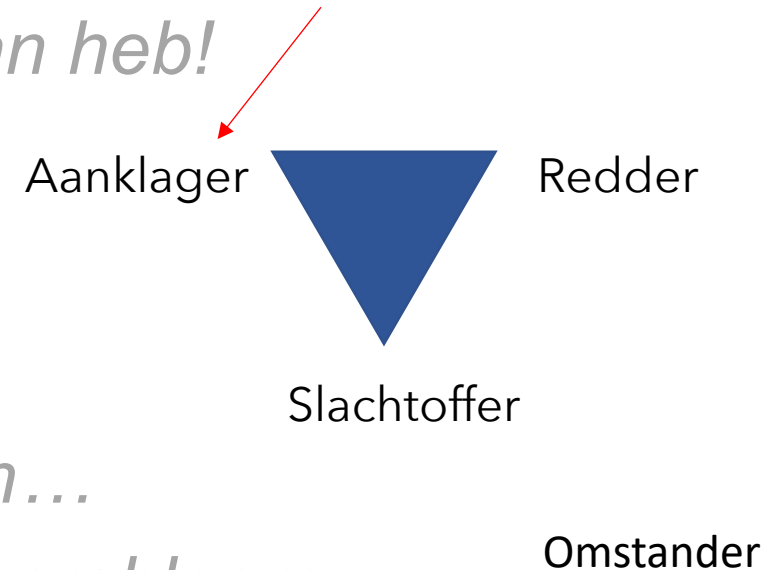


# Voorbeeld

In kaart brengen van gedoe met behulp van enkele modellen uit de Transactionele Analyse (TA)

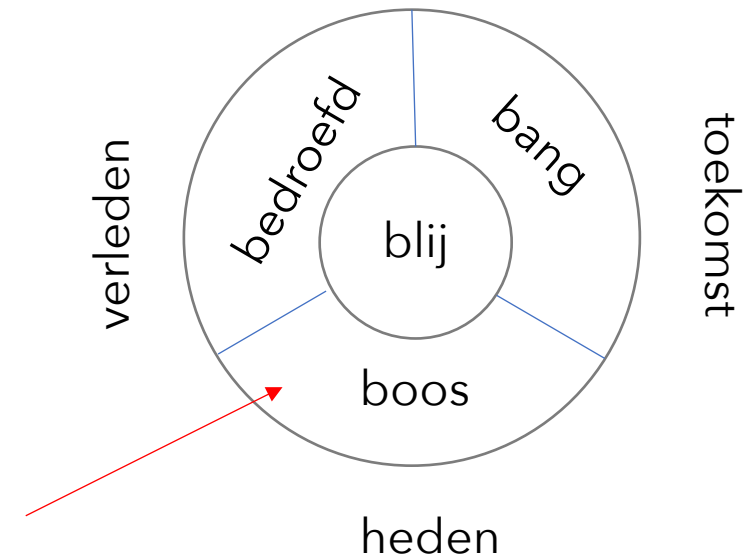
## *In kaart brengen van het probleem op gedragsniveau*

- *Hij spoort echt niet!*
- *En dan ook nog zeggen dat ik het fout gedaan heb!*
- *Hmmm.. Wat is hier aan de hand?*
- *Ik ben hem aan het Aanklagen.*
- *Dus ik zit in de dramadriehoek.*
- *Dat betekent dat ik mijn eigen invloed misken...*
- *Het voelt als zijn schuld maar ik heb wel een probleem.*



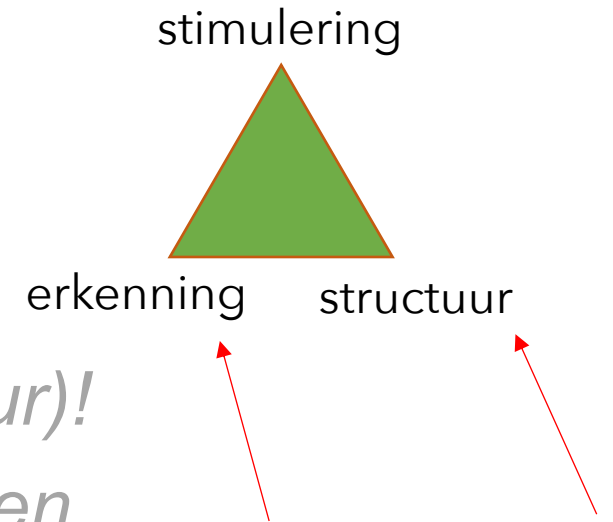
## *In kaart brengen van het probleem op gevoelsniveau*

- *Ik ben flink van de kaart!*
- *Wat voel ik precies?*
- *Ik ben vooral boos!*
- *Wat weet ik over boos?*
- *Boos gaat over het heden.*
- *Over iets dat mij nu belemmert.*
- *Nou, dat klopt wel! Hij belemmert mij!*
- *Gevoelens zijn belangrijke alarmbellen...*



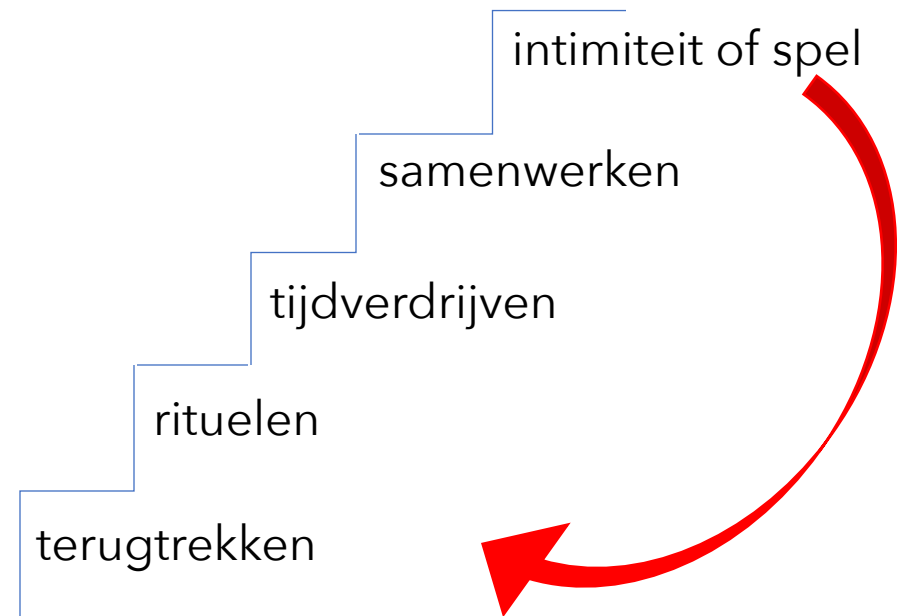
## *In kaart brengen van probleem op niveau van behoeften*

- *Gevoelens zijn signalen dat mensen iets nodig hebben.*
- *Anders kunnen zij niet goed functioneren.*
- *Wat heb ik dan nodig (hongers)?*
- *Ik voel me niet gehoord en er is chaos.*
- *Dus ik heb meer waardering (erkenning) nodig!*
- *En wil weten beter waar ik aan toe ben (structuur)!*
- *Ik neem verantwoordelijkheid voor mijn behoeften.*
- *Anders kan ik niet door.*



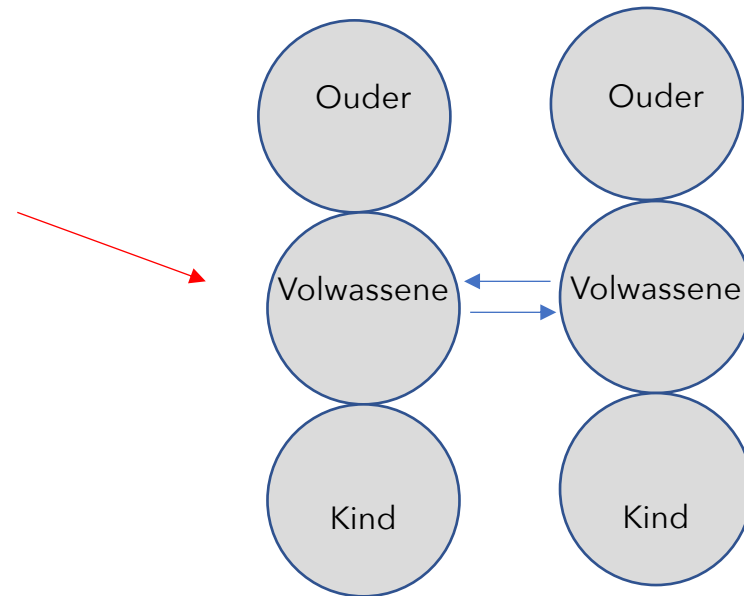
## *In kaart brengen van de opties voor een oplossing*

- We kunnen blijven schelden op elkaar.*
- Maar daar lossen we niets mee op.*
- Ik kan me ook terugtrekken.*
- Kijken of de boosheid dan zakt.*
- Maar hoe gaan wij daarna verder?*
- Hoe komen we uit het gedoe?*
- Op een effectieve manier.*



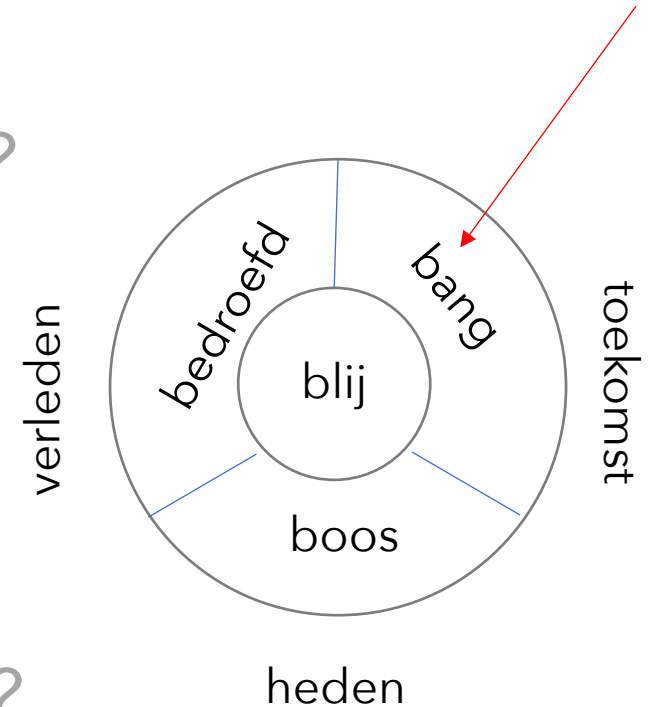
## *In kaart brengen van de opties voor een oplossing*

- *Welke opties zijn ook op lange termijn effectief?*
- *Ik moet zicht krijgen op alle feiten.*
- *Dus ook op mijn eigen aandeel.*
- *Wat is hier precies aan de hand?*
- *Waar is het mis gegaan?*
- *Wat is er nodig?*
- *Idealiter doen we dat samen...*
- *In een Volwassen gesprek.*



## *In kaart brengen van mijn gevoelens bij deze oplossing*

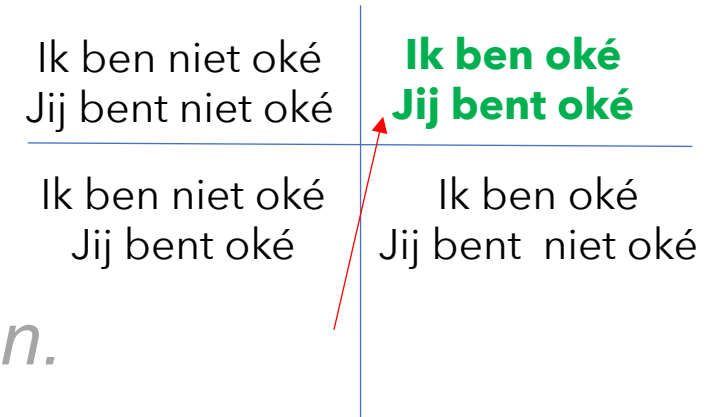
- *Oei, dat voelt heel spannend!*
- *Wat als hij mij nog steeds niet serieus neemt?*
- *Ik ben bang. Wat weet ik over bang?*
- *Het gaat over de toekomst.*
- *Over wat er mis zou kunnen gaan.*
- *Wat is het ergste wat kan gebeuren?*
- *En waarom zou ik dat niet kunnen verdragen?*
- *Angst is lang niet altijd een goede raadgever...*



## *In kaart brengen van gewenste kennis en vaardigheden*

- *Wat heb ik nodig om het te durven?*
- *Accepteren dat het is zoals het is.*
- *En niet zoals ik vind dat het hoort te zijn.*
- *Het besef dat ik (mede-)verantwoordelijk ben.*
- *Voor het probleem en de oplossing.*
- *Ik heb ook kennis nodig over effectief contact.*
- *Ik ben oké en jij bent oké (++).*
- *Ik ga uit van goede intenties van ons beiden.*
- *Het is voor iedereen fijn als dit wordt opgelost.*

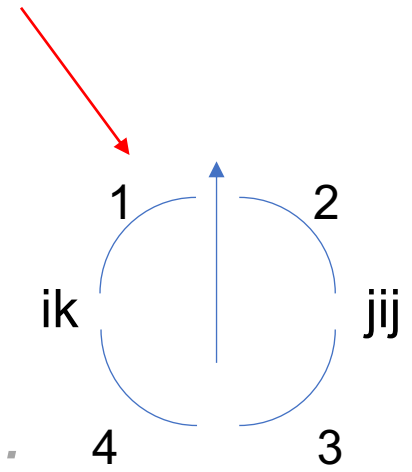
Ik ben niet oké Jij bent niet oké	<b>Ik ben oké Jij bent oké</b>
Ik ben niet oké Jij bent oké	Ik ben oké Jij bent niet oké





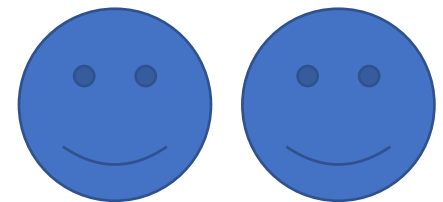
## *In kaart brengen van acties voor een oplossing*

- Ik zoek contact met hem op basis van ++.*
- Ik geef eerlijk aan waar ik behoefte aan heb (1).*
- Ik vraag hem om of hij daarover wil nadenken (2).*
- Ik geef hem ruimte om zijn behoeften te uiten (3).*
- Ik ontvang zijn boodschap en denk daarover na (4).*
- We reageren rustig en neutraal op elkaars behoeften*
- Indien nodig herhalen we dit rondje een paar keer.*
- Zo werken we samen naar een oplossing.*



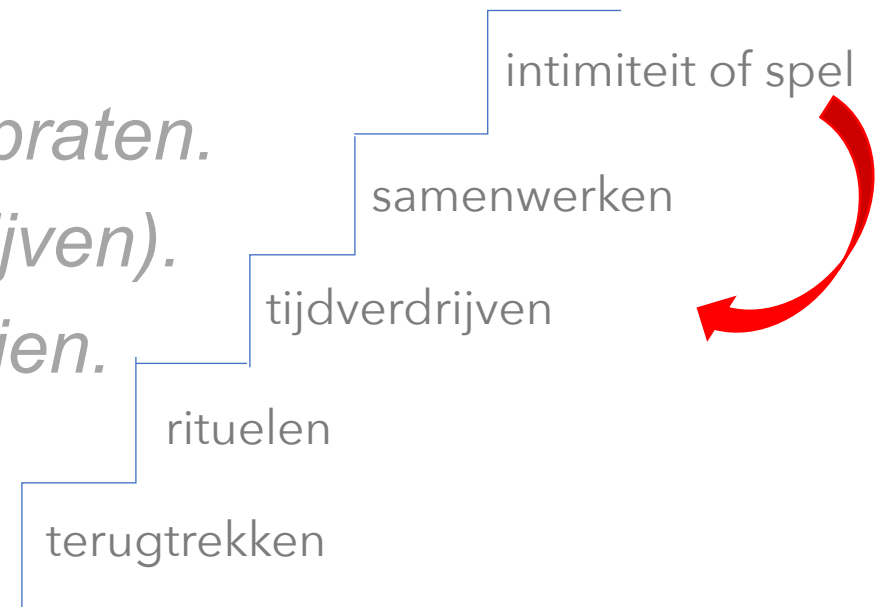
## *In kaart brengen van acties om herhaling te voorkomen*

- We sluiten af met een onderzoek*
- Hoe heeft dit kunnen gebeuren?*
- Waren onze afspraken (contract) goed genoeg?*
- Hebben we ons er niet echt aan gehouden?*
- Zonder dat samen te bespreken?*
- Hoe voorkomen we zoiets in de toekomst?*
- We maken een nieuw contract.*
- Daarna vieren we ons succes.*
- En bedanken we elkaar.*



## *In kaart brengen van alternatieve acties*

- *En als dat (nog) niet lukt?*
- *Dan kan ik ook een paar stapjes terugdoen.*
- *Zonder uit contact te gaan.*
- *Even over minder spannende dingen praten.*
- *Maar over koetjes en kalfjes (tijdverdrijven).*
- *Zodat het vertrouwen (weer) kan groeien.*
- *En van daaruit verder...*



- **Wendy Peterson**
- Orthopedagoog en (C)TA
- [contact@vandekaart.nu](mailto:contact@vandekaart.nu)
- [www.vandekaart.nu](http://www.vandekaart.nu)

VAN DE KAART