

# Hoe waardeer je weerstand om je impact te vergroten?

Het is belangrijk om persoonlijke weerstand niet als een negatieve factor te zien en het daardoor te ontwijken of te overstemmen. **Openstaan voor weerstand** vraagt om een bepaalde mate van kwetsbaarheid. Door je voor te bereiden op deze **kwetsbaarheid**, maak je weerstand juist **minder kwetsend**. Voor beide partijen. Hieronder vind je drie stappen die jou helpen om een belangrijk gesprek goed voor te bereiden.

**#1 Vraag je af, bij ieder plan of project dat te maken heeft met jouw ideaal, welke angst(en) het bij jou oproept.**

Maak het zo specifiek mogelijk.

**Mijn angst is**.....

.....**waardoor**

*Bijv. Mijn angst is dat de gemeente Maastricht mij niet serieus neemt en mijn voorstel voor een groene strook speciaal voor bijen nutteloos vindt, waardoor mijn impact onvoldoende blijft om op grote schaal iets voor de dalende bijenpopulatie te doen, terwijl bijen juist zo hard nodig zijn.*

## #2 Vraag je af, bij ieder plan of project dat te maken heeft met jouw ideaal welke angst(en) het bij jouw omgeving oproept.

Met omgeving bedoel ik de mensen die nodig zijn bij de realisatie. Maak het zo specifiek mogelijk.

**De angst van**.....

.....

*(benoem hier de naam van of omschrijf het kenmerk van een groep: vb medewerker Erik Vlierop/ wethouder Janssen / medewerkers afdeling Sales / bewoners wijk Groenwoud) is* .....

.....

*Bijvoorbeeld. De angst van Wethouder Janssen van Stedelijke ontwikkeling is dat hij te weinig budget heeft voor geaccordeerde plannen op het gebied van groenvoorziening in de stad. Hij is bang dat wanneer hij nog een plan opneemt, hij op de vingers wordt getikt omdat hij zich niet houdt aan de afspraken.*

## #3 Ga vervolgens het gesprek aan en deel je eigen angsten.

Vraag of jouw angsten terecht zijn. Het gesprek krijgt meteen een hele andere wending. Gun jezelf die ervaring. Jij geeft hiermee de ruimte aan de ander om ook zijn of haar angst met jou te delen. Gezien jij je daar al op hebt voorbereid kun je helpen om dit te formuleren. De ander zal verstoeld staan dat jij dit zo goed aan hebt gevoeld en het **vertrouwen neemt toe**. In plaats van dat de weerstand sterker wordt ontstaat er een situatie, waarin beide partijen naar een oplossing zoeken. Neem de tijd voor deze gesprekken. Haastige spoed is zelden goed.





### **Was dit waardevol voor je?**

Dit komt uit mijn gratis e-book Vergroot je impact. Hierin deel ik 5 praktische wijsheden met je om weerstand waardevol te maken.

*“Hoi Maaïke, wat een goed boek met duidelijke uitleg en tips. Daar kan een ieder wat uithalen voor zijn eigen missie maar ook voor die van anderen. Arjan Erkel”*

**[Vraag hier gratis het e-book aan](#)**

© Maaïke Rotteveel (2019) - Je mag dit document in zijn geheel doorsturen naar anderen. Wil je delen overnemen, dan word ik daar graag van op de hoogte gebracht. Ik zie het als een groot compliment! 😊