

WAT SPEELT ER?



SPEAKUP & CHECKIN

Benoem kort wat je wél wil en eindig met nieuwsgierigheid

DE BRON VAN MIJN EMOTIES KAN IK IN MIJZELF VINDEN

Emoties en gedachten geven mij een signaal
dat een behoefte in mij om aandacht vraagt.

INTENTIE VOOR OPEN GESPREKKEN

Ik geef evenveel om mijn eigen behoeften als die van jou.

CHECKIN: VRAGEN OM EMPATHISCH BEGRIP

- Kun je dit voorstellen?
- Zou je in je eigen woorden willen vertellen wat je mij hebt horen zeggen?
- Kun je je voorstellen dat ik dit graag zou willen?
- Kun je inbeelden dat ik [...] nodig heb?
- Ik ben benieuwd: wat zou jij graag willen?
- Hoe landt dit bij jou?
- Hoe voelt dit voor jou?
- Ik ben benieuwd: hoe komt dit op jou over?
- Wat komt er nu bij jou naar boven?
- Ik twijfel of ik mijzelf duidelijk uitdruk, wat is voor jou de kern van wat ik zei?
- Kun je je voorstellen dat dit voor mij zo is?
- Wat is volgens jou belangrijk voor mij?
- Hoe is dit voor jou om te horen?
- Is dit iets dat jij ook zou willen?
- Zou je me willen vertellen wat er nu door je heen gaat?
- Wat ging er door je heen toen je mij dat net hoorde zeggen?
- Wat voor gevoel heb je als je dit zo hoort?
- Hoe klinkt dit jou in de oren?
- Ik ben benieuwd: is dit ook iets dat jij wil?
- Past wat ik wil ook bij wat jij zou willen?
- Is er iets wat ik net zei dat je raakte?
- Hoe zou dat voor jou zijn?
- Wat springt er voor jou uit van wat ik net zei?
- Sta je daar op dit moment open voor?
- Wat is voor jou de essentie van wat ik zei?