



amplify  
yourself

Mini-werkboek #4

# Spreken

Helder communiceren vanuit jezelf

---

Van jij-boodschap naar ik-boodschap



TOOLBOX  
VAARDIGHEDEN

TBV

Amplify Yourself

[ampyourself.nl](http://ampyourself.nl)

# Herken je dit?

Je zit aan tafel met je partner, collega of vriend. Er is iets dat je dwars zit. Je wilt het bespreken, maar de woorden die eruit komen klinken harder dan je bedoelt. "Jij bent altijd zo afwezig." "Jij luistert nooit." De ander klappt dicht. Het gesprek is voorbij voordat het begonnen is.

Heel herkenbaar. Niet omdat je het verkeerd bedoelt, maar omdat je nooit geleerd hebt hoe je kunt zeggen wat je voelt zonder de ander weg te zetten. Dat is precies waar dit werkboek over gaat.

*"Woorden zijn als bruggen: ze brengen mensen dichterbij of slaan een kloof."*

## Quick Scan

Hoe spreek jij je uit als het spannend wordt? Kies bij elke situatie het antwoord dat het beste bij jouw eerste reactie past.

**1. Je collega vergeet voor de derde keer een afspraak die jullie gemaakt hebben.**

- A. "Jij bent zo onbetrouwbaar, je houdt je nooit aan afspraken."
- B. Ik zeg niks en doe het zelf wel
- C. "Ik merk dat ik gefrustreerd raak, want die afspraak is voor mij belangrijk."

**2. Je partner maakt een opmerking die je raakt terwijl er anderen bij zijn.**

- A. Ik reageer meteen scherp terug waar iedereen bij is
- B. Ik slik het in en loop er de rest van de avond mee rond
- C. Ik wacht even en zeg later: "Die opmerking raakte me. Ik wil je vertellen waarom."

**3. Een vriend zegt je plannen af op het laatste moment. Weer.**

- A. "Jij vindt onze vriendschap blijkbaar niet zo belangrijk."
- B. Ik doe alsof het me niet uitmaakt
- C. "Ik baal hier echt van, want ik had me erop verheugd."

Kies je vaak A? Dan spreek je waarschijnlijk vanuit verwijt. Kies je B? Dan slik je het in. Beide maken het gesprek lastiger. Bij C spreek je vanuit jezelf: je deelt wat je voelt zonder de ander aan te vallen. Dat is de kern van verbindend spreken.

*Benieuwd hoe je brein reageert op jij-boodschappen? En waarom je zo snel in de verdediging schiet? In de Amplify Academy ontdek je de wetenschap erachter.*

# Jij-boodschap vs. ik-boodschap

In elk gesprek kies je (vaak onbewust) tussen twee soorten taal. De ene creert afstand, de andere maakt verbinding mogelijk. Het verschil zit niet in wat je wilt zeggen, maar in hoe je het brengt. Een kleine verschuiving in je woorden kan het hele gesprek veranderen.

## J

### Jij-boodschap

Richt zich op de ander als oorzaak van het probleem. Roept verdediging en weerstand op. De ander voelt zich aangevallen en sluit zich af.

>

## I

### Ik-boodschap

Spreekt vanuit jouw beleving. Deelt wat je voelt en nodig hebt, zonder de ander te veroordelen. De deur naar gesprek blijft open.

*"Het gaat er niet om de perfecte zin te formuleren. Het gaat erom dat je vanuit jezelf spreekt, zodat de ander kan luisteren in plaats van zich verdedigen."*

De ik-boodschap is geen truc of formule. Je kiest er bewust voor om verantwoordelijkheid te nemen voor jouw ervaring. Soms is alleen je gevoel delen al genoeg om spanning weg te nemen.

# Reflectie

Neem even de tijd om stil te staan bij hoe je nu communiceert. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat om eerlijk kijken naar jezelf.

## Jouw spreekpatroon

- In welke situaties merk je dat je automatisch een jij-boodschap gebruikt? Wat triggert dat bij jou?
- Wanneer vind je het lastig om bij jezelf te blijven in plaats van de ander aan te spreken op wat die "fout" doet?

## Het effect van je woorden

- Denk aan een recent gesprek dat vastliep. Welke woorden gebruikte je? Hoe reageerde de ander daarop?
- Wat verandert er in een gesprek als je begint met "ik merk..." in plaats van "jij bent..."?

## Vanuit jezelf spreken

- Welk gevoel vind je het moeilijkst om hardop uit te spreken? Waarom denk je dat dat zo is?
- Wat zou er veranderen als je vaker zegt wat je voelt, in plaats van wat je vindt van de ander?

# Opdracht: Van jij naar ik

In deze opdracht ga je een jij-boodschap omschrijven naar een ik-boodschap en die daadwerkelijk gebruiken in een echt gesprek.

## 1 Schrijf een jij-boodschap op

Denk aan iets dat je recent dwars zat. Schrijf de zin op die je zei (of wilde zeggen), beginnend met "jij...".  
Bijvoorbeeld: "Jij luistert nooit als ik iets vertel."

## 2 Herschrijf naar een ik-boodschap

Gebruik drie elementen: wat je waarnam (zonder oordeel), wat je daarbij voelde, en wat je nodig hebt.  
Bijvoorbeeld: "Als ik merk dat je op je telefoon kijkt terwijl ik praat, voel ik me niet gehoord. Ik zou graag je aandacht willen."

## 3 Gebruik je ik-boodschap in de praktijk

Kies een moment deze week om je ik-boodschap echt uit te spreken. Let op: hoe voelt het voor jou? Hoe reageert de ander? Wat is anders dan wanneer je een jij-boodschap zou gebruiken?

## Na afloop: reflectie

Neem na het gesprek even de tijd om terug te kijken. Wat ging goed? Wat kan beter? Er zijn geen foute antwoorden.

- **Hoe voelde het om vanuit jezelf te spreken in plaats van de ander aan te wijzen?**
- **Wat was de reactie van de ander? Merkte je verschil met hoe het normaal gaat?**
- **Welke situatie wil je de komende week opnieuw proberen met een ik-boodschap?**

*Wil je hier verder mee aan de slag onder begeleiding? In onze training Communiceren met Impact oefen je 3 dagen met echte situaties, samen met ervaren trainers.*



## Dit was werkboek #4.

Je hebt nu ontdekt hoe een kleine verschuiving in je woorden het verschil maakt tussen afstand en verbinding. Van "jij bent..." naar "ik voel..." is meer dan een taaltruc. Je kiest er bewust voor om verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen ervaring.

In de volgende werkboeken gaan we verder met aanspreken: hoe bespreek je gedrag dat je raakt, zonder de relatie te beschadigen?

## De 5 Toolboxvaardigheden

|    |                                                                   |             |
|----|-------------------------------------------------------------------|-------------|
| 01 | <b>SIA-model</b><br>Bewust kiezen in elk gesprek                  | Beschikbaar |
| 02 | <b>Verbinden</b><br>Contact maken, veiligheid creëren             | Beschikbaar |
| 03 | <b>Luisteren</b><br>Begrijpen wat de ander nodig heeft            | Beschikbaar |
| 04 | <b>Spreken</b><br>Je perspectief helder delen via ik-boodschappen | Beschikbaar |
| 05 | <b>Aanspreken</b><br>Gedrag benoemen met de 3 G's                 | Binnenkort  |

### Wil je deze vaardigheden echt leren beheersen?

In onze training *Communiceren met Impact* oefen je 3 dagen intensief. Kleine groep, maximaal 12 deelnemers.

**Website:** [ampyourself.nl/trainingen](https://ampyourself.nl/trainingen)

**WhatsApp:** +31 6 14411059

**E-mail:** [info@ampyourself.nl](mailto:info@ampyourself.nl)