

# Succesvol Gescheiden

Leer jezelf kennen en zet daarmee jullie  
Kinderen op nummer 1!



## Module 4 Conflictstijlen



## Conflictstijlen

### 1. forceren = doordrukken

assertief, agressief, winnen, confrontatie, ontziet tegen partij niet, gaat voor eigen resultaat, eigen belang, relatie met ander is minder belangrijk, macht, dreigen, korte termijn effect, als jij wint blijft de ander ontevreden.

### 2. probleem oplossen

actief, komt op voor je eigen belang en dat van de ander, vraagt tijd en vaardigheden, je kunt luisteren, je vraagt door, bent bereid niet meteen naar oplossing toe te werken achterhaalt eerste beide belangen, het werkt alleen als je er beiden voor gaat.

### 3. toegeven = aanpassen

op relatie gericht, levert eigen wensen in, geeft de ander zijn zin, handig voor lange termijn, de ander krijgt wat die wil, je komt niet op voor je eigen belang, bang om de ander aan te spreken.

### 4. vermijden = ontlopen

passief, je doet niets aan of met het probleem, loopt er van weg, praat er niet over, uitstellen in de hoop dat het overwaait, benoemt kritieke punten niet, klagen

### 5. compromis

je gaat voor oplossing, sub-optimaal, tijdelijk voldoende, middenweg, fijne en minder fijne kanten, beiden niet 100% tevreden, kwestie is vaak niet extreem groot.

# Conflictstijlen

- Welke stijl heb jij?
- Welke stijl heeft je ex-partner?
- Wat gaat goed?
- Wat kan beter?
- Wat kun JIJ doen om dat te veranderen?