

Oefening: 1 - 3 posities voor optimaal overzicht van de situatie (45 min).

- Dit model gaat over hoe je dingen anders bekijkt.

Hoe?

Begin op positie nummer 1. Dit ben jijzelf. Sluit je ogen en neem een betekenisvolle gebeurtenis van jezelf in gedachten. Wat is er in die situatie gebeurd? 'Film' heel de situatie terug en vraag je af:

- Wat voel ik hierbij?
- Wat wil ik?
- Wat vind ik belangrijk?

Ga vervolgens op positie 2 staan. Je stapt, als het ware, in de schoenen van de ander (je partner, manager, je collega bijvoorbeeld). Neem hier even de tijd voor zodat je het bijna gaat voelen. Wat is nu het beeld?

- Hoe is het om aan de andere kant van de lijn te staan?
- Hoe zie ik mezelf nu (vanuit het perspectief van de ander)?
- Wat voelt hij of zij daar waarschijnlijk bij?
- Wat is er nodig om de situatie te verbeteren?

Op positie 3....helikoptervisie! Je bent de perfecte consultant, bekijk de situatie als buitenstaander.

- Wat is hier nu gaande? Probeer dit zonder je eigen overtuiging te doen, maar echt als buitenstaander.

Elk van ons heeft voorkeur voor positie 1, 2 of 3 en een uitdaging op 1, 2 of 3. Het gaat om associëren of dissociëren. Bekijk het nu van de andere kant, ga van 3 direct weer terug naar 1.

- Wat voel je nu?
- En wat ga je doen?

