

Werkblad De pot verwijt de ketel ...

- Schrijf op een papiertje een verwijt op dat je weleens krijgt.
- De coach die tegenover je zit leest dit verwijt hardop voor.

1. Slik het verwijt (neem het 100%)

→ REGISTREER je gevoelens en gedachten en noteer deze.

Gevoelens	Gedachten

2. Ga in de verdediging (jamaren = 0%)

→ REGISTREER wederom je gevoelens en gedachten en noteer deze.

Gevoelens	Gedachten

3. Splits het verwijt: - Wat jij neemt is:

- Wat je bij de ander laat is:

→ REGISTREER wederom je gevoelens en gedachten en noteer deze.

Gevoelens	Gedachten