

.....

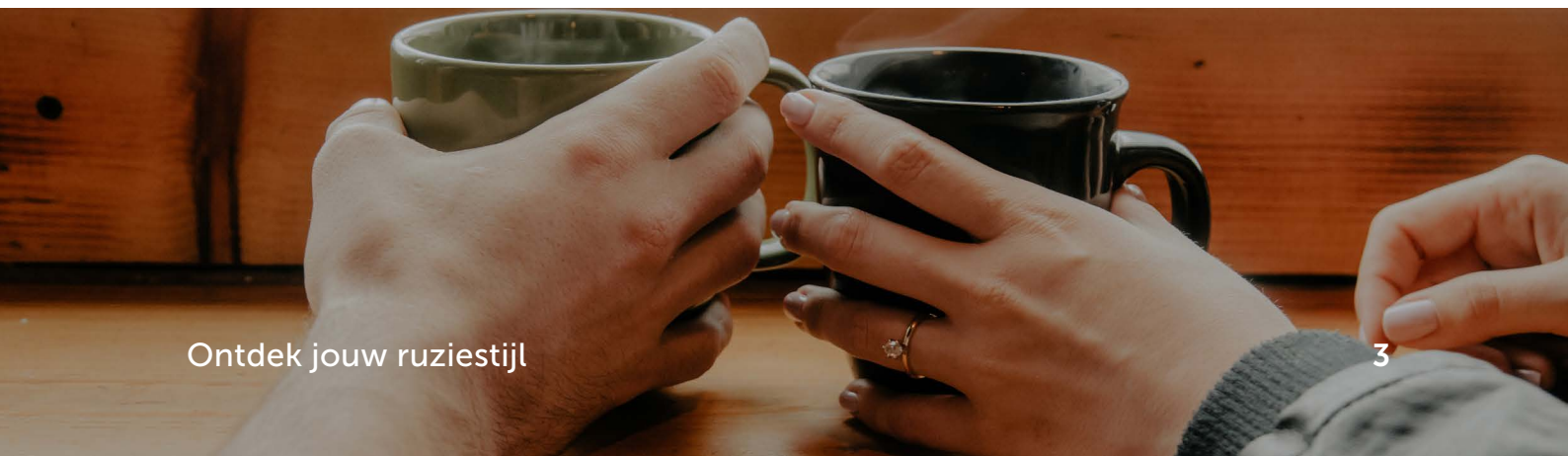
.....

.....

.....

.....

.....



### Stap 3: Ontdek het tegenovergestelde

- **Stel dat je exact het tegenovergestelde zou doen in een vergelijkbaar conflict. Wat zou dat dan zijn? Bijvoorbeeld:**
  - Als je geneigd bent om je terug te trekken:  
Hoe zou het zijn om juist je grenzen aan te geven?
  - Als je snel boos wordt:  
Hoe zou het zijn om eerst rustig te luisteren?

Hoe zou je een volgende keer kunnen reageren en wat zou dat veranderen?  
Wat doet dit met je?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Stap 4: De eerste stap

- **Neem je voor om één aspect van jouw ruziestijl bij een volgend conflict anders aan te pakken. Bijvoorbeeld:**
  - "Ik haal eerst eens een paar keer diep adem voordat ik reageer."
  - "Ik benoem mijn eigen gevoel zonder de ander iets te verwijten."
  - Of een andere kleine stap die bij jou past.

Wat is jouw eerste stap?

.....

.....



## **De kracht van deze oefening**

Conflicten nodigen je uit om je eigen patronen te herkennen en doorbreken. Deze oefening helpt je bewustworden. Onthoud dit: het hoeft niet in een keer te lukken. Het zijn juist de kleine stappen die een groot verschil maken in hoe je conflicten beleeft en oplost.

### **Tip!**

Wil je nog meer uit deze oefening halen? Deel je inzichten met iemand die je vertrouwt en die jou goed kent. Door samen te reflecteren kom je vaak tot nog diepere inzichten die jou weer verder kunnen helpen.