



amplify
yourself

Mini-werkboek #5

Aanspreken

Gedrag bespreekbaar maken zonder aanval

De 3 G's: Gedrag, Gevoel, Gevolg



TBV

Amplify Yourself

ampyourself.nl

Herken je dit?

Je collega komt al weken te laat bij het overleg. Je huisgenoot laat weer de vaat staan. Je leidinggevende neemt beslissingen zonder jou erin te betrekken. Je voelt irritatie opborrelen, maar je zegt niks. Want ja, je wilt geen gedoe.

Ondertussen groeit de frustratie. Je wordt stiller, afstandelijker, of juist kort aangebonden. Tot het er op een dag uitkomt. Harder dan je bedoelde. Niet omdat je boos wilde worden, maar omdat je te lang hebt gewacht.

"Zolang je je grens niet uitspreekt, blijft die onzichtbaar voor de ander."

Quick Scan

Hoe ga jij om met gedrag van anderen dat je raakt? Kies bij elke situatie het antwoord dat het dichtst bij jouw eerste reactie ligt.

1. Een collega onderbreekt je steeds tijdens vergaderingen.

- A. Ik zeg er niks van en slik mijn frustratie in
- B. Ik zeg geprikkeld: "Kun je me even laten uitpraten?"
- C. Ik benoem na afloop wat ik merk en wat het met me doet

2. Je partner vergeet steeds iets dat jullie hebben afgesproken.

- A. Ik regel het zelf wel en houd mijn mond
- B. Ik zeg: "Jij onthoudt ook nooit iets."
- C. Ik beschrijf wat ik zie, hoe het voelt en wat het effect is

3. Een teamlid levert werk aan dat niet aan de afspraak voldoet.

- A. Ik pas het zelf aan, want dat gaat sneller
- B. Ik stuur een korte mail: "Dit klopt niet."
- C. Ik maak een moment om het samen te bespreken, zonder oordeel

Kies je vaak A? Dan slik je dingen in tot het te veel wordt. Kies je vaak B? Dan reageer je vanuit frustratie in plaats van verbinding. Optie C laat zien hoe aanspreken werkt: eerlijk zijn over wat je ervaart, zonder de ander aan te vallen.

Wil je ontdekken waarom aanspreken zo spannend voelt? In de Amplify Academy leer je hoe je brein reageert op spanning en hoe je daar bewust mee omgaat.

De 3 G's van Aanspreken

Aanspreken is geen aanval. Het is een stap naar de ander toe. Je maakt zichtbaar wat er in jou gebeurt, zodat de ander je kan begrijpen en er iets mee kan. De 3 G's geven je een heldere structuur om dit te doen.

G

Gedrag

Wat zie of hoor je concreet?
Beschrijf feitelijk wat er gebeurt,
zonder oordeel of interpretatie.

+

G

Gevoel

Wat doet dit met jou? Benoem je
emotie in ik-taal. Niet "jij maakt
me boos", maar "ik voel me
gefrustreerd".

+

G

Gevolg

Welk effect heeft het? Maak de
impact concreet: op je werk, je
energie, de samenwerking of de
relatie.

"Aanspreken is niet zeggen wat de ander fout doet. Het is laten zien wat het gedrag met jou doet."

De 3 G's zijn geen script dat je uit je hoofd leert. Het is een houvast om eerlijk te zijn en tegelijk de relatie goed te houden. In de training oefen je ermee in echte situaties.

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.

Frustratie herkennen

- Denk aan een moment waarop je irritatie voelde over het gedrag van iemand anders. Wat deed diegene precies?
- Hoe uitte jouw frustratie zich? Werd je stil, kortaf of juist explosief?

Irritatie of grens?

- Was het een stijlverschil (de ander doet het anders dan jij) of werd je echt belemmerd in je functioneren?
- Welke behoefte of waarde werd geraakt? Denk aan respect, betrouwbaarheid, veiligheid of erkenning.

Het juiste moment kiezen

- Hoe zag jouw "stoplicht" eruit op dat moment? Was je kalm genoeg om helder te communiceren?
- Wat had je nodig om het gesprek op een goed moment aan te gaan? Meer rust, meer feiten of meer moed?

Opdracht: Aanspreken met de 3 G's

Kies een concrete situatie uit je werk of privéleven waarin het gedrag van iemand anders je raakt. Doorloop de volgende drie stappen:

1 Kies je situatie

Welk gedrag stoort je? Beschrijf het zo feitelijk mogelijk. Wat zie of hoor je concreet, zonder interpretatie of oordeel?

2 Formuleer met de 3 G's

Schrijf je boodschap uit. Gedrag: wat neem je waar? Gevoel: wat doet het met je? Gevolg: welk effect heeft het op jou of jullie samenwerking?

3 Voer het gesprek

Kies een rustig moment. Check je eigen stoplicht en dat van de ander. Ben je kalm genoeg? Is de ander ontvankelijk? Spreek je boodschap uit en luister naar de reactie.

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 je ervaring uit te spreken in plaats van in te slikken?**
- **Wat deed de ander toen je het gedrag, je gevoel en het gevolg benoemde?**
- **Wat zou je de volgende keer eerder willen uitspreken, voordat de frustratie zich opstapelt?**

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 #5.

Je kent nu de 3 G's: een heldere structuur om gedrag bespreekbaar te maken zonder de ander aan te vallen. Eerlijk zijn en verbinding behouden, dat is de kern van aanspreken.

Elk werkboek behandelt een andere Toolboxvaardigheid. Samen vormen ze de basis van goede communicatie. Bekijk welke werkboeken er al zijn.

De 5 Toolboxvaardigheden

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

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

WhatsApp: +31 6 14411059

E-mail: info@ampyourself.nl