

De regels van feedback.

Doel: De ander laten weten wat de effecten van zijn/haar gedrag op jou zijn.

Eventueel vragen of de ander daar rekening mee wil houden.

1. Bedenk waar je last van hebt en wat de ander doet waardoor je er last van hebt.
2. Let hierbij op gedrag en niet op karakter of uiterlijk. Alleen het gedrag kan de ander veranderen.
3. Vertel de ander wat je opvalt aan het gedrag van de ander en welke betekenis dat heeft voor jou en wat je daarbij voelt.
4. Let op woordkeus. Hou de boodschap bij jezelf in plaats van de beschuldigende vinger naar de ander te wijzen. Begin de feedback met “Ik vind...”, “Ik voel mij...”, “Ik beleef het zo en zo...”. Gebruik geen woorden als “altijd” en “nooit”, hou het binnen de ware proporties.
5. Geef de ander ruimte om te reageren en te zeggen wat hij/zij wel of niet herkent in wat je zegt.
6. Geef zo nodig meer uitleg.
7. Vertel wat je graag zou willen wat de ander doet voor jou.
8. Geef de ander ruimte om te reageren en te zeggen wat hij/zij wel of niet voor jou kan doen.
9. Geef zo nodig meer uitleg.
10. Maak concrete afspraken met elkaar.
11. De ander hoeft niet alles te begrijpen wat je zegt, het niet overal mee eens te zijn en niet alles te doen wat jij wilt. De oorzaak dat jij last hebt van het gedrag van de ander ligt meestal bij jullie beiden. Ook jij kan je gedrag veranderen. In ieder geval kan je nagaan hoe jij om wilt gaan met jullie verschillen, op zo’n manier dat het past bij je waarden en hoe jij wilt zijn. Soms is het waardengericht om het contact te verbreken, bv omdat de ander fysiek geweld gebruikt of het jou heel moeilijk maakt om de dingen te doen die wezenlijk belangrijk zijn voor jou.