



### **EHBO (EERSTE HULP BIJ OORLOGSDREIGING)**

Te gebruiken bij:

Als er een conflict start/escaleert, waarbij de één de ander probeert te overtuigen van zijn/haar gelijk. (Kortom: **"HET IS OORLOG"**):

**MAAR OOK**, als één van de partijen **"inwendig afhaakt"**: zeg dan ook dat er voor jou **nu** een conflict is en ga samen over tot het onderstaande:

- Ga ieder naar een afzonderlijke ruimte,
- Ga na wat jij hebt bijgedragen, hoe weinig of klein ook, aan de situatie waarover jullie ruzie (dreigden te gaan) maken, (voor hen die bekend zijn met TA: je mag hierbij denken in termen van "Ouder"/"Kind", *maar dat hoeft niet*)
- Het antwoord zal vrijwel zeker zeer onbevredigend zijn: het gaat (uiteindelijk) iets over jou vertellen (vroeg of laat komt er een beeld/herinnering boven dat/die laat zien waarom je zo reageerde zoals je reageerde in het conflict),
- Je ontdekt iets wat je zou moeten willen veranderen aan jezelf.....
- En dat kost moeite (en tijd)..... (maar dat is je relatie waard, toch?)
- En gaat ten koste van je koppigheid/vooroordelen.....
- Ga weer bij elkaar zitten en deel je ervaring met elkaar ("hier zat **IK** fout"), zonder veroordelen van de ander..... (zeg bijv. wat **jij** aan **jouw** aandeel wilt gaan doen)
- Je hebt een belangrijke stap gezet in het wezenlijk verbeteren van jullie relatie!

*Terug naar jezelf*