

gezond conflict

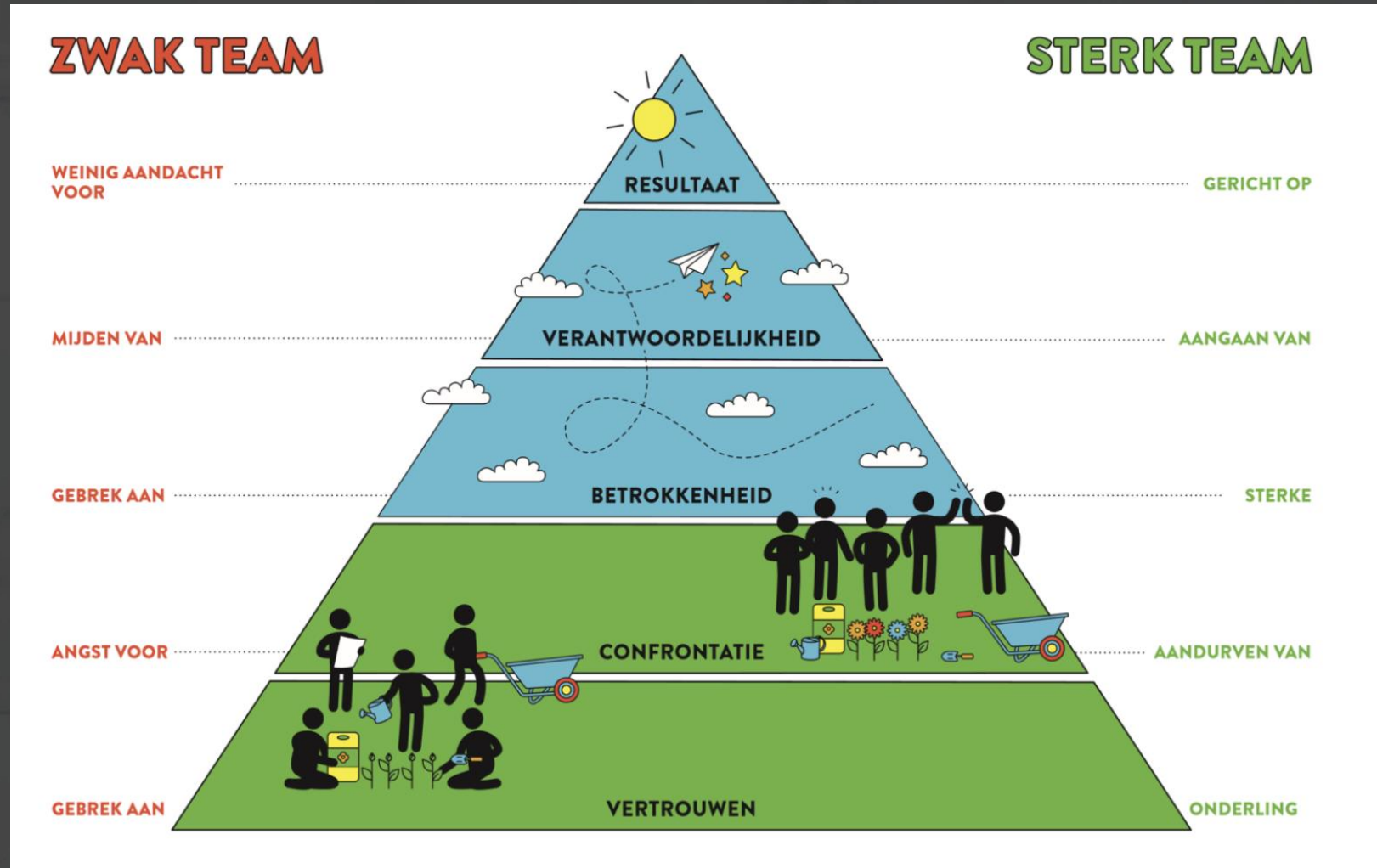
Gelukkig de vreedestichters, want zij zullen kinderen van God genoemd worden. Matteüs 5:9

We praten met en niet over elkaar

[15] Als een van je broeders of zusters tegen je zondigt, moet je die daarover onder vier ogen aanspreken. Als ze luisteren, dan heb je ze voor de gemeente behouden. [16]

Luisteren ze niet, neem dan een of twee anderen mee, zodat de zaak zijn beslag krijgt dankzij de verklaring van ten minste twee getuigen. [17] Als ze naar hen niet luisteren, leg het dan voor aan de gemeente. Weigeren ze ook naar de gemeente te luisteren, behandel hen dan zoals je een heiden of een tollenaar behandelt. Matteüs 18

Het belang van gezond conflict (door Patrick Lencioni)



Toxische vs. Gezond conflict

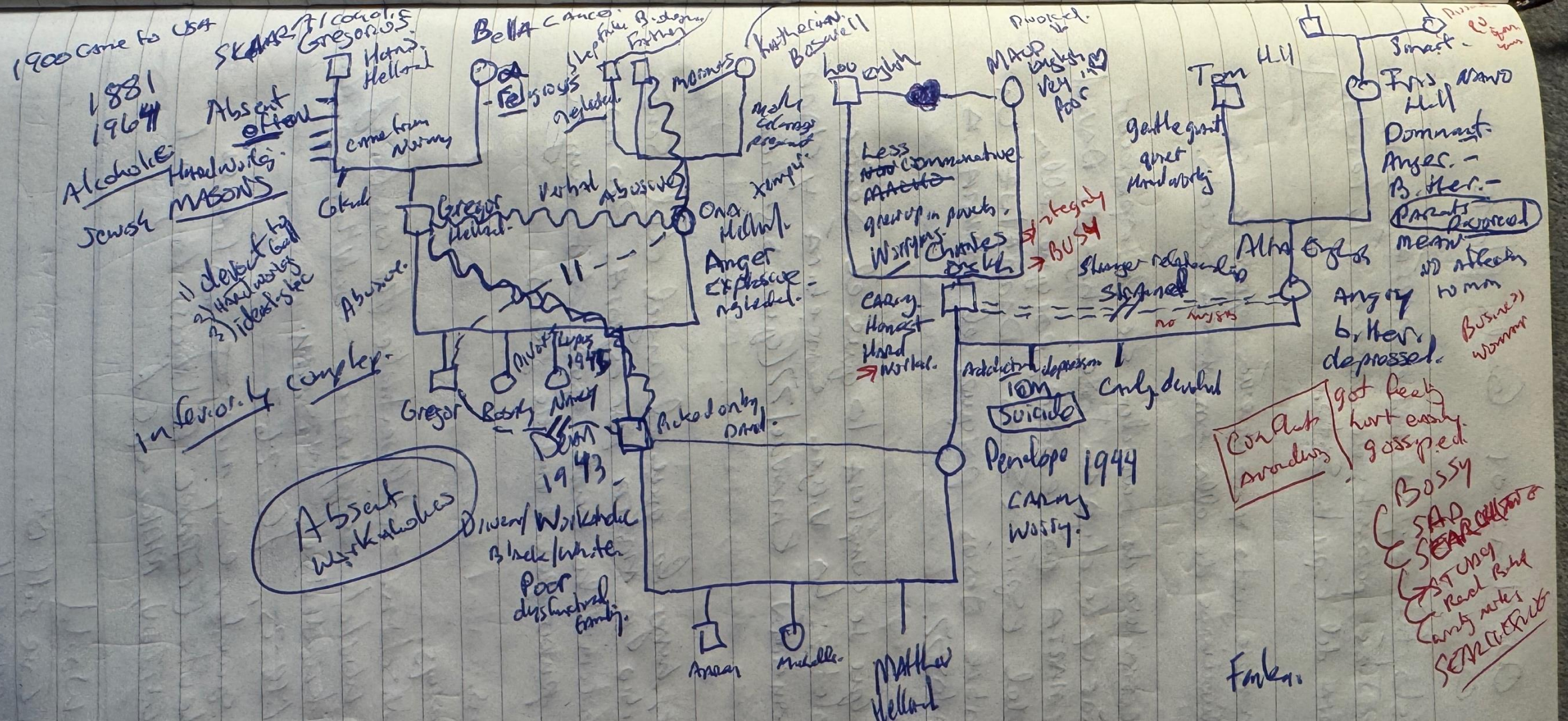
- Je voelt je geïsoleerd of buitengesloten.
 - De focus ligt op het vernietigen van de ander.
 - Eén partij domineert het gesprek.
 - Defensief en reactief.
 - De focus ligt op het WINNEN van het conflict op MIJN manier.
 - De ander krijgt de schuld met zinnen als JIJ doet altijd of JIJ doet nooit.
- Je voelt je gezien en gehoord
 - Zoekt naar een oplossing voor het probleem
 - Communicatie van beide kanten.
 - Rustig en coöperatief.
 - Richt zich op het begrijpen van beide kanten.
 - Er wordt gesproken over wat 'IK' voel.

Toxische manieren van conflict hanteren

- Zwijgen
- Preken
- Aanvallen/beschuldigen/de schuld geven/schelden/
- Dreigende bewegingen
- Kritiek
- Sarcasme
- Klachten
- Verantwoordelijkheid ontkennen
- Weglopen zonder te reageren
- Kalmeren
- Vermijden
- Schreeuwen/geweld
- Het gebruik van 'altijd' of 'nooit'
- Liegen
- Minachting
- Motieven projecteren.

Gereedschappen voor gezonde conflict

(Van Pete Scazzero's Emotionally
Healthy Spirituality Cursus)



Erkennen uit welke familie je komt en hoe je met conflicten omgaat.

Jezus zit in je hart, maar je
grootvader/grootmoeder zit in je botten.

Neem de tijd deze week om een stamboom van
je familie te tekenen en schrijf de kenmerken
van je voorouders op.

Welke goede dingen wil je vieren en
ontwikkelen?

Welke dingen wil je met Gods hulp stoppen?

Hoe je op een gezonde manier conflicten kunt oplossen

- 1) Vraag toestemming – Mag ik een gezonde conflict met je hebben.
- 2) Er is een spreker en een luisteraar. Het doel is eerst te begrijpen voordat je begrepen wordt.
- 3) De luisteraar geeft een samenvatting van wat de spreker zegt om te zien of je begrijpt wat hij zegt.
- 4) Ze wisselen niet van rol totdat de eerste persoon zich begrepen voelt.

Spreker

- 1) Maak het probleem duidelijk: “Ik voel me ...”
- 2) Zeg waarom het belangrijk voor je is: “Ik waardeer ... omdat ...”
- 3) Vul deze zin aan: "Als jij _____, voel ik me _____.
Communiceer het gedrag en niet alleen de emotie.
- 4) Communiceer op een DUIDELIJKE, TIJDIGE, RESPECTVOLLE EN SPECIFIEKE MANIER, MET VERMELDING VAN CONCRETE TIJDEN EN DATA.

LUISTERAAR

- 1) Luister naar wat ze zeggen en ga niet in de rol van de spreker totdat ze zeggen dat jij begrijpt wat ze aan het zeggen zijn.
- 2) Dit doe jij door een samenvatting te geven van wat ze zeggen en dan te vragen of jij het goed heb begrepen.
- 3) Zoek eer te begrijpen voordat je begrepen wordt.
- 4) Zodra spreker zegt dat ze begrepen wordt, dan wissel je rollen met elkaar en de luisteraar wordt de spreker..
- 5) Zodra beiden partijen voelen ze zich begrepen, ga naar concrete oplossingen van het probleem.

Neem de temperatuur van de relatie met deze woorden.

- Ik waardeer....
- Ik ben nieuwsgierig en ik wil graag begrijpen...
- Ik zou liever...
- Ik zou graag willen dat...
- Ik heb nieuwe informatie...

Vragen om emoties in de ijsberg te ontdekken

- Ben je (ben ik) **boos** of teleurgesteld?
- Ben je (ben ik) **verdrietig**?
- Ben je (ben ik) **nerveus** of **angstig**?
- Ben je (ben ik) **blij** over iets?



Stop met gedachten lezen. Vraag...mag ik je gedachten lezen?

- Ik denk dat jij denkt dat _____.
- Ik denk dat _____.
- Vaak denken we negatieve dingen over de ander. Communiceer verwachtingen en wat je denkt dat de ander denkt.

Laten we een familie zijn
waarin we gezonde
conflicten
hebben en goede
relaties. Zonder gezonde
conflicten is er geen groei.