

Oefening: DISCO

| | |
|-------------|---|
| Drama | Wiens schuld is het? |
| | Wie is het met mij eens? |
| information | Hoe verhoud jij je tot de situatie? |
| Situation | Hoe kan ik het zo snel mogelijk oplossen? |
| | Wat is er nodig om de status quo te herstellen? |

| | |
|-------------|------------------------------|
| Choice | Wie verkies ik te zijn? |
| | Welke gedrag dient mij? |
| Opportunity | Welke kans ligt hier? |
| | Wat is er voor mij te leren? |

Herken jij een situatie waarin jij opgaat in je gedachten?

In welke situaties slaat jouw hoofd op hol?

Wat zijn voor jou gevaren voor je emotionele veiligheid?

Waar zijn jouw gedachten op zo'n moment op gericht?

Gaan die over jezelf, de ander of de situatie?

Waarvan weet jij dat het jou helpt je gedachten te kalmeren?

Als je "onder je gedachten" kijkt, welke angst of welk verlangen zit er dan onder?

Als je vanaf een afstandje kijkt, wie kies je dan te zijn in een situatie?

Welke gedrag dient jou echt o te bereiken wat je wilt?

Wat kun je ervan leren?