

Tien obstakels die empathie blokkeren

1. Advies geven / proberen te 'fixen'

"Je zou ... eens moeten proberen"

"Volgens mij werkt dat ook niet, het is beter om..."

2. Uitleggen / verontschuldigen:

"Ik wilde je bellen, maar..."

"Zij zegt dat alleen maar omdat..."

3. Corrigeren:

"Maar zo was het helemaal niet...",

"Hoe kom je daar nu bij? Zoiets zou ik toch nooit zeggen..."

4. Troosten:

"Joh, dat is toch niet jouw fout..."

"Wees maar blij, het had nog veel slechter af kunnen lopen"

5. Het verhaal overnemen:

"Dat doet me denken aan de keer dat ik..."

"Ja, ik weet heel goed hoe dat is, vorige week heb ik..." "Ik zal je eens vertellen..."

6. Temperen van gevoelens:

"Je moet het allemaal niet zo serieus nemen..."

"Maar je hebt zoveel redenen om wel blij te zijn..."

7. Sympathiseren:

"Nou zeg, dat overkomt jou de hele tijd, hè...?"

"Hoe kan iemand nu zo ... zijn?"

8. Onderzoeken/ ondervragen:

"Wanneer gebeurde dat ... ?"

"Waarom deed je dat ... ?"

9. Beoordelen/opvoeden:

"Je bent wel erg naïef..." , "

"Dit zou wel eens een belangrijke ervaring voor je kunnen worden als je maar..."

10. Vergelijken:

"Gelukkig valt het deze keer wel mee toch?"

"Zie je dan niet dat het veel beter gaat dan toen met...?"