

De ander beter begrijpen

We zouden heel wat conflicten kunnen vermijden wanneer we onszelf beter begrijpen en de ander. Bedenk bij de oefening wat er in de ander zou omgaan en welke manier je op elkaar invloed uitgeoefend hebt.

	Zelf	De ander
<u>Onderwerp</u> : waar gaat het over?		
<u>Omgeving</u> : waar, wie is erbij?		
<u>Gedrag</u> : wat doe je, wat zeg je?		
<u>Gevoel</u> : welk gevoel heb je erbij?		
<u>Gedachten</u> : wat denk je in jezelf en spreek je niet uit?		
<u>Waarden</u> : wat is hierin belangrijk voor jou?		
<u>Identiteit</u> : wie ben jij hierin? Wat typeert je?		
Wat zou er gebeuren als je hardop tegen de ander zei wat je dacht?		

Welke acties zou je ondernemen hebben nu je dit weet? Op welke niveaus gaat dit invloed hebben op de ander?