

Ego-posities

OUDER POSITIE

Klinkt vaak als:

Kritisch: "Je moet...", "Dit hoort zo."

Zorgend: "Pas op!", "Laat mij het maar doen."

Kenmerken:

Richt zich op regels, normen, bescherming

Kan streng of zorgend zijn

Geeft adviezen of oordelen

=====

KIND POSITIE

Klinkt vaak als:

Onderworpen: "Sorry...", "Ik zal het nooit meer doen."

Rebels: "Laat me met rust!", "Ik doe wat ik wil."

Vrij: "Wat leuk!", "Ik wil dit gewoon proberen!"

Kenmerken:

Spreekt vanuit emotie of verzet

Kan klagen, zich schuldig voelen

Is creatief of speels

=====

VOLWASSENE POSITIE

Klinkt vaak als:

"Dit is wat er gebeurt."

"Ik hoor je. Laten we kijken naar een oplossing"

"Wat is er nu nodig?"

Kenmerken:

Neutraal en feitelijk

Zoekt begrip en oplossingen

Reageert zonder oordeel

=====

Snelle check

Ouder: Spreek ik in 'moeten' of oordeel ik?

Kind: Reageer ik vanuit emotie of oude pijn?

Volwassene: Blijf ik feitelijk en zoek ik een oplossing?