





ONPERSOONLIJK MAKEN

bemerking/ statement

- *Het eten staat er als je wil.*
- *Ik heb gemerkt dat ik (een kussen nodig heb). Ik vraag me af of jij ook..?*
- *Ik ga (mijn jas al aandoen om te gaan). Moest je mee willen?*
- *Ik ga (mijn kleren halen. Voor jou liggen er ook) als je wil.*
- *Ik zie dat... (je brooddoos daar staat, het klokje op 14u staat,...)*
- *Het is precies tijd voor de training. Ik ga al stilletjes vertrekken.*
- *Het is frisjes, ik ga mijn jas aandoen.*
- *Hier ligt je rugzak.*

Twijfel bij jezelf uiten

- *Ik ben niet zeker of je wil... (je huiswerk voor of na het eten maken)*
- *Ik vraag me af of... (je je tanden wil poetsen)? Ik zet je borstel hier.*
- *Laat me weten wanneer we best.... (vertrekken/ beginnen).*
- *Ik weet niet of je het ziet zitten, maar we zouden naar...*

NEE VERMOMMEN ALS JA

- *Wat een geweldige idee, (weet je, ik heb nu mijn centen niet bij, ik kan nu niet,...), maar we gaan eens kijken / laten we straks eens kijken wanneer we dat kunnen doen.*
- *Herinner mij daar zeker nog eens aan dat we dat doen!*
- *Vertel jij ons hoe we dat kunnen doen, dan doen we 't volgende keer.*
- *Goede vraag! Laat me eens nadenken over een nieuwe knuffel kopen en dan bekijken we eens wanneer/of we zoiets kunnen doen.*
- *Oh zeg, ik zou graag opnieuw dat spel spelen met jou, maar ik moet nu naar mijn werk vertrekken, we zullen dat volgende keer doen, goed?*

'MOETEN' VERMIJDEN

- *We kunnen binnen 5 minuten vertrekken.*
- *Laten we er eens over nadenken wanneer/hoe we best...*
- *Je kleren liggen hier. Zal ik je helpen?*

DECLARATIEVE TAAL

= OM DRUK, STRESS EN
WEERSTAND TE VERLAGEN

→ LICHAAM GAAT NIET IN
OVERLEVINGSRESPONS, BIJ
DIRECTE TAAL WEL

EEN AUTORITEIT AANHALEN

- *Het bestuur heeft zijn regels omtrent ... nog niet gewijzigd, dus blijft het nog even zo. Vervelend, toch?*
- *Jammer dat de bouwopzichter nog steeds dat achterste plein niet klaar gemaakt, nu mogen we daar nog niet op.*
- *Zo stom dat de gemeente hun openingsuren zo zijn dat we daar nu niet naartoe kunnen.*

MEELEVEN

- *Echt niet leuk dat we nu niet kunnen...*
- *Ik vind het echt jammer/ stom/ Ik ben echt verdrietig dat we dat nu niet kunnen doen. Jij ook?*
- *Je mag ook boos zijn, want ik ben dat ook.*

STEUN BIJEN

- *Ik zal je helpen als je wil.*
- *We kunnen het samen doen.*

UITLEGGEN

EN ALTERNATIEF BIJEN

- *Ik begrijp dat je liever nu zou gaan, maar we gaan de hele groep nodig hebben, dus kan je vlak eraan misschien gaan?*
- *Ik begrijp dat je nu vijf minuten meer zou willen, maar te laat zijn in de groepsessie is storend want dan horen ze jou binnenkomen, wil je graag morgen die extra vijf minuten doen of straks?*
- *Ik begrijp dat je het leuk vindt om dit programma te kijken, maar voor de anderen is het door dat geluid even moeilijk om elkaar te verstaan. Kan je je hoofdtelefoon insteken of het daar kijken?*
- *Hmm, normaal is deze sessie niet voor nieuwkomers maar misschien kunnen we kijken of we ook zoiets kunnen doen, zoals de sessie met...*
- *Vandaag is dat niet gemakkelijk, want we hebben nu geen tijd, maar morgen misschien.*