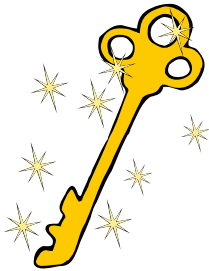


Gouden Sleutels

Als iemand iets doet wat jij niet prettig vindt, en je durft dat te zeggen, dan noem je dat confronteren. Je geeft aan dat de ander moet stoppen met dat gedrag. Om goed te kunnen confronteren, zijn er zes belangrijke punten – we noemen ze de gouden sleutels of magische cirkels. Deze helpen je om duidelijk én respectvol je grenzen aan te geven.

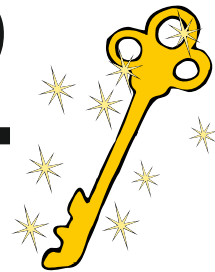
1



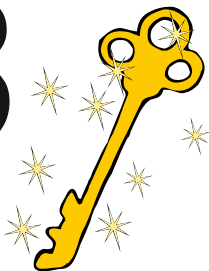
Benoem duidelijk welk gedrag je niet bevalt. De ander denkt misschien dat je het niet zo erg vindt. Hij/zij verwacht vaak niet dat jij hem of haar aanspreekt op dat vervelende gedrag.

Wees duidelijk over wat jou niet bevalt en keur het gedrag af. Zeg duidelijk dat dit onmiddellijk moet stoppen.

2



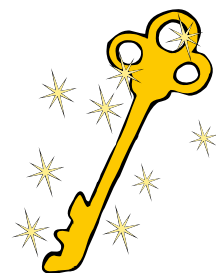
3



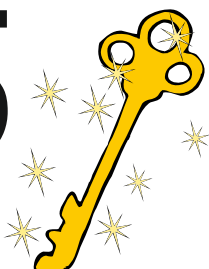
Je komt veel sterker over als je de ander recht in de ogen durft aan te kijken. Vermijd oogcontact niet, want dat kan als onzekerheid overkomen.

Laat je niet wegduwen en maak je niet klein. Sta stevig (als een boom) en blijf rechtop staan, zonder zenuwachtig te friemelen of te schuifelen.

4



5



Neem de tijd om te reageren. Orden eerst je gedachten en spreek weloverwogen.

Je hoeft niet uit te leggen waarom je wilt dat iemand stopt. Gebruik korte, duidelijke zinnen zoals: "Raak me niet aan," "Blijf uit mijn buurt," of "Dat gaat jou niets aan." Oefen dit thuis voor de spiegel om het je eigen te maken!

6

