

HANDOUT: HERKADEREN – VAN LASTIGE SITUATIE NAAR NIEUW PERSPECTIEF

Hoe geef je een lastige situatie of het gedrag van anderen een andere lading, zodat het minder frustrerend of zelfs positief wordt?

Herkaderen helpt je **de manier waarop je naar een situatie kijkt te veranderen**, zonder de feiten te ontkennen. Door een andere bril op te zetten, creëer je meer ruimte voor oplossingen, samenwerking en effectiever leiderschap.

Wat is herkaderen?

Herkaderen betekent dat je een **situatie, gedrag of probleem in een ander perspectief plaatst**, waardoor het minder zwaar, minder frustrerend of zelfs helpend wordt.

Voorbeeld:

✗ "Mijn teamlid is kritisch en altijd op zoek naar wat er mis is."

✓ "Mijn teamlid heeft oog voor detail en helpt om fouten te voorkomen."

Twee manieren om te herkaderen

1. Context-herkadering (de betekenis van de situatie veranderen)

VRAAG: *In welke situatie zou dit gedrag een kracht kunnen zijn?*

Lastige situatie	Herkadering
Een collega stelt veel vragen en lijkt nooit tevreden	Hij/Zij zorgt ervoor dat we geen overhaaste beslissingen nemen.
Een medewerker is erg terughoudend in vergaderingen	Hij/Zij denkt goed na voordat hij iets zegt en is zorgvuldig in zijn bijdrage.
Een klant is heel veeleisend	Deze klant helpt ons om onze kwaliteit te verbeteren en scherp te blijven.

2. Inhouds-herkadering (de betekenis van het gedrag veranderen)

VRAAG: *Wat is een andere, neutralere of positievere interpretatie van dit gedrag?*

Lastige situatie	Herkadering
"Mijn manager bemoeit zich overal mee."	"Mijn manager is betrokken en wil graag overzicht houden."
"Mijn collega reageert altijd emotioneel."	"Mijn collega is gepassioneerd en betrokken."
"Mijn team werkt niet zelfstandig genoeg."	"Mijn team zoekt regelmatig afstemming om kwaliteit te waarborgen."

Praktische oefening: Herkader een lastige situatie

1. **Bedenk een situatie of gedrag dat je nu als lastig ervaart.**
2. **Gebruik de vragen hierboven om het in een ander perspectief te plaatsen.**
3. **Wat verandert er voor jou als je op deze manier kijkt?**

Waarom werkt herkaderen?

- ✓ Het haalt de emotionele lading van een situatie.
- ✓ Het helpt je om minder reactief en effectiever te reageren.
- ✓ Het creëert ruimte voor betere samenwerking en oplossingen.

Herkaderen betekent niet dat je problemen negeert, maar dat je ze op een manier bekijkt die je verder helpt in plaats van frustreert.

Welke lastige situatie ga jij vandaag herkaderen? 😊