



Wat was de trigger of aanleiding voor het gedrag van de andere persoon in deze situatie?

www.thecompassionateleader.org



Welke veronderstellingen maakte ik in deze situatie? En als ik nu naar deze veronderstellingen kijk, zijn ze echt waar?

www.thecompassionateleader.org



Wat werd er NIET gezegd in deze situatie?
Welke onderliggende spanning werd niet aangeraakt?

www.thecompassionateleader.org



Wat is de onderliggende behoefte van de andere persoon, achter het gedrag?

www.thecompassionateleader.org



Kan ik het verschil zien tussen wie de persoon is en het gedrag dat hij of zij vertoont?

www.thecompassionateleader.org



Wat wens ik de andere persoon toe?

www.thecompassionateleader.org



Waarom was het gedrag van de andere persoon in die situatie de beste manier om voor zichzelf te zorgen?

www.thecompassionateleader.org



Hoe zou ik reageren als ik wist dat de andere persoon slecht nieuws had gekregen die ochtend (ziek kind, ouder gestorven, ontslag gekregen,...)?

www.thecompassionateleader.org



Wat als deze persoon (onbewust) iets beschermde dat waardevol voor hem of haar was? En wat zou dat kunnen zijn?

www.thecompassionateleader.org



Wat verwerp ik in de relatie met de andere persoon?

www.thecompassionateleader.org



Welk ander pad naar geluk dan het mijne volgt deze persoon?

www.thecompassionateleader.org



Wat zou er gebeuren als ik mijn mening of oordeel m.b.t. deze situatie zou uitstellen?

www.thecompassionateleader.org



Wat heb IK bewust of onbewust gedaan dat mee tot deze situatie heeft geleid?

www.thecompassionateleader.org



Op welke manier is het gedrag van de andere persoon een bescherming voor pijn uit het verleden?

www.thecompassionateleader.org



Heb ik duidelijk mijn behoeften of grenzen aangegeven of ging ik er van uit dat de andere persoon die wel kende?

www.thecompassionateleader.org



Heb ik ECHT geluisterd of heb ik veronderstellingen gemaakt?

www.thecompassionateleader.org



Als de andere persoon kritiek uit, gaat het dan om:
a) Een verlangen naar schoonheid, harmonie of verbetering van de situatie
b) Het afblazen van opgehoopte stress

www.thecompassionateleader.org



Heeft de spanning tussen de andere persoon en mij met ons te maken?
Of gaat het om andere mensen of praktische zaken uit het heden of verleden?

www.thecompassionateleader.org



Was ik met mijn volle aandacht bij de situatie?

www.thecompassionateleader.org



Ken ik de échte behoeften en grenzen van de andere persoon in deze situatie?

www.thecompassionateleader.org