

Checklist Steekwoorden

communicatie met dwingende personen

Lezen

- ☐ Wat is de feitelijke kern van het bericht?
- ☐ Zit er emotionele lading, framing of verwarring in?

Kiezen

- ☐ Moet ik feitelijk herhalen wat de afspraak is?
- ☐ Moet ik een grens + consequentie stellen?
- ☐ Kan ik dit bericht negeren of alleen kort afsluiten?

Reageren (kort en zakelijk)

Feit: herhaal de afspraak in 1 zin.

Verwachting: benoem concreet wat jij nodig hebt (bedrag, handtekening, datum).

Consequentie: (alleen indien nodig): wat er gebeurt als het niet wordt uitgevoerd.

Afsluiten: kort en neutraal ("Fijn dat het zo geregeld is").

Controleren

- ☐ Is mijn antwoord maximaal 2–3 korte zinnen?
- ☐ Heb ik me niet laten verleiden tot verdedigen of discussie?
- ☐ Heb ik neutraal en duidelijk afgesloten?



Ezelsbrug:

F.V.C.A. →

Feit – Verwachting – Consequentie – Afsluiten