




<p>1</p> <p>HET BEGINT KLEIN</p> <p>Grensoverschrijding start zelden met agressie</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Kleine verschuivingen • Subtiele druk • Veranderende toon • Herhaling van verzoeken <p>♥ Juist dit moment bepaalt de richting</p> <p>VOORKANT</p>	<p>1</p> <p>Wat zie je</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kleine veranderingen in gedrag • Meer sturing in het gesprek • Minder ruimte voor overleg • Toenemende focus op uitkomst <p>Wat hoor je</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Maar ik wil gewoon..." • Herhaling van dezelfde wens • Minder openheid voor alternatieven • Sturende vragen <p>Wat voel je</p> <ul style="list-style-type: none"> • Druk om mee te gaan • Minder ruimte als professional • Twijfel over je positie • Onrust in het contact <p>Let op patroon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gedrag blijft terugkomen • De druk neemt langzaam toe • De relatie verschuift • Je gaat ongemerkt mee <p>♥ Vroeg herkennen voorkomt escalatie</p> <p>ACHTERKANT</p>	<p>2</p> <p>VAN VRAAG NAAR EIS</p> <p>Wanneer samenwerking verandert</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Minder overleg • Meer druk op uitkomst • Minder ruimte voor jouw oordeel • Toenemende sturing <p>♥ Dit is een relatieverschuiving</p> <p>VOORKANT</p>	<p>2</p> <p>Wat zie je</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vraag verandert in verwachting • Minder ruimte voor nuance • De ander stuurt sterker • Jouw rol wordt kleiner <p>Wat hoor je</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Ik wil dat dit gebeurt" • "Dat moet gewoon" • Minder open vragen • Meer dwingend taal <p>Wat voel je</p> <ul style="list-style-type: none"> • Druk om toe te geven • Minder professionele ruimte • Onzekerheid • Spanning of irritatie <p>Let op patroon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samenwerking verdwijnt • De ander bepaalt • Jouw ruimte neemt af • De druk blijft stijgen <p>♥ Dit vraagt om begrenzen</p> <p>ACHTERKANT</p>	<p>3</p> <p>CLAIMEND GEDRAG</p> <p>Rustig gedrag, grote impact</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Eén uitkomst staat vast • Weinig ruimte voor jouw oordeel • Herhaling van dezelfde wens • Weerstand tegen alternatieven <p>♥ Rustig betekent niet veilig</p> <p>VOORKANT</p>	<p>3</p> <p>Wat zie je</p> <ul style="list-style-type: none"> • Volharding zonder flexibiliteit • Focus op één oplossing • Geen ruimte voor andere opties • Toenemende druk <p>Wat hoor je</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Maar dit is wat ik wil" • "Dat is toch logisch" • "Waarom kan dat niet?" • Herhaling zonder verandering <p>Wat voel je</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je wordt vastgezet • Minder ruimte om af te wegen • Druk om toe te geven • Frustratie <p>Let op patroon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Het blijft hetzelfde • Geen beweging mogelijk • Druk neemt toe • Jij gaat meebewegen <p>♥ Herhaling = druk</p> <p>ACHTERKANT</p>	<p>4</p> <p>WANTROUWEN</p> <p>Wanneer expertise onder druk komt</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Twijfel aan jouw oordeel • Eigen "research" • Tegenargumenten • Behoeft aan controle <p>♥ Wantrouwen verandert de relatie</p> <p>VOORKANT</p>	<p>5</p> <p>Wat zie je</p> <ul style="list-style-type: none"> • Afwijzen van jouw advies • Zoeken naar bevestiging • Kritische houding • Controle over inhoud <p>Wat hoor je</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Ik heb gelezen dat..." • "Dat klopt volgens mij niet" • "Anderen zeggen iets anders" • Veel tegenvragen <p>Wat voel je</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je moet je verdedigen • Druk om te overtuigen • Frustratie • Twijfel <p>Let op patroon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vertrouwen neemt af • Discussie neemt toe • Jouw rol verandert • Spanning groeit <p>♥ Wantrouwen vraagt om positioneren</p> <p>ACHTERKANT</p>		
<p>6</p> <p>DRUK EN MANIPULATIE</p> <p>Wanneer gedrag een doel heeft</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Dreigen met klachten • Dreigen met reviews • Impliciete gevoelens • Druk op jouw beslissing <p>♥ Dit is geen overleg meer</p> <p>VOORKANT</p>	<p>6</p> <p>Wat zie je</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gedrag wordt strategisch • Toenemende druk • Focus op resultaat • Geen ruimte voor overleg <p>Wat hoor je</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Anders dien ik een klacht in" • "Ik zet dit online" • "Dan ga ik ergens anders heen" • Impliciete dreiging <p>Wat voel je</p> <ul style="list-style-type: none"> • Druk • Stress • Neiging om toe te geven • Onveilig gevoel <p>Let op patroon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Druk wordt opgevoerd • Keuzevrijheid verdwijnt • Escalatie nadert • Jij verliest ruimte <p>♥ Druk is geen vraag</p> <p>ACHTERKANT</p>	<p>7</p> <p>GRENZEN NIET ACCEPTEREN</p> <p>Wanneer stoppen niet wordt gerespecteerd</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Grenzen worden genegeerd • Gesprek blijft doorgaan • Herhaling nodig • Geen acceptatie <p>♥ Dit is grensoverschrijding</p> <p>VOORKANT</p>	<p>7</p> <p>Wat zie je</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doorgaan ondanks jouw grens • Herhaald gedrag • Geen reactie op jouw stop • Toenemende druk <p>Wat hoor je</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Maar toch..." • "Ja maar..." • "Nog één keer dan" • Blijven aandringen <p>Wat voel je</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frustratie • Verlies van regie • Druk • Onveiligheid <p>Let op patroon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grenzen werken niet • Herhaling blijft nodig • Escalatie groeit • Jij raakt uitgeput <p>♥ Niet accepteren = probleem</p> <p>ACHTERKANT</p>	<p>8</p> <p>POSITIONEREN</p> <p>Jouw rol terugpakken</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Jij maakt de afweging • Jij bewaakt de grenzen • Jij bepaalt het kader • Jij blijft professional <p>♥ Dit is de sleutelkaart</p> <p>VOORKANT</p>	<p>8</p> <p>Wat zeg je</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Ik maak hierin een professionele afweging" • "Ik kijk hier vanuit mijn rol naar" • "Ik bepaal wat verantwoord is" <p>Wat doe je</p> <ul style="list-style-type: none"> • Blijf rustig • Blijf duidelijk • Ga niet verdedigen • Herhaal je positie <p>Wat voel je</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meer regie • Minder druk • Duidelijkheid • Rust <p>Let op patroon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe duidelijker jij bent • Hoe minder ruimte voor druk • Hoe minder escalatie • Hoe sterker jouw positie <p>♥ Zonder positie geen grens</p> <p>ACHTERKANT</p>	<p>9</p> <p>BEGRENZEN</p> <p>Duidelijk, kort, professioneel</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Benoem gedrag • Geef grens • Geef consequentie • Blijf rustig <p>♥ Begrenzen voorkomt escalatie</p> <p>VOORKANT</p>	<p>9</p> <p>Wat zeg je</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Op deze manier kan ik niet verder" • "Dit past niet binnen mijn werkwijze" • "Als dit zo doorgaat, stop ik" <p>Wat doe je</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kort en duidelijk • Niet uitleggen • Niet discussiëren • Herhalen indien nodig <p>Wat voel je</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regie • Duidelijkheid • Minder druk • Professionele positie <p>Let op patroon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grenzen worden getest • Herhaling nodig • Rust is essentieel • Duidelijkheid werkt <p>♥ Duidelijkheid beschermt</p> <p>ACHTERKANT</p>	<p>10</p> <p>AFSLUITEN</p> <p>Wanneer samenwerking niet meer werkt</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Geen ruimte meer • Grenzen worden genegeerd • Druk blijft bestaan • Relatie werkt niet <p>♥ Stoppen is professioneel</p> <p>VOORKANT</p>	<p>10</p> <p>Wat zeg je</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Op deze manier kan ik niet verder" • "Ik denk dat dit niet passend is" • "Ik ga dit afsluiten" <p>Wat doe je</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beëindig het gesprek • Blijf rustig • Geen discussie • Hou het kort <p>Wat voel je</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opluchting • Veiligheid • Duidelijkheid • Regie <p>Let op patroon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geen verbetering • Escalatie blijft • Grenzen werken niet • Veiligheid ontbreekt <p>♥ Je hoeft niet te blijven</p> <p>ACHTERKANT</p>

SET 3


GRENDOERSCHRIJDEND GEDRAG

Lijn: herkennen → benoemen → positie houden → begrenzen → afsluiten

 **HERKENNEN**
Zie wat er gebeurt

 **BENOEMEN**
Geef woorden aan gedrag

 **POSITIE HOUDEN**
Blijf in jouw rol

 **BEGRENZEN & AFSLUITEN**
Beschermt jezelf en de ander

Dokter Galimont

DE VEILIGE STOEL · GESPREKSKAARTEN

Grensoverschrijdend gedrag begint niet bij agressie

Lees het hele verhaal achter de kaart



Scan voor de blog
doktergalimont.com