

## Mededogen uiten

### **Ik identificeer het waarneembaar gedrag**

Als ik 

{	zie	}	_____
	hoor		
	mij herinner		
	mij voorstel		

### **Uit mijn gevoelens**

Voel ik (mij)

\_\_\_\_\_

### **Spreek mijn behoefte(n) / voorkeur(en) uit**

Omdat ik graag

Omdat ik 

{	nodig had	}	_____
	gehoopt had		
	wilde		

### **Doe mijn verzoek in het heden en in actietaal**

Zou je nu bereid zijn mij te willen vertellen (a)

wat je mij hebt horen zeggen?

(b) hoe jij je voelt als je mij dit hoort zeggen?

(c) of je bereid bent mij te willen zeggen of het volgende te willen doen?

## Empathisch ontvangen

### 1. Ik gis naar het waarneembaar gedrag.

Als jij 

}	ziet	}	_____
	hoort		
	je herinnert		
	je voorstelt		

### Of

Reageer jij op  
Spreek jij over  
Verwijs jij naar 

}	}	_____	

### Het gissen naar de gevoelens van anderen

Voel jij je  
Ik heb de indruk dat jij je ...  
voelt 

}	}	_____

### Het gissen naar de on vervulde behoeften van anderen

Omdat jij wilde  
Omdat jij nodig hebt 

}	}	_____

### Het gissen naar het verzoek van anderen

Dus nu zou je willen, dat ...  
En nu zou je willen dat ik ... 

}	}	_____