



Werkblad: Dialoog in de Bus Wie heeft het hoogste woord en wie geef jij de regie?

Dialogoog in de Bus: Twee Passagiers Aan Het Woord

De Criticus
(maakt lawaai)

Zelfliefde & Hoop
(helpende stem)



Jouw Regie Als Chauffeur

Schrijf links de harde, kritische gedachte op. Schrijf rechts de milde, helpende gedachte die je meer ruimte wilt geven.



Geef jezelf de ruimte, stap voor stap. Je hoeft het niet alleen te doen.
Hoop en herstel begint bij bewustwording en liefde voor jezelf. ♥

Dit werkblad helpt je om de strijd tussen verschillende passagiers in jouw bus rustig te bekijken. Soms overschreeuwt één passagier (de Criticus) alle anderen, waardoor je de weg kwijtraakt. Als chauffeur is het jouw taak om ook de zachtere, helpende stemmen weer de ruimte te geven.

Stap 1: Wat roept de luidruchtige passagier?

Kijk naar de linker tekstballon. Denk aan de passagier die vandaag het meeste lawaai maakt (bijvoorbeeld de Criticus, Schuld of Angst).

Opdracht: Schrijf in de linkerballon letterlijk op wat deze passagier roept. Voorbeeld: "Je doet het ook nooit goed," of "Het gaat nooit meer herstellen." Stap 2: Wat zegt de helpende passagier?

Stap 2: Wat zegt de helpende passagier?

Kijk nu naar de rechter tekstballon. Welke passagier zou jij vandaag meer ruimte willen geven? (bijvoorbeeld Hoop, Zelfliefde of Vertrouwen) .

Opdracht: Wat zou deze milde passagier zeggen als reactie op de eerste stem? Schrijf dit in de rechterballon.

Voorbeeld: "Ik doe mijn best met de kracht die ik nu heb," of "Er is altijd een begin van herstel mogelijk".

Stap 3: De Chauffeur kiest de koers

Nu je beide stemmen hebt gehoord, herinner je jezelf eraan: Jij bent de chauffeur. Je hoeft de luidruchtige passagier niet de bus uit te zetten, maar jij bepaalt naar wie je luistert om de richting te bepalen.

Reflectievraag:

Welke kleine stap ga jij als chauffeur vandaag zetten, luisterend naar de helpende stem?

Onthoud: Hoop en herstel begint bij bewustwording en liefde voor jezelf. Je hoeft het niet alleen te doen.

Fokje Visser
Hoop - en Herstelcoach
info@hoop-en-herstel-coach.net