

De 5 stappen van de giraf

1 Waarnemen

2. Voelen

3. Behoeftte erkennen

4. Opties

5. Verzoek doen / Actie



De giraf in de praktijk

1 **Waarnemen**; zonder oordeel of interpretatie

- Ik zie...
- Ik hoor...

2. **Voelen**; herken en erken je gevoelens

- Ik voel me daarbij...

3. **Behoeftes erkennen**; verbind je gevoel met je behoefte

- Ik voel me....omdat ik behoefte heb aan.

4. **Opties**; welke mogelijkheden zijn er om aan jouw behoeftes te voldoen?

5. **Verzoek doen / Actie**

- Zou je...willen doen?
- Ik ga...doen.