

Oefening innemen waarnemingsposities: interview

We nemen situaties vaak enkel vanuit ons eigen perspectief waar. Door vanuit het perspectief van de ander te kijken en vanuit het perspectief van een observant, krijgen we vaak nieuwe informatie over een patroon dat we met een ander doorlopen. Door ook te kijken vanuit het systeem perspectief, zien we welk effect het gedrag van onszelf en de ander heeft op het gehele systeem. Vaak geeft dat perspectief extra urgentie om zelf ander gedrag te gaan vertonen en de vicieuze cirkel die we doorlopen te doorbreken.



Doe deze oefening in tweetallen, A en B. A kiest de vicieuze cirkel waarin hij/zij zich begeeft en B begeleidt A door de vragen uit de volgende stappen aan A te stellen.

Stap 1: DE SITUATIE

Wil je de situatie even kort schetsen: wat doet de ander en wat doe jij?

Stap 2: PERSPECTIEF: IK

Stel je even voor dat je nu in die situatie bent.

- Hoe is deze situatie hier voor jou?
- Wat vind je hier belangrijk? (jouw belang, jouw waarden/overtuigingen die hier spelen)
- Wat vind je van de ander? En van zijn/haar gedrag?

Stap 3: PERSPECTIEF: DE ANDER

Kruip in de huid van de andere persoon in deze situatie. Denk, zie, voel als de ander. Neem zelfs een fysieke houding aan die past bij die persoon in die context.

B spreekt A aan alsof hij/zij die andere persoon is.

- Hoe is het voor jou in deze situatie? (gevoel)
- Wat vind jij belangrijk? (belangen, waarden/overtuigingen die hier spelen)
- Wat vind je van hem/haar? En van zijn/haar gedrag?
- Wat zou je anders willen?

Stap 4: PERSPECTIEF: DE INTERACTIE

Neem afstand. Bekijk op neutrale wijze de interactie tussen deze personen.

- Wat is het effect van het gedrag van deze personen op elkaar?
- Welk 'groter' overeenkomstig belang willen ze allebei dienen? Wat willen ze allebei?
- Wat kan A daar anders doen?

Stap 5: PERSPECTIEF: HET GEHELE SYSTEEM

Neem nog meer afstand. Bekijk het hele systeem, de totale context. Bijvoorbeeld de andere mensen op wie dit van invloed kan zijn, de klant en het resultaat dat ze samen te halen hebben.

- Wat zijn de consequenties van het gedrag op het grotere geheel (bijv. andere leden van dit systeem, de klant of de opdracht die ze samen hebben)?
- Wat zou er anders moeten/kunnen?

Stap 6: Stap terug in het IK PERSPECTIEF

- Wat verandert de verkregen informatie uit de diverse perspectieven aan jouw kijk?
- Wat kun/ga jij anders doen in een volgende situatie als deze?

Stap 7: PERSPECTIEF: DE ANDER

Kruip in de huid van de andere persoon in deze situatie. Denk, zie, voel als de ander. Neem zelfs een fysieke houding aan die past bij die persoon in die context.

- Als A zou doen wat A bij stap 6 heeft bedacht, hoe zou dat voor jou zijn?
- Hoe zou jij hierop reageren?