

# Mentale Voorbereiding

## Ik

Wie wil ik zijn?

Wat is mijn positieve **doel**?

Welk **gewenst gedrag** wil ik in deze situatie?

Welke **positieve intentie** heeft dit gewenste gedrag voor **mij** en voor de **relatie**?

Hoe formuleer ik mijn **grens** als **concreet gewenst gedrag**?

“Ik verwacht van jou (gewenst gedrag) omdat ik belang hecht aan (positief doel),  
*(en aan onze relatie)*”

## De ander

Wie wil hij zijn?

Wat is diens positieve **doel**?

Welk specifiek gedrag stoorde me in deze situatie?

Welke **positieve intentie** had dit storende gedrag?  
*(i.f.v. dit doel)*

Hoe formuleer ik **begrip** voor die positieve intentie?

“Ik zie dat jij (ander positief gedrag x3) omdat jij je inzet om (positief doel) te realiseren”

# Het gesprek

“Ik merk/observeer/zie dat jij (*ander positief gedrag x3*) omdat jij je inzet om (*positief doel*) te realiseren”

Compliment

**Anderzijds** wil ik je zeggen dat gedrag ... in situatie ..., (*beschrijf storend effect of ongewenst gevoel*) tot gevolg heeft.

Overgang

“**Ik verwacht** van jou (*gewenst gedrag*) in situatie ..., omdat ik belang hecht aan (*positief doel*)”

Je grens

Ik weet dat jij (*positief gedrag*) doet omdat je iemand bent die zich inzet voor (*positief doel*). Ik apprecieer je inzet en intentie.

Compliment

Ik begrijp dat dit niet gemakkelijk voor je is. Kan ik **rekenen op** je engagement?

Belofte

Terug naar stap 3 met  
warme ernstige begripvolle blik

Indien antwoord = neen, dan terug naar stap 3 tot antwoord = ‘ja’