

BIJLAGE A. RICHTLIJNEN VOOR HET SPREKEN MET ANDEREN  
Sangha Sutra, p. 36

Sprekend met een persoon met wie je in conflict bent

Het grootste deel van het werk in elk conflictgesprek is het werk dat je aan jezelf doet. Hoe goed het gesprek ook begint, behoud de controle over jezelf, je doel, en je emotionele energie. De voorgestelde overwegingen kunnen zeer waardevol blijken, ongeacht of het gesprek plaatsvindt of niet .

Denk na over het volgende:

1. Wat is het doel van het gesprek?
2. Wat hoop je te bereiken?
3. Wat zou een bevredigend resultaat zijn?
4. Wat raakt jou?
5. Wordt er een persoonlijke geschiedenis geactiveerd?
6. Wat zijn jouw behoeften en angsten ?
7. Hoe heb jij bijgedragen aan het probleem?
8. Welke oplossingen zou je voorstellen?
9. Ga je dit gesprek uit de weg? Waarom?
10. Zo ja, heb je steun nodig om deze stap te zetten?

**Richtlijnen voor dialoog**

1. Overweeg om de ander niet als een tegenstander te beschouwen maar als een partner in dit proces.
2. Neem je voor om de gezamenlijke ervaring met openheid en mededogen tegemoet te treden.
3. Luister vanuit het hart.
4. Stel vragen; wees nieuwsgierig. Ontwikkel de bereidheid om verder te gaan dan wat 'bekend' is en ontmoet met oprechte

interesse wat zich in het hier en nu voordoet. Nodig het wonder van niet-weten uit.

5. Schort het oordeel op. Let op reacties en oordelen op en over anderen en jezelf, en probeer ze los te laten.

6. Vermijd roddels en bewaar de vertrouwelijkheid van de uitwisseling.

7. Ga er niet vanuit dat hij of zij de dingen vanuit jouw standpunt kan zien.

8. Let op eventuele defensieve gevoelens die opkomen. Erken deze gevoelens tijdens de uitwisseling.

9. Spreek uit ervaring. Blijf jezelf; deel de verwarring en duidelijkheid; kijk eerder naar je ervaring dan naar je mening. Verlaat je niet op de woorden van experts en autoriteiten.

10. Vertrek vanuit een niet-weten. Durf aanwezig te zijn zoals je bent in het moment terwijl je gewoontedenken en gebruikelijke verhaallijnen, over jezelf en anderen, achter je laat.

11. Let goed op en vertrouw op de kracht en de wijsheid van het proces. Zo cultiveer je de ruimtelijkheid van de Boeddha Geest.

12. Onthoud je van de drang om te 'herstellen' of raad te geven. Zie en weerspiegel de perfectie van de situatie en de toestand waar elke persoon zich in bevindt, precies zoals het is.

13. We zijn allemaal met elkaar verbonden. Alles wat ontstaat is een aspect van de waarheid.

14. Erkenning houdt geen instemming in. Het laat zien dat je luistert naar wat de andere persoon zegt.

### **Suggesties om te beginnen**

Als je een probleem moet aankaarten, benader de persoon dan wanneer je je in een responsieve (niet-reactieve) staat bevindt en wanneer je merkt dat hij of zij mogelijk ontvankelijk is voor het gesprek. Spreek dan een tijdstip af om te praten.

Voorbeelden van hoe je een dialoog zou kunnen openen:

"Ik heb iets dat ik graag met je wil bespreken, waarvan ik denk dat het ons zal helpen om doeltreffender samen te werken / leven ."

"Ik voel me ongemakkelijk bij iets dat net is gebeurd. Heb je nu tijd om te praten?" of

"Kunnen we er binnenkort over praten?" Als hij of zij zegt: "Zeker, ik kom erop terug", neem dan zelf contact op.

"Ik heb je hulp ergens bij nodig. Kunnen we er (binnenkort) over praten?" Als hij of zij zegt: "Zeker, ik kom erop terug", neem dan zelf contact op.

"Ik denk dat we verschillende opvattingen hebben over \_\_\_\_\_. Ik zou graag willen horen hoe jij hierover denkt."

Schrijf hier een mogelijke opening voor je gesprek:

### **Mogelijke uitkomsten**

1. Als er voor beide partijen een bevredigende oplossing is bereikt, goed gewerkt!
2. Als er geen overeenstemming kan worden bereikt, raadpleeg dan de klachtenprocedure (de stappen naar een oplossing, stap twee).