

HULPMIDDEL OM DE INTERACTIE TE DOORGRONDEN

Korte schets van situatie	Andermans gedrag	Eigen beliefs (rode knop)	Eigen gedrag	Effect op de interactie	'Prijs' die ik betaal	Beliefs bij de ander	Mogelijk alternatief	Inzicht & zelfreflectie
Beschrijving van de situatie	<p>Wat zie ik bij de ander?</p> <p>En wat voel ik daarbij?</p>	<p>Welke beliefs komen bij mij in het gedrang?</p> <p>Welke 'rode knoppen' worden dan geactiveerd?</p>	<p>Welke effect heeft dat op mij?</p> <p>Wat ga ik doen?</p>	<p>Wat is het effect daarvan op de interactie?</p> <p>Ben ik mij daarvan bewust?</p>	<p>Welke 'prijs' betaal ik daarvoor?</p> <p>Is dat mijn bewuste keuze?</p>	<p>Vanuit welke beliefs doet de ander wat hij/zij doet? (En denk ik dat of weet ik dat....)</p>	<p>Hoe had <u>ik</u> het anders kunnen doen?</p>	<p>Wat kan ik hiervan leren?</p> <p>Wat ga ik een volgende keer anders doen?</p>
1.								
2.								