

Toekeken

Afkeken

Tegenkeken

Hoe het eruitziet

Quasi-passief (knikken)
Weinig energiek ('Oké')
Aandachtig (valideren, delen van meningen, gedachten, gevoelens, vragen)
Zeer energiek (volledige focus, enthousiasme, empathie)

In beslag genomen (geen reactie)
Negeren (irrelevante/ geen reactie)
Onderbreken (nieuw topic beginnen)
NB. Kan **intentioneel** zijn of **argeloos**

Minachting (beledigen)
Strijd (provoceren, aanvechten)
Tegenstellen (vijandige discussie)
Domineren (controleren, overreden)
Kritiek (karakteraanval, de schuld geven)
Defensief (slachtofferrol)

Boodschap

Ik hoor je, ik sta aan jouw kant

Ik geef niet om jou, ik wil je vermijden

Ik respecteer je niet, je aandachtsoekerij maakt me boos

Consequenties

Relatie groeit, meer nabijheid

Relatie stagneert snel, conflict (bom barst)

Relatie stagneert, gevoelens van angst, afwijzing, gevoelens onderdrukken

Strategie

Primair (nabijheid zoeken)

Secundair (hyperactivatie en/of deactivatie)

Secundair (deactivatie en/of hyperactivatie)

Voorbeeld: 'Ik haat juffen zoals jij!'

'Zo! Daar zeg je me wat. Is er misschien iets gebeurd waardoor je dat net zei?'

'Ik ga hier niet eens op reageren.' (of geen reactie)

'Ja, nou, ik haat leerlingen zoals jij ook!'