

VALKUILEN

1. Automatische piloot

- In hetzelfde blijven hangen
- Desintresse



2. Oordelend stem

- Overtuigingen
- Meningen



3. Cynische stem

- Sarcasme
- Ongevoeligheid



4. Stem van angst

- Onzekerheid
- Oncomfortabele kwetsbaarheid



LUISTERNIVEAUS

1. VANUIT GEWOONTE

- Bekende gedachten bevestigen
- Ja, ja, dat weer, dat weet ik wel

2. NAAR FEITEN

- Feiten horen
- Verschillen opmerken (nieuwe informatie oppikken)

3. EMPATISCH

- Voelen met je hart (emotionele verbinding aangaan)
- Zien door de ogen van de ander

4. GENERATIEF

- Volledig open, zonder agenda, overgave
- Voelen hoe een situatie zich eigenlijk wil ontfouwen
- Je voelt iets veranderen in jezelf en dat is blijvend

