

Neem een gesprek in gedachten dat je als lastig hebt ervaren

Voor jezelf (individueel)

- **Selectie:** welk triggermoment (feit) selecteer je?
- **Interpretatie:** hoe label je dit moment? Welke betekenis geef je het?
- **Conclusie:** wat neem je je voor om te gaan doen?
- Welke **overtuigingen en aannames** van jou spelen hierin een rol?

→ Welk patroon belemmert jou hier?

Vraag aan (bijvoorbeeld) een collega

- Hoe zou je jouw **selectie** anders kunnen interpreteren?
- Tot welke **conclusie** zou je dan kunnen komen?
- Wat zou je dan **kunnen doen**?
- Welke **effect** ontstaat er dan wellicht in het gesprek?

→ Welk positief versterkend patroon ontdek je?

