**Formulier Waarnemingsposities**

**Vragen en antwoorden vanuit de Waarnemingsposities**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Vragen aan >>** | **Zelf** | **Ander** | **Vragen aan >>** | **Waarnemer** |
| **Onderwerp**Waar gaat ’t over? |  |  | Waar gaat ’t volgens jou over?Wat is de kern? |  |
| **Omgeving**Waar, wie erbij? |  |  | Wat zie je gebeuren tussen …? |  |
| **Gedrag**Wat doe je, reactie, wat zeg je? |  |  | Wat doen ze? Wat zeggen ze?Wat probeert elk te bereiken? |  |
| **Gevoel**Welk gevoel heb je erbij, emotie? |  |  | Wat voel je daarbij? Wat geeft je dat gevoel? |  |
| **Gedachten**Wat zeg je tegen jezelf en spreek je niet uit? |  |  | Welke gedachten zouden ze kunnen uitspreken? Wat zou er dan gebeuren? |  |
| **Overtuiging**Welke overtuiging zit hier achter? |  |  | Welke overtuigingen hebben deze mensen |  |
| **BO of SO?**Belemmert of stimuleert die overtuiging jou?En HOE dan? |  |  | Welke belemmert, welke stimuleert?Hoe? |  |
| **Welke positieve waarde** heeft die overtuiging ooit gehad voor jou? |  |  | Vanuit welke positieve waarden opereren ze? |  |

**Het doelen van deze methode van Waarnemingsposities zijn:**

1. om beter inzicht in een conflict, vraagstuk of situatie te krijgen,
2. beter begrip voor jouw eigen rol daarin,
3. beter begrip voor de positie van de ander(en),
4. om belemmerende gedachten en overtuigingen op te sporen, die een rol spelen,
5. om de achterliggende positieve waarde achter de overtuiging te ontdekken.

Zo krijgen we meer begrip voor ons eigen gedrag en het gedrag van de ander.