Je conflict is je kompas

De eenvoudigste manier om elk conflict op te lossen

JE CONFLICT IS JE KOMPAS

De eenvoudigste manier om elk conflict op te lossen

Voorwoord — Een conflict is eenvoudiger dan we denken

De meeste conflicten lijken ingewikkeld, maar ze draaien bijna nooit om het onderwerp.
Niet om gedrag.
Niet om wie “gelijk heeft”.
Niet om details.

Een conflict ontstaat simpelweg wanneer twee mensen **iets anders willen**.

Meer is het niet.

Wanneer we dat helder zien, valt 90% van de spanning weg.
Dit boekje laat je stap voor stap voelen hoe eenvoudig een conflict kan worden wanneer je teruggaat naar de kern: jouw Wil, de Wil van de ander, en het erkennen dat niemand de Wil van een ander mag bepalen.

Het is geen theorie.
Het is een praktische weg terug naar rust en eerlijkheid.
Je kunt het vandaag nog toepassen.

1. Wat is een conflict?

Een conflict bestaat uit één simpele beweging:

Twee Willen die elkaar kruisen.

Jij wil iets.
De ander wil iets anders.

Dat is alles.

Conflicten worden pas zwaar als we vergeten dat het zo werkt en het verhaal groter maken dan nodig.

2. De kernvraag: Wat wil ik?

Bij elk conflict kun je jezelf één vraag stellen:

Wat wil ík?

Zeg het in één zin.
Zonder uitleg.
Zonder verdediging.
Zonder emotie.

Voorbeelden:

- Ik wil rust.
- Ik wil duidelijkheid.
- Ik wil dat dit stopt.
- Ik wil gehoord worden.
- Ik wil ruimte.

Hoe eenvoudiger de zin, hoe sneller de helderheid.

3. De wederkerige vraag: Wat wil jij?

Het conflict wordt helder zodra de ander dezelfde vraag beantwoordt:

“Wat wil jij?”

Luister volledig.
Zonder te corrigeren.
Zonder te overtuigen.
Zonder jouw Wil eroverheen te leggen.

Wanneer beide Willen op tafel liggen, verandert de spanning al.

4. De enige fout in een conflict

Er bestaat maar één echte fout:

Je wil jouw Wil opleggen aan de ander.
Of de ander legt zijn Wil op aan jou.
Dat is de kern van elke botsing.

Wanneer jij merkt dat je gaat duwen, overtuigen, eisen of verdedigen → je bent jouw Wil aan het opleggen.
Wanneer de ander boos wordt, ontploft of weerstand biedt → hij probeert hetzelfde.

Meer smaken zijn er niet.

5. Boosheid is een signaal

Boosheid heeft één betekenis:

Iemand probeert iemand anders zijn Wil op te leggen.

Dat geldt voor jullie allebei.

Je kunt dit letterlijk gebruiken in een gesprek:

> “We zijn boos. Dat betekent dat één van ons de Wil van de ander probeert te bepalen.”

De sfeer verandert direct.

6. Hoe leg je beide Willen naast elkaar?

Neem een vel papier.
Of doe het hardop.

Links: **Wat wil ik?**
Rechts: **Wat wil jij?**

Dat is het landschap van jullie conflict.

Er zijn maar drie uitkomsten:

1. Onze Willen liggen niet ver uit elkaar → eenvoudige oplossing
2. Onze Willen liggen heel ver uit elkaar → vraagt keuze of aanpassing
3. Eén van ons weet nog niet wat hij wil → eerst helder worden

Zolang niemand zijn Wil oplegt, is alles bespreekbaar.

7. Hoe vind je samen een oplossing?

Een oplossing ontstaat vanzelf wanneer drie dingen kloppen:

1. Beide Willen liggen duidelijk op tafel
2. Niemand duwt of eist
3. Boosheid wordt gezien als signaal

Een oplossing is de plek waar beide Willen naast elkaar kunnen bestaan — in vrijheid.

8. Oefening 1 — Jouw Wil helder krijgen

Ga zitten. Adem één keer.

Beantwoord in één zin:

1. **Wat wil ik?**
2. **Wat wil ik niet?**
3. **Waar voel ik spanning?**
4. **Wat voelt lichter?**

Deze ene zin is je kompas.

9. Oefening 2 — Het gezamenlijke gesprek

Gebruik dit eenvoudige schema:

1. Ik zeg wat ik wil
2. Jij zegt wat jij wil
3. We erkennen hardop:
   “Ik kan jouw Wil niet bepalen en jij de mijne niet.”
4. We zoeken de plek waar onze Willen naast elkaar kunnen bestaan
5. Bij boosheid → terug naar stap 3

Dit werkt zelfs bij zware onderwerpen.

10. Oefening 3 — Wat te doen bij boosheid

Zeg dit letterlijk:

“We zijn boos. Dat betekent dat één van ons iets wil opleggen.”

Wacht tien seconden.
Adem.

Vraag opnieuw:

“Wat wil jij?”
“Wat wil ik?”

De boosheid zakt bijna altijd binnen een halve minuut.

11. De 7-daagse mini-uitdaging: Conflict naar Helderheid

Dag 1: Wat wil ik?
Dag 2: Wat wil jij?
Dag 3: Waar botsen onze Willen?
Dag 4: Wat probeer ik op te leggen?
Dag 5: Wat probeert de ander op te leggen?
Dag 6: Waar kunnen onze Willen naast elkaar bestaan?
Dag 7: Wat is de kleinste stap van vrede?

Verderop kan je de mini-uitdaging in detail bekijken.

12. Over de schrijver

Rob Vellekoop woont in een klein bosdorp in Frankrijk en werkt vanuit eenvoud, rust en helderheid.
Zijn werk richt zich op de natuurlijke beweging van de Wil, spanning en innerlijke vrede.
Rob ontwikkelde een praktische methode waarin conflict, emotie en helderheid met elkaar verbonden zijn.

13. Over de bron: *Vrede begint bij jou*

Dit conflict-handboekje is gebaseerd op inzichten en methoden uit **Vrede begint bij jou**.
In dat boek leer je hoe je spanning ontlaadt, je Wil herkent, en innerlijke vrede ontwikkelt vanuit eerlijkheid en eenvoud.

Je vindt de volledige methode op:

peacestartswithyou.org

14. Slotwoord — Conflict als kompas

Een conflict is niet het einde van vrede.
Het is het begin ervan.

Wanneer jij en de ander jullie Wil helder hebben
— en stoppen met opleggen —
kan elk conflict oplossen, zelfs de moeilijke.

Het begint altijd bij dezelfde vraag:

Wat wil ik?

7-daagse mini-uitdaging — “Van conflict naar helderheid”

Dag 1 — Wat wil ik?

De eerste stap naar conflictvrij leven

Vandaag beginnen we bij de enige plek waar elk conflict begint: bij jou.

Niet omdat jij de schuld draagt, maar omdat je alleen helderheid kunt vinden bij jezelf.

Oefening (1 minuut)

Sluit je ogen en vraag:

“Wat wil ík in deze situatie?”

Zeg het in één zin.
Zonder uitleg. Zonder verdediging. Zonder verhaal.

Voorbeelden:
– Ik wil rust.
– Ik wil duidelijkheid.
– Ik wil dat dit stopt.
– Ik wil gehoord worden.

Eén zin is genoeg.

Inzicht van vandaag

Heldere conflicten beginnen met een heldere Wil.

Morgen gaan we kijken naar de andere kant van het gesprek.

Dag 2 — Wat wil jij?

De vraag die het conflict al halveert

Vandaag leg je het andere deel van het conflict bloot:
de Wil van de ander.

Niet om ermee akkoord te gaan.
Niet om het te begrijpen.
Alleen om het zichtbaar te maken.

Oefening (1 minuut)
Vraag jezelf:

“Wat wil de ander?”

Gebruik je intuïtie of vraag het direct.
Één zin is opnieuw voldoende.

Inzicht van vandaag
Een conflict wordt pas zwaar wanneer de Willen onzichtbaar blijven.

Morgen bekijken we waar jullie Willen botsen.

Dag 3 — Waar botsen onze Willen?

Het conflict zichtbaar maken

Vandaag brengen we beide Willen naast elkaar — alsof je ze op een blad papier legt.

Oefening (1 minuut)
Schrijf:

Links: Wat wil ik?
Rechts: Wat wil de ander?

Kijk nu rustig:

Waar botsen ze?

Dat is het hele conflict.
Niet het verhaal eromheen — alleen dat punt.

Inzicht van vandaag
Conflicten zijn geen complexe machines. Ze zijn twee Willen die elkaar raken.

Morgen ontdek je de echte fout in elk conflict.

Dag 4 — Wat probeer ik op te leggen?

De enige fout die ooit in een conflict bestaat

Vandaag wordt het eerlijk, zacht en bevrijdend.

Er bestaat maar één beweging die een conflict ingewikkeld maakt:

Je probeert jouw Wil op te leggen.
Dat doen we allemaal soms — zonder intentie om te domineren.
Gewoon vanuit spanning.

Oefening (1 minuut)
Vraag jezelf:

“Waar probeer ik mijn Wil door te drukken?”

Wees zacht voor jezelf.
Het antwoord hoeft niet mooi te zijn — alleen eerlijk.

Inzicht van vandaag
Waar jij duwt, ontstaat spanning. Waar jij stopt met duwen, komt rust.

Morgen kijken we naar de andere kant.

Dag 5 — Wat probeert de ander op te leggen?

Waarom hun boosheid alles onthult

Vandaag kijk je naar de andere beweging:
De plekken waar **de ander** probeert zijn Wil door te drukken.

Je herkent het meteen: boosheid, irritatie, dwingen, argumenten herhalen, druk zetten.

Oefening (1 minuut)
Vraag:

“Waar probeert de ander zijn Wil op te leggen?”

Schrijf het in één zin.

Inzicht van vandaag
Boosheid is geen aanval — het is iemand die te hard duwt.

Morgen kijken we naar de plek waar vrede ontstaat.

Dag 6 — Waar kunnen onze Willen naast elkaar bestaan?

De ruimte tussen twee Willen

Vandaag ga je zoeken naar de plek waar jullie Willen niet botsen, maar **naast elkaar** kunnen bestaan.

Dat is de plaats waar elke oplossing ontstaat — altijd.

Oefening (1–2 minuten)

Vraag:

“Waar zit ruimte?
Waar liggen onze Willen niet ver uit elkaar?”

Kijk naar lichtheid, niet naar logica.

Inzicht van vandaag

Vrede is de plek waar twee Willen elkaar niet meer raken.

Morgen komt alles samen.

Dag 7 — De kleinste stap van vrede

Eén simpele stap om het conflict te transformeren

Vandaag breng je alles samen.

Conflict oplossen vraagt geen groot gebaar.
Geen perfecte woorden.
Alleen een kleine beweging vanuit je Wil.

Oefening (1 minuut)
Vraag:

**“Wat is de kleinste stap die ik nu kan zetten vanuit mijn Wil
— zonder de Wil van de ander te raken?”**

Voorbeelden:
– één zin uitspreken
– één grens benoemen
– één voorstel doen
– één inzicht delen
– één stap terugnemen

Klein genoeg om nu te doen.

Tot slot — Je conflict is je kompas

Je hebt nu een compleet systeem:

1. Wat wil ik?
2. Wat wil jij?
3. Waar botsen onze Willen?
4. Wat probeer ik op te leggen?
5. Wat probeert de ander op te leggen?
6. Waar is er ruimte?
7. Wat is de kleinste stap van vrede?

Met deze 7 vragen kan je élk conflict ontmantelen.