

Drakengedachten

Alle oordelen over de ander/ over mezelf

Alles wat ik vind dat moet of zou moeten

Vergelijkingen met anderen/ met mezelf



Mijn onhandige
beschermer !

Giraffentaal

Ik zie/ ik hoor...

Ik voel me...

Omdat...
voor mij belangrijk is.

Wil jij... doen?

Ik wil voor mezelf...

of

Begrijp je dat?

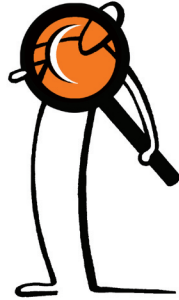


viceversabegeleiding.be

Observatie

Ik zie/ ik hoor...

Hou je enkel aan de feiten!



Gevoel

Ik voel me...

Het is jouw gevoel!
Je kan het fysiek voelen!



Behoefte

Ik heb... nodig
Voor mij is...
belangrijk

Behoeftes zijn herkenbaar
voor iedereen!



Verzoek

Zou jij willen...
Ik wil voor mezelf...

Een verzoek is positief en
concreet uitvoerbaar!
Een verzoek kan ook een
vraag om begrip zijn!

