



## Checklist motivatie gebruiken

In de onderstaande lijst kun je bijhouden wat je al onder de knie hebt en wat je nog wilt leren:

### In een gesprek met een ander een andere weg inslaan door in te zoomen op de motivatie die onder het gedrag zit van je gesprekspartner:

- Kunnen horen wat de motivatie van iemand zou kunnen zijn die haar/hem/hen drijft om een bepaald gedrag te laten zien;
- De motivatie die je vermoed ter sprake brengen;
- Naar aanleiding van jouw perspectiefwisseling naar de motivatie, voer je een gesprek over hoe de ander dat precies ziet;
- Bespreekbaar maken hoe iemand met dezelfde motivatie toch ander gedrag zou kunnen laten zien;

### Doorvragen op de pijn die de ander voelt:

- Doorvragen naar wat iemand ten diepste wil vermijden, het risico dat iemand loopt of de pijn waar iemand vanaf wil;
- De tijd nemen om in dit gebied van pijn, angst, risico enz. door te vragen.

### Een nee-antwoord oproepen:

- Iemand volledige autonomie laten voelen door een vraag zo te stellen dat de ander 'nee' mag zeggen;
- Zorgen dat je een alternatief achter de hand hebt zodat je zonder problemen een 'nee' van de ander kunt hanteren.
- Neutraal kunnen doorvragen als iemand een 'nee-antwoord' geeft.