

OMGAAN MET WEERSTAND

Tips om constructief om te gaan met weerstand.

3 x check

- **Check of de groep nog wil**
Voel je weerstand? Rijzen er veel vragen en 'ja maars'? Vraag je dan af of iedereen de vooropgestelde maatregel wil en onder welke voorwaarden. Grijp terug naar 'Willen'.
- **Check of iedereen wel kan**
De meeste weerstand en stress ontstaat als mensen het gevoel hebben dat hun iets gevraagd wordt waarvan ze denken dat het een onmogelijke opdracht is. Er is te weinig tijd, er is geen geld of mensen voelen dat ze te weinig geschoold of ervaren zijn om de opdracht tot een goed einde te brengen. Zorg dat het op tafel komt en laat de groep er oplossingen voor zoeken.

Als trekker of initiatiefnemer heb je jezelf al verdiept in de materie. Wat voor jou gemakkelijk lijkt, is voor de anderen misschien ingewikkeld. Soms durft een deelnemer niet om verduidelijking te vragen. Hij voert dan de opdracht niet goed uit. Jij kunt denken dat hij zich ertegen verzet.

- **Check of je zelf nog wilt**
Jij bepaalt voor een groot deel of de groep nog wil. Blijf enthousiast en hoopvol terwijl je dingen verandert. Geef je eigen visie en mening met de glimlach en met opgeheven hoofd. Geef je visie positief en richtinggevend. Zingeving kan weerstand laten smelten als sneeuw voor de zon.

Zorg dat iedereen weet waarom en herinner ze aan de mogelijke winst die de maatregel kan opleveren. Geloof ook zelf in die winst. Worden we daar beter van? Wat is het doel ook weer? Wat zijn de voordelen?

Uit het harnas

Voel je weerstand?

Dan neig je snel tot lineair oorzaak-en-gevolgdenken. Zo vel je oordelen en riskeer je anderen in het harnas te jagen. Iedereen heeft per slot van rekening zijn eigen waarheid. Het loont dus niet om alleen maar naar oorzaken te zoeken.

Onderzoek patronen in weerstand:

- Wie heeft er allemaal met de verandering te maken?
- Hoe ervaart iedereen de verandering?
- Wat is het effect op de verschillende betrokkenen?
- Hoe communiceren de groepsleden met elkaar?
- Wat is de winst of het verlies van de verandering?

Heb je patronen ontdekt?

Benoem wat je ziet of hoort op een neutrale manier. Een ik-boodschap in je eigen woorden, maar zonder waardeoordeel. En zonder te verwachten dat de ander zijn gedrag aanpast of zijn mening herziet. Ga na of wat jij begrijpt wel klopt met wat de ander bedoelt. Wees je ervan bewust dat wat je hoort maar het topje van de ijsberg is. Onderliggende opvattingen en gedachten bepalen in grote mate of de groep kan en wil veranderen. Probeer ze aan de oppervlakte te krijgen. Een goede barometer is lichaamstaal. Merk je op dat wat iemand zegt niet overeenkomt met hoe hij het zegt? Dan moet er een lampje branden en kun je verder op zoek naar wat er zich onder de waterlijn afspeelt.

Wat is de bindende factor?

Tussen groepsleden of wie de verandering wil invoeren en wie ze moet 'ondergaan'? Vind je die, dan is het pad geëffend voor een geëngageerd veranderklimaat. Blijven de negatieve gevoelens overheersen? Focus dan op betrokkenheid en draagvlak creëren. Ga even terug naar 'Willen'.

Laat je niet uit je lood slaan

Veer mee en stel dan grenzen

Sommige mensen kunnen zich vanuit bepaalde noden sterk profileren in de groep. Denk aan aandachtvragers, doordrammers, filosoferders of van-de-hak-op-de-takspringers. Heeft hun gedrag een negatieve invloed op de groepsdynamiek? Reageer dan. Anders beginnen de andere deelnemers zich te ergeren en haken ze af. Zorg er tegelijk voor dat de betrokken persoon zo weinig mogelijk gezichtsverlies lijdt. Veer daarom eerst mee. Erken de nood en ga er kort op in. Geef daarna snel, krachtig en met zwier aan dat je ook benieuwd bent naar de inbreng van de anderen. En als het nodig is, stuur dan je programma bij.

Niemand is perfect

Stevig in je schoenen staan betekent ook dat je kunt toegeven dat je iets niet weet. Je bent niet perfect. Zo kom je geloofwaardiger over dan als je de groep naar de mond praat of rond de pot draait. Als je het niet weet, of het antwoord van de groep blijft uit, kun je ook even niet reageren. Geloof erin dat het antwoord in de groep schuilt.

Meer tips vind je in de werkwinkel 'Buig negatieve emoties positief om'.