

# SKILLSTIPS ◀ BY ▶ SKILLSTOWN



INNERSPECTIVE BV  
training & topcoaching

Met dank aan Wout Plevier  
[www.innerspective.nl](http://www.innerspective.nl)



De grootste online opleider van Nederland  
[www.skillstown.com](http://www.skillstown.com)

# 3 stappenplan Mental Ai-Ki-Do

## *Sta je aan of uit?*

Ai-ki-do is een verdedigingssport, waarbij de verdediger gebruik maakt van de energie en richting van de aanvaller om de aanval te neutraliseren. Je kunt dit ook toepassen op communicatie en taal. Soms loop je namelijk vast in een gesprek met jezelf of anderen. Dan is het handig om wat afstand te nemen en jezelf uit het gesprek te kunnen trekken. De snelste en meest effectieve manier daarvoor is Mental Ai-Ki-Do. Je doorloopt drie stappen: Aannemen - Kritisch de wens van een ander formuleren - Doorvragen met een hoe-vraag.

Het is meteen een verandering van het 'normale' patroon. Je besluit namelijk niet om mee te gaan in de weerstand, maar in plaats daarvan: mee te veren, begrip te tonen, de wens te onderzoeken en daarop door te vragen. Het effect is dat je direct communiceert over de kern.

Zo kom je niet terecht in de 8 valkuilen die elk gesprek om zeep helpen: oude koeien uit de sloot halen, praten vanuit een derde partij, praten in de verleden tijd, focussen op enkel negatieve aspecten, vergrotende taal, zwart-wit denken, niet luisteren en alles omdraaien.



# Wat werkt wel?

---

## *Het 3-stappenplan Mental Ji-Ki-Do*



Bevestig de ander dat je hem/haar gehoord hebt.



Formuleer de wens achter de negatieve uiting of negatieve vraag en check of dit klopt.



Stel een "Hoe-vraag".

## Een voorbeeldje:

*"Jij bent chaotisch"*



Oke goed dat  
je dit meldt.



Je wilt dus graag dat ik meer  
overzicht en structuur aanbreng.



Hoe kan ik dat  
voor jou doen?

Klopt dat? "Ja"

## Een kleine oefening:

*Probeer de volgende zinnen  
om te draaien met behulp  
van Mental Ai-Ki-Do.*

- Jij bent altijd te laat
- Jij bent onmogelijk om mee samen te werken
- Jij let niet goed op
- Ik heb geen flauw idee waar je op doelt