



Vogelaar T&C

Ik ben oké. Jij bent oké.

Dit model komt ook uit de Transactionele analyse (TA), en geeft weer goed inzicht in je positie en sluit aan bij de dramadriehoek.

We kijken allemaal door onze eigen bril naar de wereld. Jij, met jouw bril op, kijkt vanuit één van de vier onderstaande vensters naar de Wereld. Een model weergegeven in een vierkant verdeeld in vier vlakken. Het zegt iets over hoe je in het leven staat. Hoe jezelf en anderen ziet en accepteert, maar ook hoe je communiceert en relaties aangaat.

Het favoriete venster

In de omgeving waarin we opgroeien, ontwikkelen we een beeld van onszelf en de wereld om ons heen. Dat beeld is ons favoriete venster. Het is de positie van waaruit we primair denken, voelen en handelen.

		Jij bent OK			
		Er tegen aan gaan win-win/samen ik+/jij+ Helend	Zich onttrekken aan slachtoffer/verliezer ik-/jij+ Hulpeloos		
Ik ben OK		Kwijt zien te raken baas zijn/ strijder ik+/jij- Hooghartig	Daar kan ik niets mee afwijzing/afgewezen ik-/jij- Hopeloos		Ik ben niet-OK
		Jij bent niet-OK			

Ik ben OK, jij bent OK

Elke levenspositie kent specifieke (gedrags)uitingen, waarmee men voor zichzelf gedrag en besluiten rechtvaardigt; "Ik ben nu eenmaal zo." De manier waarop je naar je zelf kijkt, beïnvloedt je waarneming in het dagelijks leven en hoe je met anderen omgaat.

- Ga je er meestal van uit dat anderen het beter weten dan jij, dan is *Ik ben niet OK, jij bent wel OK* je basale houding. **Ik- en Jij+**
- Heb je de neiging om kritisch te zijn op anderen, zoek je de schuld buiten je zelf dan is je houding *Ik ben OK, jij bent niet OK*. **Ik+ en Jij-**
- *Ik ben niet OK, jij bent niet OK* is de minst gezonde positie, iemand die zelf geen beslissingen neemt, anderen hun zin laat krijgen en daar dan boos over is. **Ik- en Jij-**

- De **gezonde en effectieve** levenshouding is *Ik ben OK, jij bent OK*. Je accepteert en waardeert anderen onvoorwaardelijk. Je kaart problemen aan op het moment dat ze zich voordoen en zoekt naar consensus. **Ik+ en Jij+**

Ik en jij maar ook wij en zij

Ook in je relatie kiezen mensen voor een levenspositie. Een houding die zij aannemen ten opzichte van elkaar en hun omgeving. Dat kan zijn de familie van de ander, de leidinggevende of een collega, maar ook van mensen die verder van je af staan. *Het Ik en Jij wordt dan Wij en Zij. Het is altijd onze schuld, maar als zij eens zouden zorgen dat het op tijd bij ons is dan kunnen wij ook!*

Gedrag is een keuze

In de interactie met anderen bewegen we ons voortdurend tussen de 'eigen' dominante levenspositie en de andere delen van het vierkant.

Door je meer bewust te worden van je 'automatische piloot' krijg je invloed op je gedrag.

