

Make your own Move in change

*Jouw steps to change*



MEET YOUR MIND  
*coaching - therapie - begeleiding*

## Je gevoeligheid als krachtbron bij verandering

### *Je gevoeligheid beschermen*

We steken onze stekels op om onze gevoelige of kwetsbare kant te beschermen. Je stekels zijn je afweermechanismen tegen mogelijk dreigend gevaar. Het is normaal als je weerstand ervaart bij een verandering. Deze kan zich op verschillende manieren tonen.

Direct uiten van bezwaren:

- Zonder respect: je toont je ontevredenheid openlijk, zegt je mening zonder respect voor de ander.
- Met respect: je uit te bezwaren, je bent het oneens en zegt je mening met respect voor de ander. Je vertelt wat de verandering met je doet of wat je raakt.

Indirect uiten van bezwaren:

Wegkijken:

- Je negeert wat de ander zegt en reageert er niet op.
- Je weet niet meer wat te zeggen en klappt dicht.
- Je zegt "ja" en je bedoelt "neen".
- Je blijft tegen beter weten in ontkennen of ontwijken.
- Je leidt de aandacht af door over iets anders te beginnen.

Aanvallen:

- Je beschuldigt de ander van zaken die mis lopen.
- Je legt de verantwoordelijkheid van je niet goed voelen bij de ander.
- Je beledigt of kleineert de ander.
- Je bent cynisch of sarcastisch.
- Je blijft stellig in je communicatie en komt zo niet tot de kern.

Als je je bezwaren zonder respect voor de ander of indirect uit, betekent dat dat je je stekels uitzet. Je uit je weerstand op deze manier om je eigen geraakt zijn of wat de verandering met je doet, niet te moeten voelen. Op deze manier wil je je kwetsbaarheid afschermen.

### *Je gevoeligheid als krachtbron bij verandering*

We verzetten ons tegen de pijn die we kunnen voelen bij verandering. Pijn brengt je bij je gevoeligheid en kwetsbaarheid. Je kwetsbaarheid brengt je bij wat je wel wil en bij wat je niet wil.