

HET EILAND GESPREK

STAP 1: ZENDEN EN ONTVANGEN

WAARDERINGSDIALOOG

VERTELLER Wat ik aan jou waardeer is...

LUISTERAAR Spiegel: Klopt dat?
Is er meer?

VERTELLER Ik waardeer dat omdat... / Wat ik daar zo aan waardeer is...
(vertel waarom het jouw eiland mooier maakt/ wat het effect op jouw eiland is)

LUISTERAAR Spiegel: Klopt dat?
Is er meer?

GEWONE DIALOOG

VERTELLER Soms raak ik gefrustreerd als jij... of ik ben gefrustreerd omdat...

LUISTERAAR Spiegel: Klopt dat?
Is er meer?

VERTELLER Als jij... dan voel ik... Als dit gebeurt, is het verhaal dat ik mijzelf hierover vertel...

LUISTERAAR Spiegel: (Dus jij raakt gefrustreerd als ik... en jij voelt je dan... en het verhaal dat je jezelf vertelt is... Klopt dat? Is er meer?)

VERTELLER Als jij dat doet, dan reageer ik door... (geef hier als voorbeeld een typische reactie van jezelf). En waar ik dan bang voor ben is... (bv: dat je niet meer van me houdt) en wat mij dan het meeste pijn doet is...

LUISTERAAR Spiegel: (Dus als ik dat doe... etc.) Klopt dat?
Is er meer?

STAP 2: DE LINK MET DE JEUGD

VERTELLER Onderzoek of deze gevoelens ook herinneringen aan vroeger oproepen. dat is niet altijd zo, maar wel vaak.
Als ik me... voel, dan doet dat me denken aan... En waar ik toen bang voor was... En wat mij echt pijn deed als kind was...

ONTVANGER Spiegel: Klopt dat?
Is er meer?

VERTELLER ... Nee dit is het

ONTVANGER Geef een nauwkeurige samenvatting van het hele verhaal. Begin bij het begin:
Jij raakt gefrustreerd als ik...
Het verhaal dat je jezelf hierover vertelt is... en dan reageer je door... Dan ben je bang voor... en wat jou pijn doet is...
Die gevoelens van... doen je denken aan de tijd in jouw jeugd dat... en waar jij als kind het meeste bang voor was en wat het meeste pijn deed was...
Heb ik je goed begrepen en gehoord?

VERTELLER Ja, of vul aan waar nodig. Wat voor mij ook belangrijk is dat je samenvat is...

ONTVANGER Valideer en erken het verhaal van de ander:
Dat klinkt helemaal logisch want... Ik kan me voorstellen dat jij je... gevoeld moet hebben.

BEDANK ELKAAR (VOOR HET DELEN EN ECHT LUISTEREN) EN WISSEL VAN ROL