

## Voorbeeld: Conflict Over Hondenoppas vs. Uitgaan

### 1. Situatie (S)

- Mijn moeder vraagt me om op de hond te passen omdat zij op vakantie gaat.
- Ik heb echter al plannen om uit te gaan, en voel me licht geïrriteerd dat ik dit nu moet op offeren.
- Aangenomen rollen:
  - Mijn moeder neemt hierin een **dominant-leidende**(BS) houding aan, (ze verwacht dat ik dit kleine klusje wel ga doen), terwijl ik een **submissie-opstandige**(TO) houding aanneem (ik wordt dwars en wellicht klagerig), of kies voor de submissie-teruggetrokken (door geen externe weerstand te bieden, maar te gaan mokken)

### 2. Probleem (P)

- Het probleem is dat ik me gedwongen/verplicht voel om op de hond te passen, terwijl ik eigenlijk al andere plannen had.
- Dit zorgt voor frictie, omdat ik het gevoel heb niet gerespecteerd te worden in mijn plannen, terwijl zij voelt dat ik dit "kleine gebaar" wel kan doen, na alles wat zij voor me doet/heeft gedaan.
- **Roos van Leary:** In de roos van leary, zitten onze gedragskenmerken tegenover elkaar, dit betekend dat: De dominante verzoeken van mijn moeder, en de onafhankelijkheidsgerichte gedragingen van mij, verhogen de spanning en polarisatie.  
In principe versterken de gedragingen des te meer tegenover ze elkaar staan ook.

### 3. Actie (A)

- Ik zou mijn aanpak kunnen wijzigen door beiden meer richting de samen kant van de roos te bewegen. Hiermeer wordt het meer mogelijk om op zoek te gaan naar compromis, en samenwerking.
- Als ik meer naar bijvoorbeeld **Samen-meewerkend (SO)** zou bewegen, zou ik kunnen voorstellen om te kijken naar de eerste helft van de dag, en dat ik later alsnog uit kan gaan.
- Terwijl als mijn moeder zich zou kunnen bewegen naar bijvoorbeeld Samen-helpend, Ik zou begrip kunnen tonen voor haar situatie, kunnen we eventueel kijken of we vervanging voor voor een deel kunnen regelen.

### 4. Resultaat (R)

- Doordat we beiden niet een oppositie vormen, maar juist proberen te luisteren en plaatst te geven aan elkaars behoeften zullen we hopelijk een compromis vinden.
- Het ideale resultaat is als we elkaars behoeften beter begrijpen, en een oplossing vinden waar we allebei mee tevreden zijn.

---

## Reflectie

Ik vind dat deze opdracht met bijbehorend model mij goed visueel duidelijk maakt wat de gedragingen zijn, en wat er dus voor zorgt voor zoveel frictie. Uiteraard is richting samenwerken wel goed, maar je moet je ook realiseren dat je daar in dat moment niet mee bezig bent.

Ik vind dat dit me wel aan het denken gezet heeft, en ik zal me voortaan proberen wat minder opstandig te zijn tegen dominant-leidende.

En vanaf het begin duidelijk te maken dat ik mijn plannen wil houden, maar open sta voor overleg. En proberen de ander richting dominant-helpend te krijgen.