



Zorgvuldig communiceren - feedback geven via formule GGGW

Het gedrag van een ander kan je kwaad, verdrietig of zelfs angstig maken. Je kunt ervoor kiezen om daarover niets te zeggen. Maar je kunt ook besluiten om invloed uit te oefenen en er wel iets over te zeggen. Het is dan wel belangrijk om dat op een respectvolle manier te doen!

Een zorgvuldige manier is bijvoorbeeld:

- Vertel wat je **gevoel** is 'ik vind het lastig om...'
- Benoem het **gedrag** 'mijn verhaal te vertellen als jij zit te tekenen'
- Benoem de **gevolgen** 'ik heb dan het idee dat het je niets interesseert'
- Benoem je **wens** 'ik hoor graag wat je van mijn verhaal vindt '.

Nog een voorbeeld: 'Mijn dokter vertelt me nooit iets over mijn medicijnen'

Gevoel	Ik voel me best onzeker dokter.
Gedrag	Als u mij niets vertelt over de medicijnen die ik nu al een tijdje gebruik.
Gevolg	Ik maak me namelijk zorgen over de bijwerkingen die ik kan krijgen zoals sufheid overdag.
Wens	Wilt u mij daarom iets meer uitleg geven?