

BEWUST GEBRUIK VAN TAAL

OEFENING: Zeg en schrijf wat je wél wil!

Het onbewuste 'hoort' de ontkenning niet. Hierdoor krijg je wat je wil én wat je niet wil. Bij een ontkenning ligt de focus precies op datgene wat je niet wilt. Hij moet nog 'vertaald' worden naar wat het wel moet zijn. Ons onbewuste maakt deze vertaling niet. Herken je dat iets nog vertaald moet worden en neem je die moeite, dan is de vraag is of je de juiste 'vertaling' maakt.

Voorbeeld: *Als ik maar geen conflict krijg met Monique.*

Uitwerking: - *Ik wil een constructief gesprek met Monique.*
- *Ik wil met Monique een goed plan van aanpak maken.*
- *Ik wil dat Monique en ik de taken eerlijk verdelen.*

1. Als ik maar geen black-out krijg tijdens die presentatie.

.....

2. Ik wil niet dat ik alles op mijn bordje krijg.

.....

3. Laten we stoppen met hokjes-denken.

.....

OEFENING: Bewust gebruik van de ontkenning.

Bedenk een zin met een ontkenning + een positief woord.

Ons onbewuste 'hoort' de ontkenning niet. Laat merken dat je de ander hoort/ serieus neemt én zorg tegelijkertijd dat er of een prettiger sfeer ontstaat of het wat milder over komt of er meer ruimte ontstaat. Natuurlijk hoef je dit niet altijd te doen. Soms is het juist beter geen ontkenning te gebruiken. Je hebt vanaf nu de keuze hoe je iets wilt laten overkomen.

Voorbeeld: *Ik vind het vervelend om een andere route te moeten rijden.*

Uitwerking: *Dat kan ik me voorstellen. Dat zou ik ook niet tof vinden.*

1. Hij is echt fout bezig.

Dat doet hij inderdaad niet

2. Ik heb er een slecht gevoel over.

Ik kan me voorstellen dat dit niet

3. Dit is heel erg moeilijk.

Dit is inderdaad niet