

5 x net iets anders als **werknemer** met ADHD

Als persoon met ADHD heb je soms moeite met het inhouden van je emoties. Hierdoor kan het zijn dat je een gesprek met meer emotie voert als dat je bedoeling is. Of dat je juist dicht slaat. Hier 5 antwoorden of reacties voor als je dit bij jezelf merkt.

1

"Is er een andere manier waarop je dat zou kunnen formuleren, want ik heb het geïnterpreteerd als [beledigend, puscherig, neerbuigend, etc] en ik kan mij niet voorstellen dat je dat bedoelt."

2

"Ik merk dat ik me erg defensief voel, waardoor het moeilijk voor me is om te horen wat je probeert te delen; kunnen we alsjeblieft praten over hoe we dit anders kunnen benaderen?"

3

"Ik vind dit gesprek erg moeilijk en moet even afstand nemen. Ik zal wat tijd in onze agenda's plannen voor morgen, zodat we hierop kunnen terugkomen."

4

"Ik ben verrast door wat je hebt gezegd. Ik heb een korte pauze nodig zodat ik wat tijd kan nemen om na te denken en dit te verwerken."

5

Hoe kunnen we dit gesprek weer op het juiste spoor krijgen?
Ik denk niet dat het momenteel voor ons beiden werkt