

Werken aan verbinding

oefening 'de drie vragen'

Voorzie voor deze oefening ruim de tijd, minimaal 40 minuten.

Spreek af wie als eerst de vragen stelt en wie als eerst antwoordt.

Zorg ervoor dat jullie rustig de tijd hebben en door niemand gestoord kunnen worden. Schakel telefoons uit en laat eventueel aan kinderen (of anderen) weten dat je even niet bereikbaar bent.

Hieronder vind je drie vragen.

- De vragensteller stelt telkens een vraag, geeft ruimte aan de partner die antwoordt om te antwoorden en onderbreekt niet of geeft geen commentaar. Als de partner klaar is met antwoorden, sluit de vraagsteller de vraag af met 'dankje'.
- Als de eerste vraag beantwoordt is, stelt dezelfde vragensteller de tweede vraag, en vervolgens de derde vraag.
- Wanneer de drie vragen beantwoordt zijn, stelt dezelfde vraagsteller opnieuw vraag 1, 2 en 3 en vervolgens nog eens 1, 2 en 3. In totaal is 1 persoon dus bezig om 9 vragen te beantwoorden.
- Wanneer de 3 x 3 vragen afgewerkt zijn, wissel je van rol en herhaal je de hele procedure opnieuw.
- Geef geen commentaar, oordeel op de antwoorden, stel ook geen bijvragen, geen commentaar bij het wisselen en ook na deze oefening: ga het niet kapot bespreken, maar dank elkaar dat je de moeite hebt genomen om tijd te nemen voor elkaar en jezelf uit te spreken.

Dit zijn de drie vragen:

1. Vertel me over iets waarvan je denkt dat we het eens zijn.
2. Vertel me iets over wat je waardeert aan mij.
3. Vertel me iets over jezelf waarvan je verlangt dat ik het beter begrijp.

Veel succes en goede moed.