## Aan de slag met het doorbreken van vaste patronen!

1. Denk eens terug aan gesprekken die je hebt gehad, die niet lekker liepen. Gesprekken waar je na afloop geen goed gevoel over had, omdat het totaal niet liep en de uitkomst heel anders was dan jij voor ogen had.
	* Een gesprek waar jij je in de verdediging gedrongen voelde, omdat de ander heel stellig was en geen tegenspraak duldde. Je voelde je niet gehoord en niet serieus genomen.
	* Een gesprek waar de ja maar van de ander jou irriteerde en je steeds stelliger werd en het gesprek niet goed eindigde. Je voelde ergernis en onbegrip richting die ander, waarom deed hij zo moeilijk?

Beschrijf deze gesprekken kort in onderstaande tabel.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Wat was de situatie? | Wat deed de ander? | Wat deed jij? | Wat was het negatieve effect? |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Wat was de situatie? | Wat deed de ander? | Wat deed jij? | Wat was het negatieve effect? |
|  |  |  |  |

1. Stel jezelf nu eens voor wat jij in deze gesprekken anders had kunnen doen, met behulp van de Roos van Leary. Beschrijf concreet ander gedrag van jouw kant? Wat voor positief effect zou jouw nieuwe gedrag hebben gehad op het gedrag van je gesprekspartner?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Wat was de situatie? | Wat zou jij anders kunnen doen? | Wat voor reactie zou je graag van de ander willen zien? | Wat zou het positieve effect zijn? |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Wat was de situatie? | Wat zou jij anders kunnen doen? | Wat voor reactie zou je graag van de ander willen zien? | Wat was het negatieve effect? |
|  |  |  |  |

1. Beantwoord nu eens onderstaande vragen, zodat je er in toekomstige gesprekken alert op kunt zijn.
* In welk vast patroon herken jij jezelf het meest, als gesprekken niet lekker lopen?

|  |
| --- |
|  |

* Hoe ga jij merken dat je in de verdediging óf de aanval gaat? Welk gedrag laat jij dan zien en horen?

|  |
| --- |
|  |

* Waar ga ja vanaf nu op letten?

|  |
| --- |
|  |

* Wat ga je vanaf nu anders doen?

|  |
| --- |
|  |

1. Leg de Roos van Leary eens uit aan een vriend of vriendin en vertel hoe jij het gebruikt in de dagelijkse praktijk. Dit om jezelf te helpen het model nog beter te snappen en er gebruik van te maken als het nodig is.
* Hoe zou jij het uitleggen, wat zijn jouw voorbeelden?

|  |
| --- |
|  |