



## Gespreksformulier 4. Vast in de automatische piloot?

### Aanwezig:

1. Aantekeningen worden gemaakt door:
2. Chillax-moment bij de start van dit gesprek:
3. Beloning na dit gesprek:
4. Nabespreken:

### Tekst stap 4

Wat herkenbaar was voor ons:

Wat nieuwe was voor ons:

### Automatische pilootpaspoort

Neem allemaal je automatische piloot paspoort erbij en vertel om de beurt wat jij daarop hebt ingevuld. Bespreek dan of er overeenkomsten zijn in:

Situaties waarin we vaak op de automatische piloot reageren zijn:

Wat jullie we op de automatische piloot doen:

De overtuigingen die veel invloed hebben op wat we doen zijn:

De gevoelens waarover jullie controle proberen te houden zijn:

5. Samen doen:

**Het perfecte plaatje.**

De overeenkomsten in onze perfect plaatjes zijn:

De verschillen in onze perfecte plaatjes zijn:

**Wat is gelukt te blijven doen na het speedexperiment?**

Wat gelukt is om samen te blijven doen is:

Wat ouder(s) gelukt is om te blijven doen is:

Wat de kind(eren) gelukt is te blijven doen is:

6. Wat we voorbereiden voor het volgende gesprek:

7. Het volgende gesprek doen we op:

8. Het afsluitende chillax-moment van dit gesprek: