

Welke 50 zinnen kun je
beter **niet** zeggen tegen
mensen in weerstand?



Lees
verder!
↙

for a change

for a change

“Zo erg is het niet.”

“Je moet het gewoon *doen*.”

“Hier hebben we geen tijd voor.”

“Dat is niet mijn probleem.”

“Het is nu eenmaal zo.”

“Wees blij, het had nog veel erger kunnen zijn.”

“Ik kan er ook niets aan doen.”

“In dit team zeggen we geen ‘ja-maar’.”

“Het is niet eng.”

“Dat valt toch wel mee?”

for a change

“Het is wél leuk!”

“Ben je daar nog steeds niet overheen?”

“Pfff...”

“Je bent de enige die er zo over denkt.”

“Ben je deel van het probleem of van de oplossing?”

“Je moet er niet zo zwaar aan tillen.”

“Gelukkig is de rest van het team wel positief.”

“Iederéén vindt dit lastig.”

“Nou moet je ophouden hoor.”

“Dat zie je verkeerd.”

for a change

“Jammer voor je.”

“En wat ga jij daaraan doen?”

“Je vertraagt de boel.”

“Hier heb ik geen zin in.”

“Kun je dat niet normaal zeggen?”

“Stel je niet aan.”

“Wat zegt dit over jou?”

“Nou zeg.”

“Je bent er te emotioneel bij betrokken.”

“Je ziet alleen maar beren op de weg.”

for a change

“Ik ben het niet met je eens.”

“Ik ga je afkappen want Karin wil ook nog wat zeggen.”

“Voor mij is het ook niet makkelijk.”

“Je hoeft niet zo boos te doen.”

“Het moet nou eenmaal.”

“Daar kan ik niks mee.”

“Wat Jan heeft, dat is pas erg.”

“Je moet het gewoon loslaten.”

“Maak het nou niet zo persoonlijk.”

“Heb je geen zin, dan maak je maar zin.”

for a change

“Wat is dit nou weer?”

“*Get over it.*”

“Ik zal het nog één keer uitleggen.”

“Waar gehakt wordt vallen spaanders .”

“Zo’n ramp is dat toch niet?”

“Het valt me tegen dat je er zo over denkt.”

“Aan bange mensen hebben we niets.”

“Ik wil je eigenaarschap zien.”

“Doe nou niet zo dramatisch.”

“Het heeft geen zin om hierover te praten want het staat toch al vast.”

for a change

Waarom kun je dit beter niet zeggen?

Deze 50 zinnen hebben met elkaar gemeen dat je ze een tegenwerping zijn, waarmee je het gevoel van de ander bestrijdt, bagatelliseert of ontkent.

Maar een gevoel laat zich door jouw afwijzing niet wegsturen; het enige effect is dat het erger wordt, ondergronds gaat of een ander kanaal kiest.

Tegenwerpingen wakkeren de weerstand van de ander alleen maar aan. Bovenop de weerstand tegen de verandering komt weerstand tegen jou, omdat je er blijk van geeft dat je de ander niet begrijpt.

for a change

Wat kun je dan wel zeggen?

Ik moet je teleurstellen.

Die zin heb ik niet.

Want als jij al weet wat je gaat zeggen, luister je niet meer.

Terwijl **luisteren** is wat de situatie nodig heeft. En je kunt alleen luisteren als je openstelt voor wat er echt aan de hand is.

for a change

Ik heb wel drie tips voor je:

1. Blijf rustig en wil vooral niet te veel zeggen.
2. Sluit bij aan op de taal van de ander.
3. Neem het gevoel van de ander niet over.

Zo geef je de ander het signaal dat je zijn gevoel erkent én je kunt in het gesprek dat erop volgt de zorgen, behoeften, belangen en bezwaren leren begrijpen die onder de weerstand liggen.

Dat gesprek vraagt de kalme acceptatie dat het gevoel van de ander niet slecht is en ook niet goed.

Het is wat het is.

for a change

Meer weten?

In *Hoe krijg je ze mee?* en *De functie van frictie* noem ik weerstand een reactie op verandering c.q. transitiegedrag.



for a change

Of scan de QR-code voor mijn blogs
erover (forachange.nl/weerstand)



**Is het een belang of een
bezwaar?**



**Is het weerstand tegen de
verandering of tegen jou?**



**Kun je weerstand
overwinnen?**



**Hoe werk je je eigen
weerstand door?**



**Hoe lang mag weerstand
duren?**



**Moet je weerstand
gewoon negeren?**

Veel succes met het gesprek!



Annemarie Mars

PS: De 50 zinnen komen uit
De functie van frictie

