

Självcoachning – perspektivövning

Jag-perspektiv	Beskrivning
Vad har hänt?	
Hur upplevde jag det känslomässigt?	
Vad är viktigt för mig?	
Hur skulle jag beskriva den andra personen?	

Du-perspektiv	Beskrivning
Vad har hänt?	
Hur upplevde jag det känslomässigt?	
Vad är viktigt för mig?	
Hur skulle jag beskriva den andra personen?	

Betraktarposition	Beskrivning
Vad kan du se i den här relationen?	
Vad är de här personerna överens om?	
Var finns konflikten? (Det kan även vara bara dina egna tankar, den andra är inte direkt inblandad)	
Vilka råd skulle du vilja ge dig själv när du ser dig själv utifrån?	

Systemperspektiv	Beskrivning
Hur ser andra på vår konflikt eller skulle se på den om de visste?	
Vad skulle andra vilja se oss två göra?	

Jag-perspektiv	Beskrivning
Vad tar jag med mig för att förbättra vår relation?	
Vad kommer jag att göra annorlunda när jag träffar personen igen?	
Vad har jag lärt mig i den här processen?	
Vad fick jag ut av den här övningen?	