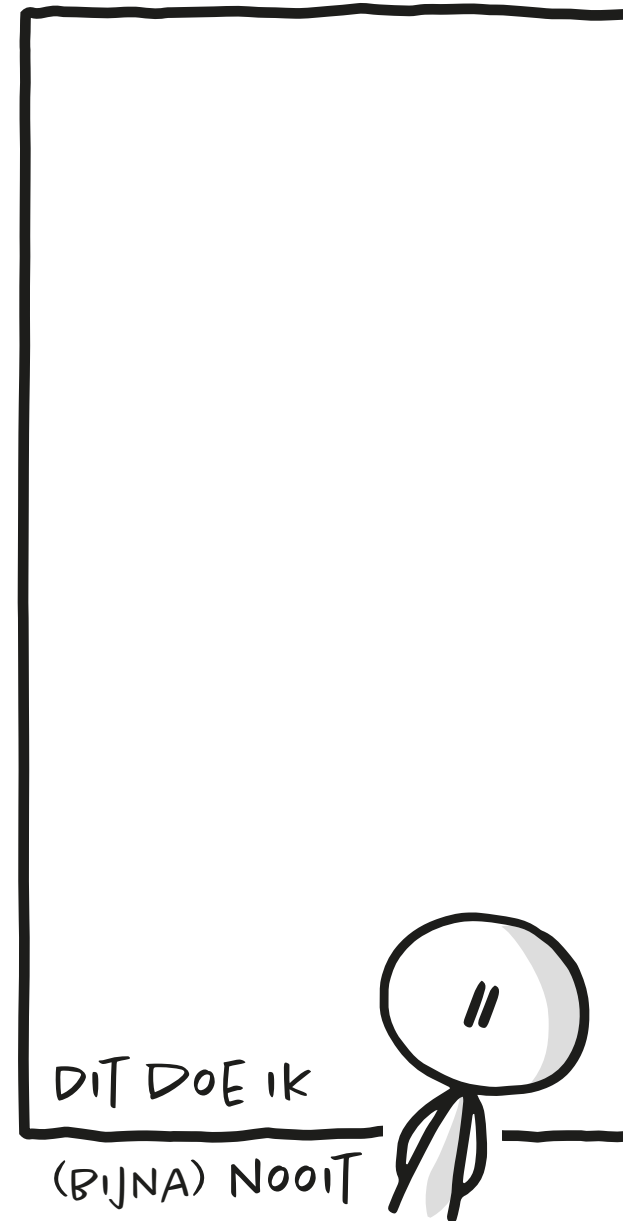
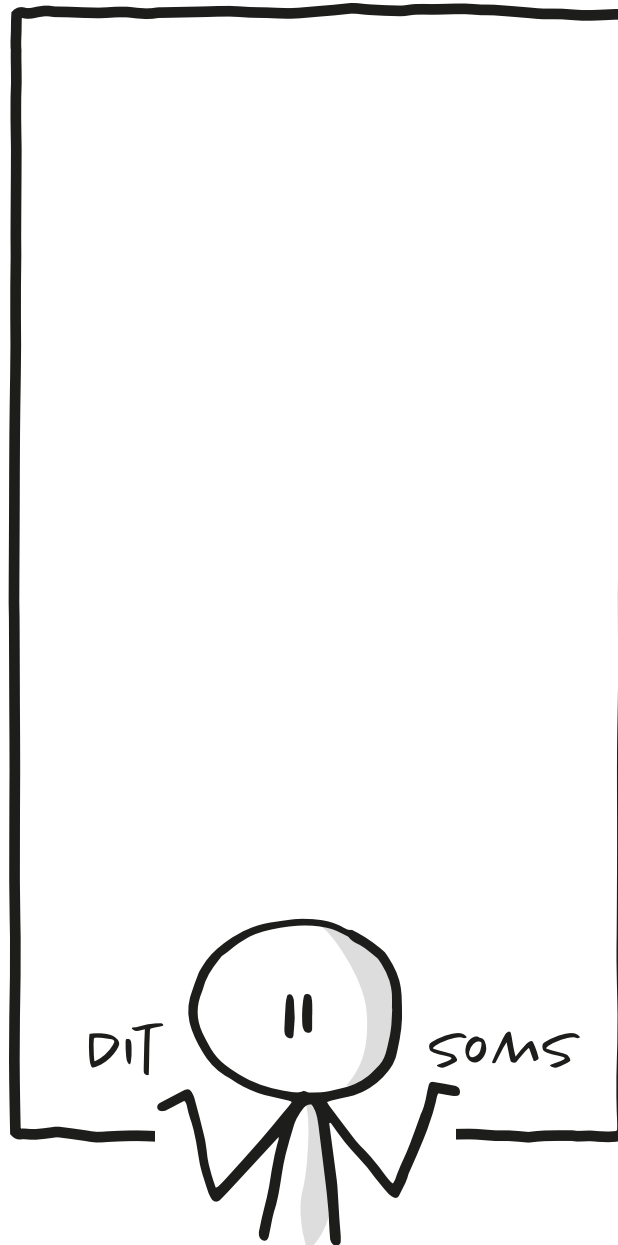
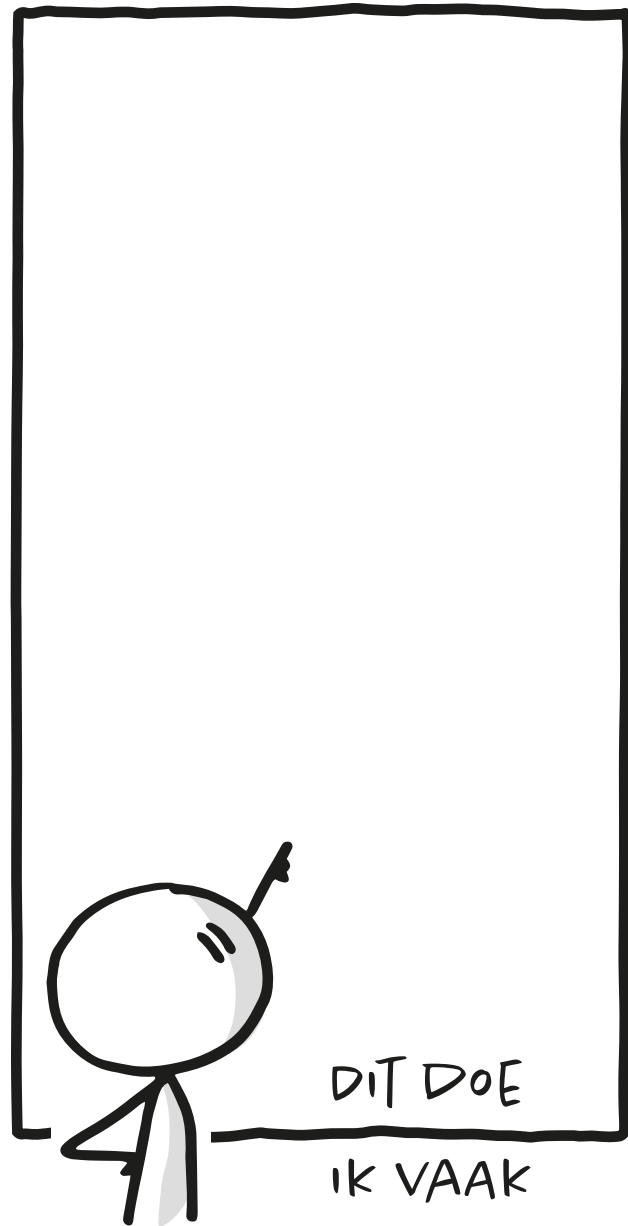
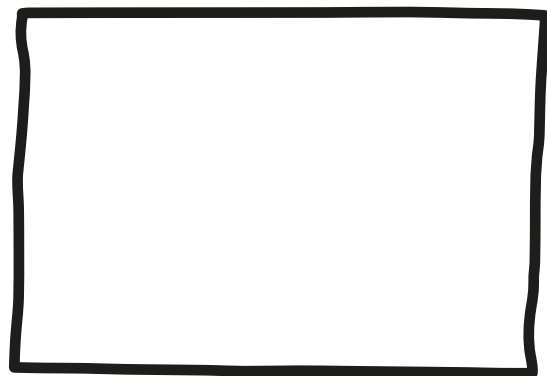
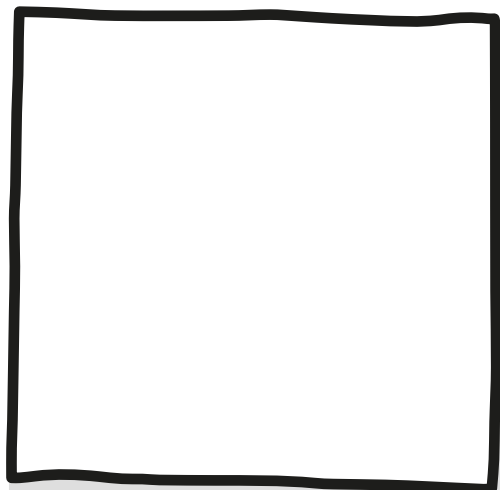


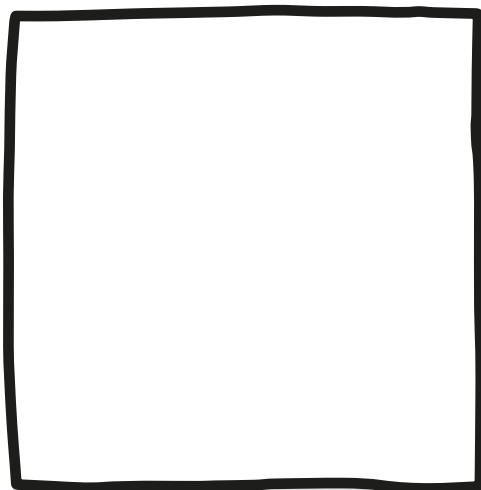
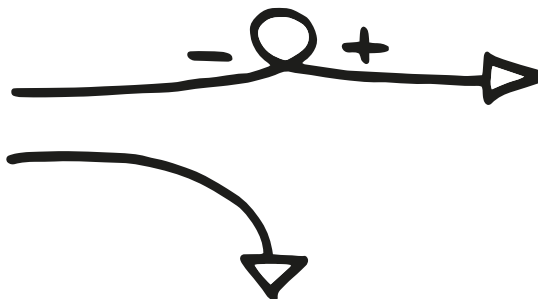




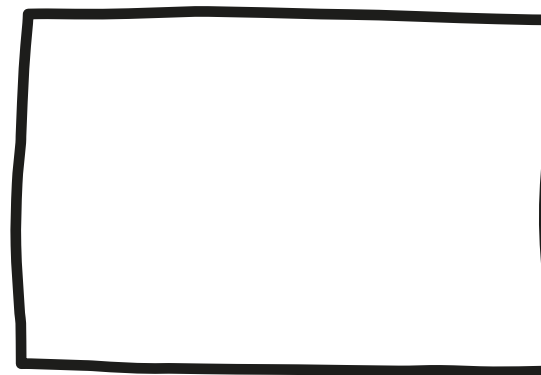
PROBLEEM



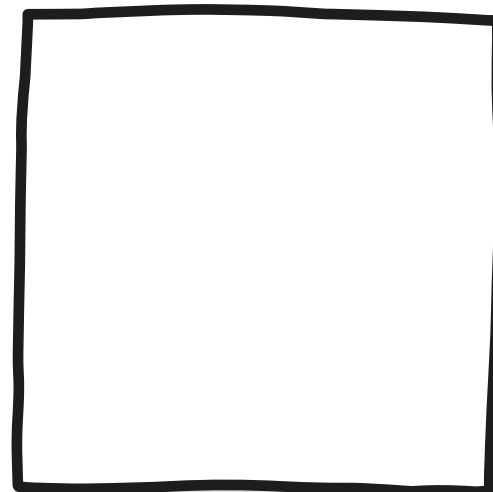
MIJN NEIGING OM
TE DOEN



GEVOEL



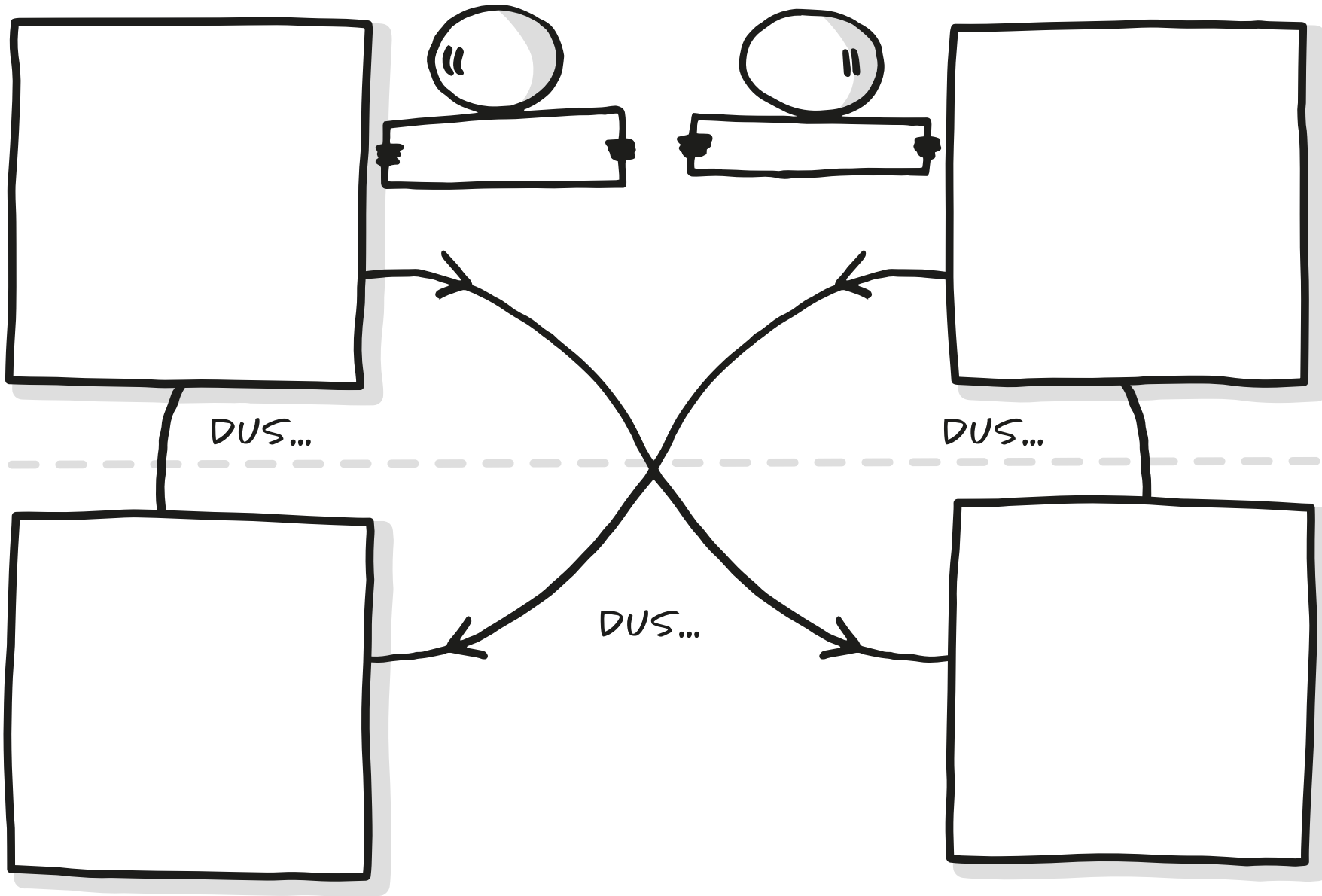
DIT WIL IK



ALS IK DIT PROBEER...

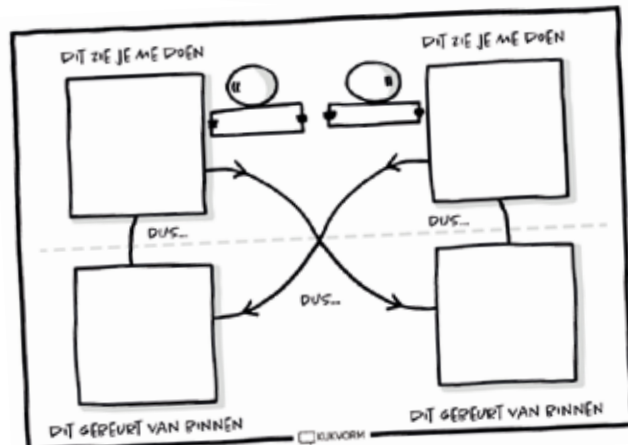
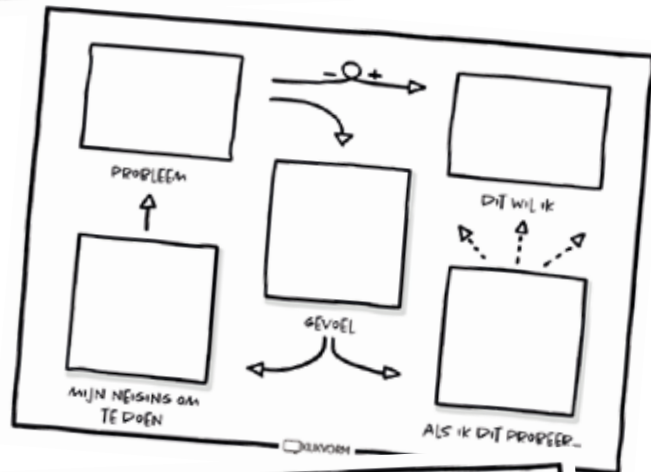
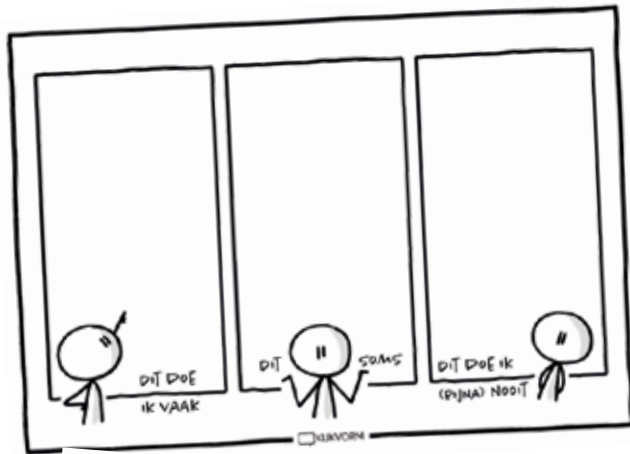
DIT ZIE JE ME DOEN

DIT ZIE JE ME DOEN



DIT GEBEURT VAN BINNEN

DIT GEBEURT VAN BINNEN



Deze oefening is bedoeld om in kaart te brengen hoe iemand omgaat met problemen in het algemeen of met specifieke problemen. Laat je gesprekspartner alle gespreksplaatjes, of een selectie ervan, over het omgaan met problemen doornemen. Laat de gespreksplaatjes verdelen over de drie kolommen: "Dit doe ik vaak", "Dit soms" en "Dit doe ik (bijna) nooit". Voer een gesprek over de plaatjes. Helpt dit gedrag? Waarom wel en waarom niet? Hoe is dat voor de korte termijn en de lange termijn? Welke gedachten en gevoelens zitten erachter? Spreek af welk gedrag het meest kan helpen en wat vaker ingezet mag worden.

Deze oefening is bedoeld om te onderzoeken welke manier van omgaan met problemen steeds het probleem in stand houdt en welk gedrag je verder kan helpen. Schrijf of teken linksboven het probleem en wat iemand daarvoor in de plaats zou willen (rechtsboven "Dit wil ik"). Leg een gesprekskaartje over gevoelens neer of formuleer een gevoel wat wordt opgeroepen door het probleem (midden). Kies vervolgens een gespreksplaatje over omgaan met problemen wat past bij de neiging van de ander, maar wat niet helpt en het probleem in stand houdt. Plaats het linksonder. Kies vervolgens eens wat andere gespreksplaatjes over omgaan met problemen en plaats ze één voor één rechtsonder.. Fantaseer samen eens over de gevolgen daarvan. Brengt dit je wat je wilt? Hoe helpt dit wel of niet? Kies wat helpt en spreek af dat eens te proberen.

Deze oefening is om de wisselwerking te bespreken tussen mensen die ieder op een eigen manier omgaan met problemen en daardoor in conflict raken. Kies gespreksplaatjes uit met gedrag wat voor de ander waarneembaar is. Leg dit bij: "Dit zie je me doen". Laat beide personen een gespreksplaatje over omgaan met problemen kiezen voor zichzelf of elkaar. Bespreek voor beide personen hoe dit op elkaar ingrijpt. Hoe voelt de ander zich als de ene zo doet? Welke behoefte is er? Welk gevoel zit er achter het eigen gedrag? (Gebruik eventueel aanvullend gespreksplaatjes over gevoelens.) Kijk of je de lemniscaat kloppend kan maken tot een interactiepatroon wat doorloopt volgens de pijltjes. Spreek samen af wat eenieder anders kan doen zodat het patroon doorbroken wordt. Kies eventueel voor beiden vervangende gespreksplaatjes.