

# **5 signalen dat een gesprek te lang wordt uitgesteld**

Sommige gesprekken vragen meer energie dan we beseffen.

Niet omdat ze zo moeilijk zijn.  
Maar omdat we ze blijven uitstellen.  
Dat gebeurt vaker dan je denkt.

Zeker bij ondernemers, vennoten en familiebedrijven.

De dagelijkse werking gaat door,  
de resultaten zijn misschien goed,  
er is geen open conflict.

En toch blijft er iets knagen.  
Vaak zijn er signalen die aangeven dat een gesprek aandacht vraagt.

Herken je één of meerdere van deze signalen?

# **1. Je voert het gesprek al in je hoofd**

Je bent onder de douche,  
onderweg naar een afspraak of  
net voor het slapengaan.

Plots ben je opnieuw hetzelfde gesprek aan het voeren.

Je bedenkt argumenten.

Je voorspelt reacties.

Je zoekt naar de juiste woorden.

Alleen vindt het gesprek nooit echt plaats.

Wanneer een gesprek meer in je hoofd plaatsvindt  
dan in de werkelijkheid, is dat vaak  
een teken dat het aandacht vraagt.

## **2. Je vermijdt bepaalde onderwerpen**

Er zijn onderwerpen die vroeger vanzelf ter sprake kwamen.

Nu merk je dat iedereen er een beetje omheen draait.  
Niemand spreekt het expliciet uit.  
Maar iedereen voelt dat het er is.

Dat kan gaan over verantwoordelijkheden,  
opvolging, samenwerking, verwachtingen  
of beslissingen die blijven hangen.

Wat niet besproken wordt, verdwijnt meestal niet.  
Het wordt vaak alleen stiller.

### **3. Kleine irritaties worden groter**

Een opmerking die vroeger geen probleem was,  
stoort je plots wel.

Een kleine beslissing voelt groter  
dan ze eigenlijk is.

Je merkt dat je sneller geïrriteerd reageert.  
Vaak gaat die irritatie niet over het voorval zelf.

Ze is een signaal van iets dat al langer  
onder de oppervlakte aanwezig is.

## **4. Je voelt opluchting wanneer de ander afwezig is**

Dit is een signaal dat mensen zelden hardop benoemen.  
Maar het komt vaker voor dan je zou denken.

Wanneer je merkt dat je meer rust  
ervaart wanneer een bepaalde persoon er niet is,  
kan het waardevol zijn om jezelf af te vragen waarom.

Niet om te oordelen.  
Wel om te begrijpen wat er speelt.

## **5. Het kost meer energie dan je wilt toegeven**

Soms zeggen ondernemers:

"Ach, het valt wel mee."

En toch denken ze er dagelijks aan.

Of wekelijks.

Of telkens wanneer die persoon een bericht stuurt  
of een vergadering binnenkomt.

Dat is vaak het duidelijkste signaal.

Wanneer iets regelmatig energie vraagt,  
verdient het misschien ook aandacht.

# **Een gesprek hoeft niet perfect te zijn**

Veel mensen wachten op het juiste moment.  
Op de juiste woorden.  
Op meer zekerheid.

Maar dat perfecte moment komt zelden vanzelf.  
Vaak ontstaat er al beweging zodra een gesprek  
eindelijk gevoerd wordt.

Niet omdat alles onmiddellijk opgelost is.  
Maar omdat er weer ruimte ontstaat  
voor echte communicatie.

# **Reflectievraag**

Welke van deze vijf signalen herken jij het meest?

Je hoeft daar niet meteen iets mee te doen.  
Maar soms begint verandering gewoon  
met het eerlijk beantwoorden van die vraag.

ALCEDO  
CONSULTING & COACHING

Vrijheid 3  
2320 HOOGSTRATEN

[info@alcedocoaching.be](mailto:info@alcedocoaching.be)  
[www.alcedocoaching.be](http://www.alcedocoaching.be)  
+32(0)495291251