



Harjoitus: Näkökulman vaihto

Tavoite

Opit vaihtamaan näkökulmaa. Se helpottaa toisen asemaan asettumista ja asioiden eri puolien havaitsemista.

Ohje

Pohdi jotain aiempaa hankalaa tilannetta. Valitse sitten jokin seuraavista näkökulmista ja harjoittele sen ottamista. Käytä harjoitukseen ainakin muutama minuutti.

Ulkopuolinen

Voit kuvitella itsesi esimerkiksi mäen päälle, josta katsot tilannetta alaspäin. Näet kaikki tilanteen eri puolet.

- Mitä tapahtuu?
- Mitä kaikkea havaitset?

Toinen ihminen

Jos olisit toinen ihminen.

- Miltä tilanne voisi sinusta tuntua?
- Mitä ajatuksia sinulle heräisi?
- Miten haluaisit toimia

Tuleva minä

- Mitä vuotta vanhempi minäsi voisi ajatella tilanteesta?
- Näkisikö hän jotain eri tavalla?
- Tuntuisiko tilanne enää samalta?