

Stap In - Stap Uit - Stap Terug

Deze routine helpt je om beter na te denken over hoe iemand anders de wereld ziet en wat jij kunt doen om dat beter te begrijpen.

Wat ga je doen?:

1. **Stap In:** Wat denk je dat deze persoon voelt, gelooft of ervaart?
2. **Stap Uit:** Wat zou je moeten leren of vragen om deze persoon beter te begrijpen?
3. **Stap Terug:** Wat leer je over jezelf en jouw eigen manier van kijken naar anderen?

Tips voor het gebruik:

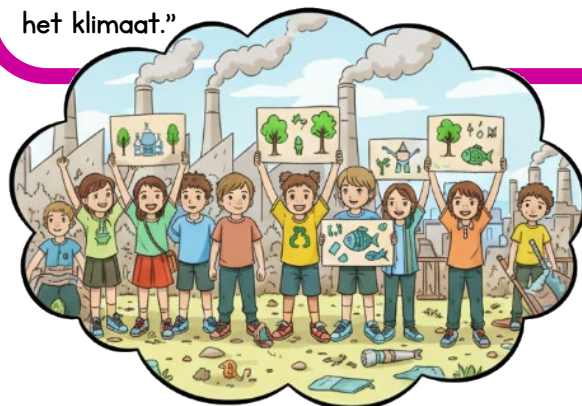
- Probeer je echt in te leven in hoe iemand anders zich voelt.
- Stel vragen over wat je niet weet en probeer antwoorden te vinden.
- Denk na over wat jouw eigen ervaringen en ideeën betekenen in hoe je naar anderen kijkt.

Wat is het nut of doel hiervan?

Je leert beter te begrijpen hoe anderen de wereld zien en waarom ze op een bepaalde manier denken of voelen. Dit helpt je om meer empathie te hebben en om kritisch naar je eigen aannames te kijken.

Voorbeeld

Je leest over een groep kinderen die protesteert voor het klimaat. Je denkt: "Ze voelen zich misschien bezorgd over de toekomst." Je vraagt je af: "Wat drijft hen om zo actief te zijn? Welke oplossingen willen ze?" Je reflecteert: "Ik realiseer me dat ik soms niet genoeg nadenk over wat ik kan doen voor het klimaat."



Wanneer kun je dit gebruiken?:

- Als je meer wilt leren over iemand uit een verhaal, een gebeurtenis in de geschiedenis of een nieuwsbericht.
- Om na te denken over verschillende meningen en perspectieven in een discussie.
- Wanneer je jezelf wilt trainen in het beter begrijpen van anderen.

