


Checklist

➔ **Destructieve Communicatie**

<p>AGRESSIEF</p> <p>Je mening doordrukken door de ander verbaal te domineren of te beschadigen.</p> <p>Persoonlijke aanvallen: De ander zwart of verdacht maken (ad hominem).</p> <p>Belachelijk maken: Zijn of haar ideeën ridiculiseren.</p> <p>Intimideren: Dreigen, schreeuwen, emotionele druk uitoefenen.</p> <p>Demoniseren: De ander of het andere afschilderen als gevaarlijk of verwerpelijk.</p>	<p>ONDOORDACHT</p> <p>Gebrek aan diepgang en nuance versimpelt discussies onterecht.</p> <p>Zwart-wit denken: Alles reduceren tot goed versus fout.</p> <p>Simplistische slogans: Populistische uitspraken die geen oplossing bieden.</p> <p>Schuldigen aanwijzen: Problemen bij één persoon of groep leggen.</p> <p>Kortzichtigheid: Klein en beperkt denken gericht op de korte termijn.</p>
<p>MANIPULATIEF</p> <p>Anderen overtuigen door emotie en verwarring in te zetten.</p> <p>De halve waarheid vertellen: Feiten selectief presenteren.</p> <p>Framing: Suggestieve taal gebruiken om de discussie te sturen.</p> <p>Twijfel zaaien: Anderen laten twijfelen aan hun eigen waarneming (gaslighting).</p> <p>De aandacht afleiden: Het onderwerp veranderen (whataboutism).</p>	<p>ONGEÏNTERESSEERD</p> <p>Gebrek aan oprechte betrokkenheid of luistervaardigheid.</p> <p>Doen alsof: Luisteren zonder echt te luisteren.</p> <p>Selectieve verontwaardiging: Alleen verontwaardigd zijn als het je uitkomt.</p> <p>Wegwuiven: Kritiek bagatelliseren of negeren.</p> <p>Loze beloften: Mooie woorden zonder de intentie om ze waar te maken.</p>

*Hoe communiceer jijzelf? Constructieve communicatie vraagt **moed** om te spreken met mensen die anders zijn of denken, **empathie** om de ander met begrip en liefde te zien, **wijsheid** om gezamenlijkheid te vinden en bruggen te bouwen, **geduld** om vol te houden ook als het moeilijk is *