
COMMUNICATIE MET JEZELF EN MET DE ANDER

(GEBASEERD OP TRANSACTIONELE ANALYSE)

MONICA DOZE

V

volwassene

O

ouder

K

kind

K

speelse kind

- puur
- gepaste emoties (bbbb)
- onbezonnen
- creatief
- speels
- vrij



aangepaste kind

- rebels
- ongepaste emoties
- depressief
- teruggetrokken
- destructief
- pleasen



O

verzorgende ouder

- (over)bezorgd
- waarden
- reguleren



kritische ouder

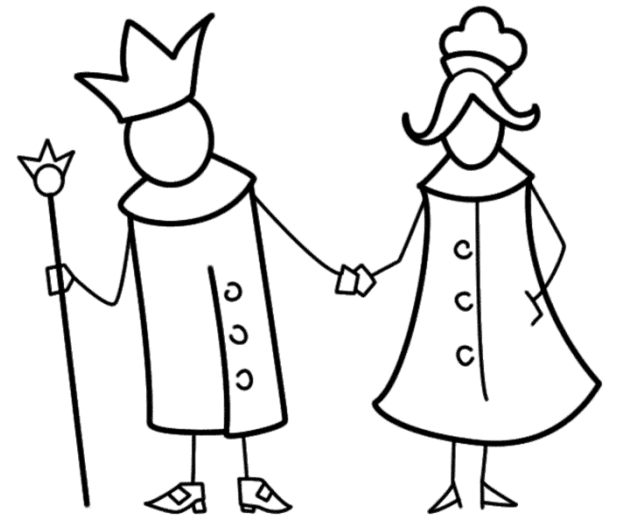
- grenzen
- oordelend
- geboden/verboden



V

volwassene

- samenwerken
- verantwoordelijkheid nemen
- wijsheid
- assertiviteit
- respect voor jezelf en voor de ander

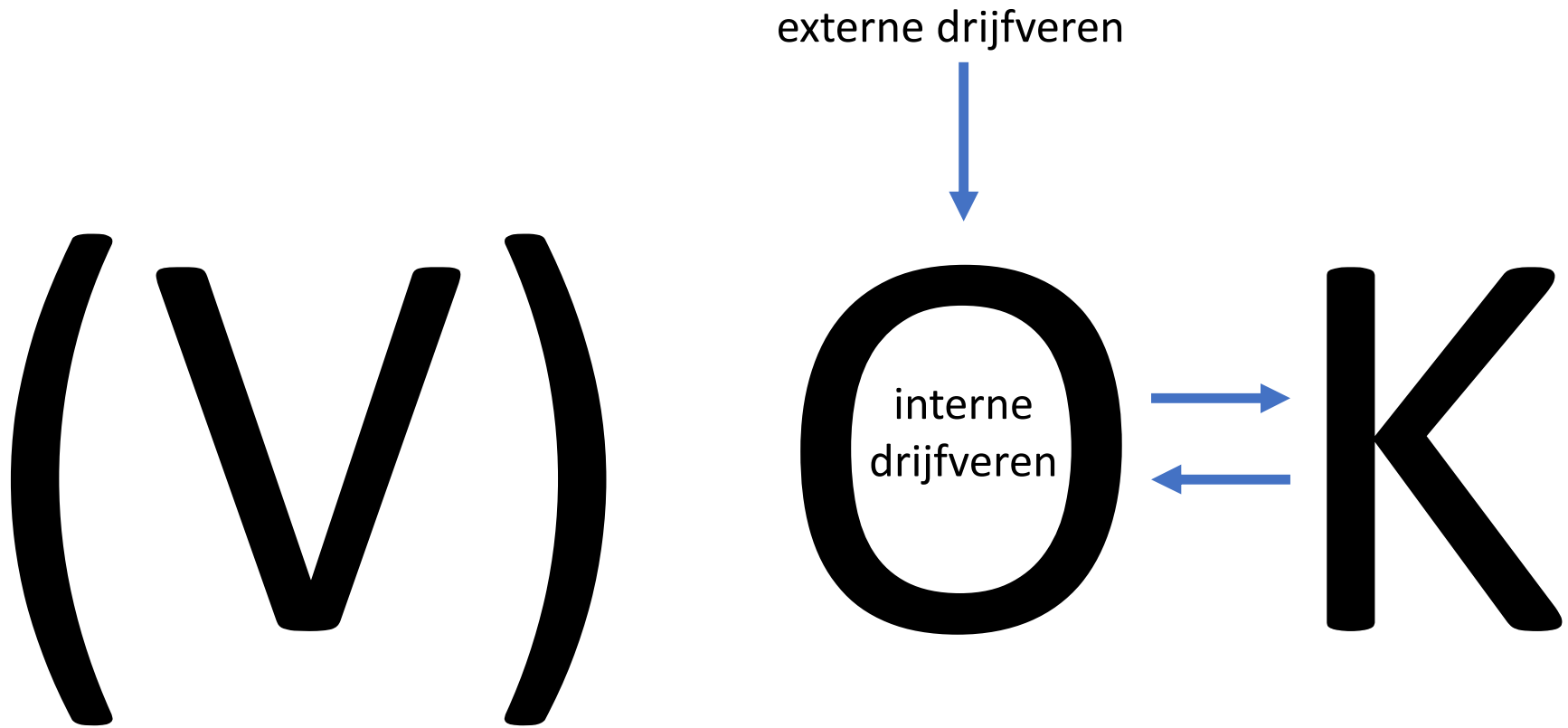




(V)

(O)

K



Externe drijfveren

Voorbeelden:

geboden

- Wees sterk
- Wees perfect
- Doe de ander een genoegen
- Wees de beste
- Maak voort

Verboden

- Besta niet
- Wees niet jezelf
- Wees geen kind
- Wees niet belangrijk
- Voel niet
- Wees niet gezond

Externe drijfveren

Voorbeelden:

Permissies

- Je mag er zijn
- Je mag een kind zijn
- Je mag jezelf zijn
- Je mag erbij horen
- Je mag voelen

Interne drijfveren

Voorbeelden

- Ik weet veel dus ik ben
- Ik verbeter dus ik ben
- Ik ben bijzonder dus ik ben
- Ik presteer dus ik ben
- Ik win dus ik ben

Person A

V

O

K

person B

V

O

K

Persoon A

persoon B

V

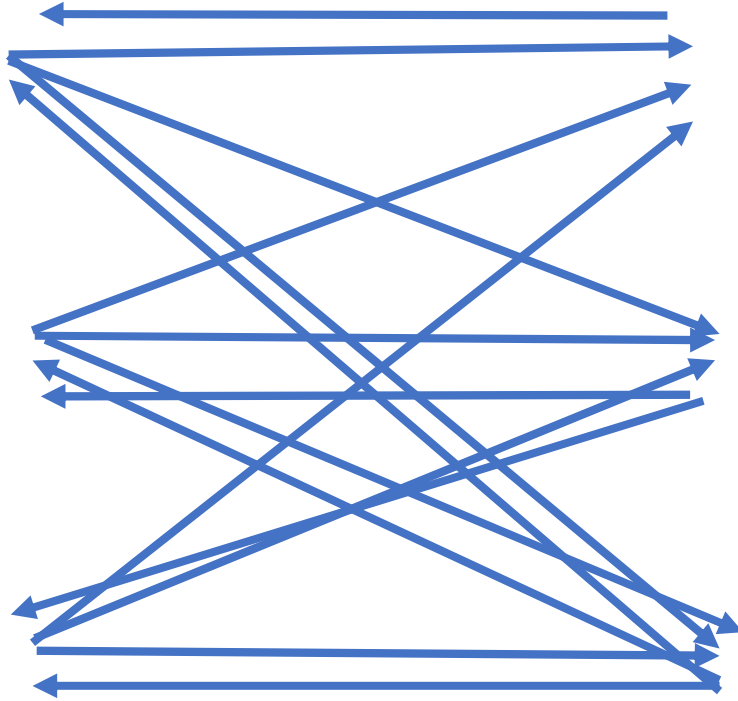
V

O

O

K

K



mdoze@iqcoaches.nl