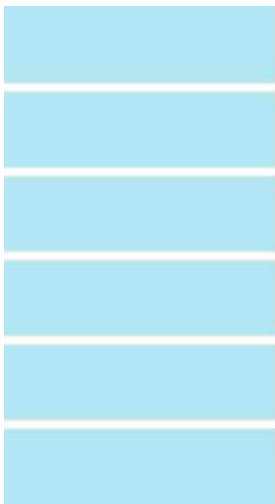




Knowledge is expensive,  
but realise what stupidity can cost you



## Het HAMLET-principe



Veel conflicten ontstaan of escaleren door een “**emotionele uitbarsting**”. Je kent het wel als we “**emotioneel**” zijn ... dan gebeurt er van alles en worden er dingen gezegd waarvan we achteraf meestal wel spijt van hebben.

Over **emotionele uitbarstingen** en EMOTIES kan je twee artikelen vinden bij EDDIS / Leuke wijsheden / 2011 nl. Emoties (op 07-06-

2011) + E-motie: en de invloed op ons en andere hun welzijn (14-06-2011).

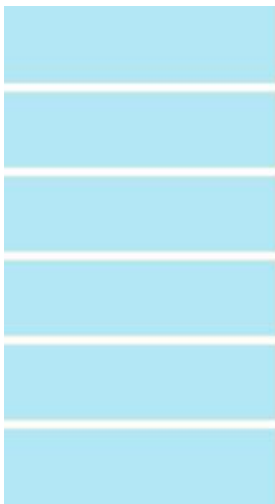
Wil je dit voorkomen? Denk dan aan het **HAMLET-PRINCIPE**. Dat houdt in dat je moet zorgen **uit emotionele situaties** te blijven als je :

- **H**onger hebt;
- **A**ngstig bent;
- **M**oe bent;
- **L**aaierend (boos) bent;
- **E**enzaam of geïsoleerd bent;
- **T**iijdsdruk ervaart.

Het HAMLET-principe

09-009-2011 pag. 1

Dat zijn namelijk de momenten waarop je makkelijk de controle over jezelf verliest. Dan ga je dingen zeggen die je niet had willen zeggen, een beslissing nemen waar je spijt van krijgt, of dan ga je ver in het gebruiken van bijvoorbeeld alcohol, eten, enz.....



Als je terugkrijgt op situaties uit het verleden zul je vaak zien dat minstens één van de HAMLET-factoren aanwezig was. En meestal meerdere tegelijk.

### Tip !

**Eet** dus eerst de maaltijd die je hebt overgeslagen, kom tot **rust**, **zoek** steun als je het gevoel hebt dat je alleen staat en neem **een pauze** voordat je de potentieel emotionele situatie terecht bent gekomen. **Zo kun je later reageren op een manier waar je je achteraf ook tevreden over kunt voelen.**

Gevonden in coachingkalender 2011



**Eddy Claesen**

*Family Business Advisor - Mediator*

*Accountant - Tax Consultant*

Kullenstraat 16 • B-3600 Genk  
tel.: +32 89 32 91 10 • fax: +32 89 32 91 19  
eddy.claesen@claesen.be • www.claesen.be