

## Oplossen van conflictpatronen

---

*Doel van de opdracht is om inzicht te verkrijgen in de soorten conflictpatronen die er zijn en welke jij inzet en hoe je ze kunt veranderen.*

Conflictpatronen zijn de gedragingen die ontstaan bij een conflict.

**Er zijn 3 soorten te onderscheiden. Conflict door:**

1. Een beslissing moeten nemen.
2. Ergernis over afspraken en regelingen.
3. Irritant gedrag.

Kies welke van deze 3 bij jullie het meest voorkomt en oefen deze komende weken en evalueer hoe jullie vorderen.

### **1. Een beslissing moeten nemen.**

- Er moet een keuze worden gemaakt.
- Er is tijdsdruk.
- Er is meningsverschil.
- Keuze van maaltijden.
- Invulling van weekenden/vrijtijdsbesteding.

### **2. Ergernissen over afspraken en regelingen.**

- Er is ergernis over gemaakte afspraken/regelingen door 1 van jullie.
- Over verdeling van huishoudelijke taken.
- Manier van doen in deze taken.
- Momenten van samenzijn of gebrek eraan.
- Keuze van maaltijden.
- Invulling van weekenden/vrijtijdsbesteding.

### **3. Irritant gedrag**

- De badkamer nat achterlaten.
- Was naast de wasmand gooien.
- Dop niet op de tandpasta.
- Ongepaste grapjes maken.
- Niet mee willen naar verjaardagen

---

### **Oplossingsrichting bij conflict 1**

- Spreek beiden je wens uit- als jij zelf alles mocht bepalen.



- Geef aan waarom je het zo zou willen.
- Keuze maken:
  - één krijgt zijn zin!* en de ander kiest de volgende keer.
  - compromis* sluiten (optie tussen jullie beide keuzen in).
  - zoek een *nieuwe derde mogelijkheid* waarmee jullie beiden tevreden zijn.

### Oplossingsrichting bij conflict 2

- Kies een casus. Schrijf ieder apart op hoe jij het liefste zou willen op dit gebied. Let hierbij op de volgende punten:
  - Kritiek of afwijzing moet worden omgezet in een wens. Wat wil je WEL? (*niet* mag er niet in voorkomen).
  - De wens mag alleen betrekking hebben op hoe de ander iets DOET en niet op hoe de partner iets voelt of denkt.
- Zet een prioriteitencijfer achter je wensen. 1 is het meest belangrijk voor jou enzovoort tot 10.
- Leg de lijstjes naast elkaar. Bespreek om de beurt, bij elk punt, waarom dit voor jou zo belangrijk is en vraag of je partner bereid is jou hierin tegemoet te komen.
- Als je partner dat niet kan, vraag of hij/zij zelf met een ander voorstel wil komen.
- Bekijk ze realistisch en kom er later binnen een week op terug om te kijken of deze nu goed werken en of er nog iets veranderd moet worden.

### Oplossingsrichting bij conflict 3

- Vertel helder welk gedrag van je partner wat voor gevoel bij jou oproept en in welke situatie.
- De luisterende partner vat samen.
- De ander formuleert een positieve wens.
- Onderhandel over dit punt.
- Indien de ander niet aan de wens kan/wil tegemoet komen, moet hij met een alternatief komen.

