

GOTTMAN HERSTEL CHECKLIST

IK VOEL

- Ik word bang.
- Zeg dat alsjeblieft op een zachtere manier.
- Heb ik iets verkeerd gedaan?
- Dat kwetst me.
- Dat voelt als een belediging.
- Ik voel me verdrietig.
- Ik voel me beschuldigd. Kun je het op een andere manier zeggen?
- Ik voel me niet gewaardeerd.
- Ik voel me defensief worden. Kun je het op een andere manier zeggen?
- Lees me alsjeblieft niet de les.
- Ik heb het gevoel dat je me nu niet begrijpt.
- Het klinkt alsof het allemaal mijn schuld is.
- Ik voel me bekritiseerd. Kun je het op een andere manier zeggen?
- Ik begin me zorgen te maken.
- Trek je alsjeblieft niet terug.

IK MOET KALMEREN

- Kun je het veiliger voor me maken?
- Ik heb er behoefte aan dat het wat rustiger wordt.
- Ik heb nu je steun nodig.
- Luister nu even naar me en probeer het te begrijpen.
- Zeg tegen me dat je van me houdt.
- Mag ik een kus van je?
- Kan ik dat terugnemen?
- Wees alsjeblieft wat zachter met me.
- Help me te kalmeren.
- Wees alsjeblieft stil en luister naar me.
- Dit is belangrijk voor me. Luister alsjeblieft.
- Ik moet even uitpraten.
- Ik begin me overweldigd te voelen.
- Kunnen we even een pauze inlassen?
- Kunnen we het even over iets anders hebben?

GOTTMAN HERSTEL CHECKLIST (vervolg)

SORRY

- Mijn reactie was te extreem. Sorry.
- Dat heb ik echt verknald.
- Laat me het opnieuw proberen.
- Ik wil nu aardiger zijn tegen je, maar ik weet niet hoe.
- Vertel me wat je me hoort zeggen.
- Ik zie mijn eigen aandeel hierin.
- Hoe kan ik het beter maken?
- Laten we het opnieuw proberen.
- Wat je zegt is...
- Laat ik op een mildere manier opnieuw beginnen.
- Sorry. Vergeef het me.

STOP DE ACTIE!

- Misschien heb ik het mis.
- Laten we even stoppen.
- Laten we een pauze nemen.
- Geef me even een moment. Ik kom terug.
- Ik voel me overweldigd.
- Stop, alsjeblieft.
- We zijn het gewoon even oneens.
- Laten we opnieuw beginnen.
- Houd het alsjeblieft vol. Trek je niet terug.
- Ik wil van onderwerp veranderen.
- We raken op een verkeerd spoor.

JA BEREIKEN

- Je begint me te overtuigen.
- Ik ben het voor een deel met je eens.
- Laten we een compromis vinden.
- Laten we kijken waar we het over eens zijn.
- Ik heb het nooit zo bekeken.
- In het grote geheel is dit probleem niet zo erg.
- Ik begrijp jouw standpunt.
- Laten we ons beider perspectieven meenemen in een oplossing.
- Waar maak jij je zorgen over?

IK WAARDEER

- Ik weet dat het niet jouw schuld is.
- Mijn aandeel in dit probleem is...
- Ik begrijp wat je bedoelt.
- Bedankt dat je...
- Je maakt een goed punt.
- We zeggen allebei...
- Ik begrijp het.
- Ik hou van je.
- Ik ben dankbaar voor...
- Iets wat ik aan je bewonder is...
- Ik begrijp waar je het over hebt.
- Dit is niet jouw probleem, het is ons probleem.