

OEFENING: 4 MANIEREN OM EEN BOODSCHAP TE HOREN

Schrijf - in een paar woorden - een opmerking of een non-verbaal signaal op dat je raakt(e).

Schrijf vervolgens de 4 manieren op waarop je naar deze boodschap kunt luisteren:

1. **Jakhalsoren naar buiten** – Welke oordelen of verwijten heb je over de ander?

2. **Jakhalsoren naar binnen** – Welke oordelen of verwijten heb je over jezelf?

3. **Giraforen naar binnen** – Welke gevoelens en behoeftes leven bij jezelf?

4. **Giraforen naar buiten** – Welke gevoelens en behoeftes gok je dat de ander heeft?
