

Empathie

Empathie voelen

Je echt verplaatsen in een ander

- Stap in de schoenen van de ander
Denk, voel en doe als hij/zij
- Vang het gevoel van de ander
Wanneer voel jij je zo?
- Bedenk wat er onder het gedrag kan zitten?
Is er een verklaring voor het gedrag?
- Kijk door de roze bril naar de ander
Jouw allergie kun je ook zien als een doorgeschoten kwaliteit
- Accepteer dat de ander andere normen heeft
Iedereen heeft zijn eigen wetboek

Empathie tonen

Ruimte geven aan de ander om zich boos, verdrietig, gefrustreerd te voelen

Doen

- Echt luisteren
- Begrip tonen
- Steunen
- Gevoelens en behoeften raden
- Samenvatten op gevoel
- Aansluitend doorvragen

Niet doen

- Vergelijken en opbieden
- Adviseren, oplossingen aandragen
- Goedpraten, fixen
- Ondervragen
- Begrip vragen voor de andere kant
- Analyseren en psychologiseren