**Waarheidsoverzicht**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Aan wie vertel ik dit? | Welke feitelijke waarheden uit jouw leven | Welke zorgen, gevoelens, emoties, angsten, wensen |
| Alleen aan mezelf |  |  |
| Alleen met mijn intiemste vriend, vriendin, partner, ouder |  |  |
| Alleen met mijn vrienden |  |  |
| Alleen met naaste collega’s |  |  |
| Ook met andere collega’s op het werk/klanten/onbekenden |  |  |

Beschrijf in deze tabel wat je aan welke groepen mensen vertelt. Bij feitelijke waarheden zet je bijvoorbeeld dat je twee kinderen hebt, geen auto en dat jouw ouders vroeg zijn overleden. Aan wie vertel je dat? In de rechter kolom zet je bijvoorbeeld dat je bang bent voor muizen, je zorgen maakt over je baan, heimelijk verliefd bent op een collega en helemaal dichtklapt bij jouw chef. Aan wie laat je die gevoelens zien?