

Oefening 5 - BIJLAGE 2**VOORBEELDEN VAN
EEN OERREACTIE**

De trainer zegt dat de eerste reactie een natuurlijke reactie is. Het is belangrijk om te weten wat jouw eerste oerreactie is, voor je bewust kan overstappen naar een professionele reactie.

Voorbeelden:

- Anna had per ongeluk geen doek onder de emmer gezet toen ze in de woonkamer aan het poetsen was. Toen ze de emmer terug oppakte, zag ze een afdruk op de parket. Na veel schrobben stelde ze vast dat ze een blijvende vlek heeft veroorzaakt.
 - Vechten: ze ontkent dat zij die kring op het parket veroorzaakte.
 - Vluchten: ze gaat snel naar een andere ruimte en probeert het voorval uit haar gedachten te krijgen.
 - Bevriezen/verstoppert: ze krijgt het warm en koud tegelijk. Ze weet niet wat ze moet doen. Ze blijft een uur stilzitten in een zetel omdat ze niet weet wat ze moet doen.

- Cristina ziet dat haar klant naar porno kijkt terwijl ze boven aan het werk is.
 - Vechten: ze wordt boos en roept naar de klant dat ze dit niet pikt. Uit pure woede, laat ze de emmer water die ze vastheeft, op de grond vallen. Ze belt het kantoor op om te zeggen dat ze nooit meer bij die klant gaat schoonmaken.
 - Vluchten: ze pakt haar spullen bij elkaar en gaat naar huis.
 - Bevriezen/verstoppert: haar lichaam bevriest. Ze weet niet wat doen. Ze sluit zich even op in een kamer en werkt snel verder zonder iets te zeggen.