



Yvette de Koster  
Sowetostraat 25  
2033 CX Haarlem

Voor meer informatie of het  
maken van een afspraak:  
Telefoon: 023 - 844 3130  
Email: [info@praktijkjaro.nl](mailto:info@praktijkjaro.nl)

Of gebruik het contactformulier op:  
[www.praktijkjaro.nl](http://www.praktijkjaro.nl)



Praktijk voor coaching  
en counseling

**Positief omgaan met  
manipulatie/  
emotioneel appèl**

[www.praktijkjaro.nl](http://www.praktijkjaro.nl)

## Positief omgaan met manipulatie/ emotioneel appèl

Tijdens mijn studie heb ik me gespecialiseerd in positief leren omgaan met manipulatie of een emotioneel appèl. Beide komen in het leven van elk mens voor. Iedereen manipuleert, bewust of onbewust, een ander. En ieder mens wordt gemanipuleerd. Dat is niet erg, het is gewoon een onderdeel van de communicatie tussen mensen. Het wordt wel vervelend als jij of de ander zich er steeds ongemakkelijker bij gaat voelen.

Ken je het gevoel dat een ander iets van je vraagt en je het gevoel hebt dat je geen 'nee' kan of mag zeggen? Als dit vaak gebeurt word je ontevreden omdat je het gevoel hebt dat er teveel van je gevraagd wordt of dat je gebruikt wordt. De kans is groot dat er dan sprake is van manipulatie/emotioneel appèl.

Je spreekt van manipulatie of een emotioneel appèl als een ander iets van je wil en jou daarbij het gevoel geeft geen vrije keuze te hebben om 'ja' of 'nee' te zeggen. De ander heeft een behoefte waaraan hijzelf niet kan of wil voldoen. Hij zal een beroep doen op jou om in die behoefte te voorzien. Deze behoefte kan van alles zijn: van een helpende hand tot een luisterend oor, van een beetje extra aandacht tot volledige overname van een taak. De manier waarop iemand zijn verzoek doet raakt je in je gevoel, bijv. door een hulpeloze blik voel jij je aangesproken op je gevoel van medeleven. Of door de opmerking "Ik ben toch je moeder" voel jij je aangesproken in je plichtsgevoel en ga je je schuldig voelen als je niet aan het verzoek voldoet. Mensen die dit tegenkomen in het leven zijn degenen die zich melden voor coaching of counseling.

Meestal heb je in eerste instantie niet door dat er sprake is van manipulatie/emotioneel appèl. Je krijgt waardering voor iets dat je hebt gedaan voor een ander. Ook ben je blij met jezelf omdat je een ander hebt kunnen helpen. Dat zijn fijne gevoelens. Pas als het te vaak voorkomt ga je voelen dat je het eigenlijk niet fijn vindt altijd iets voor die ander te moeten doen.

Om positief te leren omgaan met manipulatie/emotioneel appèl is het belangrijk dat je je bewust wordt wat je eigen aandeel in de situatie is. Welke fijne gevoelens krijg je door aan het verzoek te

voldoen? En welke nare gevoelens? Welke ideeën heb jij over jezelf die je keuzes beïnvloeden? Welke omgangsregels heb jij vanuit je opvoeding meegenomen? Wil je de situatie wel veranderen? Als jij er voor kiest te veranderen, moet de ander daarmee leren omgaan. Het is heel belangrijk dat je ontdekt wat je wél wilt in jullie relatie. En hoe laat je dat de ander weten?

Tijdens therapie kun je ontdekken welke emoties en overtuigingen je beïnvloeden, je pakt het probleem vanuit de kern aan. Wat is er de oorzaak van dat je vindt dat je aan de vraag van de ander *moet* voldoen. Tegelijkertijd leer je verschillende manieren te onderscheiden waarop mensen je kunnen manipuleren of een emotioneel appèl kunnen doen én leer je strategieën om daarmee om te gaan.

Je kunt ontdekken welke behoeftes jij hebt. Deze zijn net zo belangrijk als die van ieder ander. Je gaat beseffen dat je het recht hebt om zelf te kiezen of, en in hoeverre, je ingaat op het verzoek van de ander. Hierdoor word je steeds zelfbewuster. Je gaat je innerlijke kracht steeds beter voelen en je ontwikkelt je gevoel van eigenwaarde. **EIGENWAARDE KOMT VAN BINNENUIT.** Dat kan niemand anders je geven. Als je zelf precies weet wat je waard bent, door te kijken naar je goede eigenschappen, je vaardigheden en je innerlijke capaciteiten, heb je minder behoefte aan de erkenning van anderen. Door te erkennen dat je ook zwakke eigenschappen hebt en dat die bij jouw unieke persoon horen, mogen deze er ook zijn. Zo kun je jezelf volledig accepteren, met alles erop en eraan. Helemaal jezelf kunnen zijn geeft je innerlijk rust. Jij hebt de macht over jouw leven en neemt je eigen beslissingen. Je leert je grenzen bewaken en deze op een vriendelijke, kordate manier aangeven. Je kiest er bewust voor of je ingaat op het beroep dat de ander op je doet, of dat je deze keer je eigen behoefte voor laat gaan. En weet je... je mag altijd terug komen op een genomen beslissing!

Vaak willen we wel veranderen, maar stellen we het uit. Hoewel we weten dat het zo niet door kan gaan, zijn we bang om de consequenties te aanvaarden en concreet iets te doen aan de verbetering van de situatie. Wil jij daadwerkelijk de situatie waar je mee te maken hebt veranderen?

**Check je motivatie om te veranderen op de website.**