



Inleiding

Voor onderstaande oefeningen heb je een maatje nodig. Wanneer je een maatje kiest die deze opdracht zelf ook wil doen, begin dan beide eerst bij oefening 1. Sla vervolgens het blad om en ga samen verder naar oefening 2 gaat.

Oefening 1

Denk aan iets dat je wilt veranderen (aan jezelf), maar wat je nog niet veranderd hebt. Voor nu een gesprek met je maatje, die jou vertelt:

- Hoe belangrijk het is dat je deze vaardigheid aanleert;
- Die een lijst met redenen geeft waarom dat zo is;
- Die het belang van deze vaardigheid benadrukt;
- Die je vertelt hoe je het moet doen;
- Die je verzekert dat je het kunt en die je aanspoort om het ook echt te gaan doen.

Wanneer het gesprek klaar is, bespreek dan met je maatje hoe je je tijdens het gesprek voelde. Maakte het gesprek je juist blij en voelde je je écht gemotiveerd? Of voelde je je geïrriteerd, ongemakkelijk?

Oefening 2

Ga opnieuw in gesprek. Deze keer geeft je maatje je helemaal geen advies, maar stelt je een aantal vragen en luistert met aandacht naar wat je te zeggen hebt.

1. Waarom zou je deze vaardigheid willen aanleren?
2. Hoe zou je deze het leren van deze vaardigheid aanpakken?
3. Wat zijn de drie belangrijkste redenen om deze vaardigheid te leren?
4. Hoe belangrijk is deze vaardigheid voor je, en waarom?

Dan stelt je maatje je nog één vraag en luistert weer simpelweg naar je antwoord:

5. En, wat ga je doen denk je?

Dat is alles.

Hoe voelde je je na dit gesprek? Was het anders dan het vorige? Voel je je nu meer of minder gemotiveerd?

Wanneer zowel jij als je maatje deze oefening hebben gedaan, bespreek dan samen nog eens het verschil tussen beide oefeningen.