

5 stappen om te de-escaleren

Wanneer powerplay de kop opsteekt

In stevige machtsdynamiek is de-escaleren een kunstvorm en van belang tijdens je begeleiding (of prive situatie). Zie het als een sport om samen de angel eruit te halen wanneer het spannend wordt.

Powerplay triggert irritatie. Boosheid. De neiging om te beschuldigen. En geloof me: de-escaleren is niet gemakkelijk.

Het vraagt zelfinzicht, zelfbeheersing en het vermogen om niets persoonlijk te maken of te nemen.

Goed om te weten: het gaat niet over jou, het gaat ook niet over de ander. Het gaat over waar jullie uit verbinding gaan en hoe je die weer herstelt.

Hieronder vind je de vijf kerncompetenties.

Stap 1: Centreer jezelf

Je hebt niets aan gesprekstechnieken als je lijf niet gecentreerd is.

Powerplay trekt je razendsnel in een oude overlevingsrol: vechten, vluchten of dissociëren. Centreren is een bewuste keuze tegen deze stroom in.

Let op: je doet het niet om te ontspannen maar om je aandacht van buiten naar binnen te verleggen en je bewustzijn te vergroten.

Een quick and dirty manier om je zenuwstelsel te kalmeren in het gesprek:

- Zet je voeten op de grond.
- Voel je bekken op de stoel.
- Zet je rug recht.
- Laat je schouders zakken.
- Adem bewust in en uit.
- Blijf rechtop, maar word zwaarder in je stoel.

En blijf ondertussen in het gesprek. Herinner jezelf: niets van wat er gezegd wordt zegt iets over jou, tenzij jij het toelaat.

Vanuit je primaire impuls reageren betekent meer van hetzelfde en centreren is je eerste patroonbreuk.

Stap 2: Kies bewust voor nieuwsgierigheid

Je eerste impuls is vaak: gelijk willen krijgen, jezelf willen verdedigen of je terugtrekken.

De-escaleren begint bij een keuze: blijf ik in mijn overlevingsrol? Of kies ik voor nieuwsgierigheid?

Open blijven terwijl alles in je wil reageren, is geen trucje: het is een innerlijke houding.

Kennis van LSD (luisteren, samenvatten, doorvragen) heeft geen enkele betekenis als je vanbinnen gesloten bent. Nieuwsgierigheid vraagt dat je contact houdt met jezelf zonder jezelf groter of kleiner te maken.

Stap 3: Ontdoe je taal van beschuldiging

Ons hoofd heeft een fantastisch copingmechanisme: oordelen.

Oordelen verlichten direct een ongemakkelijk gevoel maar ze verhullen ook wat er werkelijk geraakt wordt.

De-escaleren vraagt dat je:

- Spreekt vanuit eigen waarneming en gevoel
- Bij de feiten blijft
- Aannames en aanklachten loslaat
- Verdediging achterwege laat
- Focus op patronen, niet op personen

Zodra je taal minder beladen wordt, neemt de spanning al af. Minder oordeel betekent minder vatbaar voor powerplay

Stap 4: Reageer niet op beladen taal

Als de ander in de aanval gaat, is jouw automatische reactie vaak:

- Terugvechten
- Je verdedigen
- Of je terugtrekken uit contact

De kunst is om niet automatisch mee te gaan in die beweging. Blijf in contact met wat je voelt en blijf voelen hoe je geraakt wordt. Maar kies gedrag dat de-escalerend werkt in plaats van olie op het vuur gooit

Dat vraagt training. En eerlijk is eerlijk: soms wil je gewoon lekker vechten. Dan kun je deze stap overslaan 😊

Stap 5: Sluit aan voordat je reageert

Dit is vaak het moeilijkst. Aansluiten betekent: laten merken dat je de ander werkelijk hebt gehoord. Niet meteen een tegengeluid geven en al helemaal niet meteen corrigeren.

Maar eerst ruimte maken. Persoonlijk vind ik dit een van de lastigste stappen...ruimte maken voor de ander terwijl ik zelf ruimte wil. Toch helpt dit enorm om de verbinding te herstellen.

Na het aansluiten kun je onderzoeken wat er in jou verschuift: misschien verandert er niets en misschien kijk je anders naar het issue.

Zit je er dan als een onbewogen boeddha bij?

Nee.

Je blijft in contact met alles wat je voelt, denkt en zou willen doen maar je kiest bewust voor gedrag dat de-escalatie ondersteunt.

En dan: neem je verantwoordelijkheid

Niemand is schuldig maar iedereen is verantwoordelijk.

De cirkel sluit wanneer alle leden bereid zijn in de spiegel te kijken en hun aandeel te erkennen, zonder oordeel.

Als jij verantwoordelijkheid kunt nemen voor jouw bijdrage aan de dynamiek, heb je goud in handen. Dat betekent niet dat jij de oorzaak bent, het betekent gewoon dat jij invloed hebt.

Tot slot

De-escaleren is een hele waardevolle vaardigheid.

- Centreren.
- Nieuwsgierig blijven.
- Oordeel loslaten.
- Niet meegaan in beladen taal.
- Aansluiten.

Het is tegen de stroom in bewegen, keer op keer en opnieuw.
Maar wie deze kunst leert, hoeft niet langer gevangen te blijven in het spel.

Meer weten? Luister naar mijn podcast voor andere inzichten en tools:
[Leiderschap in Samenwerking](#)