Het lastige gesprek *voorbereiden*

Voor een gesprek waar je tegenop ziet.

DUUR	WAT JE NODIG HEBT	HOE
Ongeveer 10 minuten	Dit blad. Invullen op je scherm of met een pen.	Lees rustig. Schrijf op wat je wilt zeggen.

Je ziet op tegen een gesprek en schuift het voor je uit, of je gaat het aan zonder plan en zegt iets anders dan je bedoelde. Een korte voorbereiding helpt je rustig te blijven en je punt te maken.

EEN GESPREK IN DRIE DELEN

Onderdeel	Voorbeeld
Wat ik zag of hoorde	Je hebt twee keer afgezegd.
Wat dat met mij doet	Ik voel me onbelangrijk.
Wat ik vraag	Kunnen we een vaste dag afspreken?

> **OM TE ONTHOUDEN**
>
> *Je kunt zeggen wat je voelt zonder de ander aan te vallen.*

DE OEFENING: DRIE STAPPEN

1. **Bepaal je doel** 2 minuten
   Wat wil je dat er na dit gesprek anders is? Houd dat voor ogen en laat oude ruzies liggen.

2. **Schrijf je drie zinnen** 3 minuten
   Beschrijf wat je zag of hoorde, wat het met je doet en wat je vraagt. Begin met “ik”, niet met “jij altijd”.

3. **Oefen en kies je moment** 2 minuten
   Zeg je zinnen hardop. Kies een rustig moment en vraag: “Heb je even tijd? Ik wil iets bespreken.”

VIJF KORTE VRAGEN

1 Wat wil je dat er na het gesprek anders is?

2 Wat zag of hoorde je? Alleen feiten.

3 Wat doet het met jou?

4 Wat vraag je aan de ander?

Kies één duidelijk verzoek.

5 Wanneer en waar is een goed moment?

EEN KLEINE AFSLUITENDE STAP

Zeg vandaag je drie zinnen één keer hardop, ook als het gesprek nog niet plaatsvindt.

DE WEG NAAR ZELFLIEFDE — WIEBETWEEPUNTNUL

Meer gratis hulpmiddelen voor een vriendelijkere blik op jezelf en op de dag vind je op de website.

dewegnaarzelfliefde.nl

Wie meer verdieping zoekt: het boek De weg naar zelfliefde verschijnt in december 2026. Reserveren is gratis en vrijblijvend: dewegnaarzelfliefde.nl/reserveren

Scan voor de website

Dit is een hulpmiddel voor zelfreflectie en geen vervanging voor professionele hulp. Heb je het zwaar? Praat met je huisarts of met iemand die je vertrouwt. Bij acuut gevaar bel je 112. Heb je gedachten aan zelfdoding, bel dan 113 (gratis) of chat via 113.nl. Voel je je onveilig bij iemand, bel dan Veilig Thuis (0800 2000).