

De Reactie Trechter

© 2022 Hans Holter Solhjell

Reactiesytemen om met conflicten en relationele stress om te gaan
Capaciteit tot flexibel gedrag en lerend vermogen

Speelser, positieve emoties, samenwerking, vertrouwen, flexibiliteit, wederkerigheid, win/win, gezondheid, verbondenheid, Flexibele hiërarchieën van groei en ondersteuning

Levendig spel

Speelse interactie

Uitgebreide dialoog

Korte boodschap

Argumentatie

Debat

Dialoog stopt

Actieve ondermijning

Vernedering

Dreigingen met geweld

Fysieke agressie

Fysieke aanval

Verliezen / Verloren aanval

Verstijven

Inseentorten

Flauwvallen

Inspiratie Vriendelijkheid Dankbaarheid Vrolijkheid Verbazing Interesse

Oprechtheid Vertrouwen Sympathie Betovering Blijdschap Enthousiasme

Gepassioneerd Liefde Vertrouwen Veerkracht Opluchting Vriendelijkheid

Kalmte Aantrekkingskracht Acceptatie Innerlijke rust Opwindig

Empathie Verlangen Gelukzaligheid Warmte Vreugde

Verveling Spijt Afkeer Ongenoegen

Teleurstelling Jaloezie Nervositeit

Ongemakkelijk Beschadigd

Twijfel Onverschilligheid Leed

Achterdocht Verstoord
Verwarring Geïrriteerd
Vernedering Defensief
Depressie Minachting

Angst Jaloezie
Schaamte Vijandigheid
Wanhoop Boosheid
Shock Razernij

Hope
loosheid
Hulpe
loosheid
Vrees

Angst

Volledig bevroren

Gevoel van zelfvertrouwen/vitaliteit/meesterschap
Capaciteit voor spel/exploratie/humor/creativiteit

Belangenloze communicatie/staadpunt innemen/
flexibiliteit/probleemoplossend en samenwerken.
Gevoel van erbij horen/veiligheid/zorg.

Op zoek naar de beste argumenten/oplossingen/eerlijke concurrentie.
Open voor/aanvaardt/tolereert onenigheid/provocatie.

Bereid om te accepteren/vergeven/repareren/kwetsbaar zijn.
Stelt gezonde grenzen/herverdeling van rollen.
Toegang tot rust/ontspannen/herstel/intimiteit/integratie.

Gevoelens van onveiligheid/dreiging/wantrouwen/oneerlijke competit/
machtsstrijd. Verminderde flexibiliteit/leervermogen.
Eendimensionale eenzijdige probleemoplossing.
Kwade trouw interpretaties/woorden verdraaien. De geest mobiliseert om

Het lichaam mobiliseert om te ontsnappen/beschermen/aanvallen.
Verstoppen/aanvallen/misbruik maken van kwetsbaarheid. Verhoogd/ extreme
gevoeligheid voor negatieve prikkels. Toekenning van vijandigheid.
Verhoogde ademhaling, hartslag en spierspanning.

Intense angst/overweldigd. Alle copingcapaciteit is verbruikt.
Grenzeloze flexibiliteit . Ziet het perspectief van anderen, niet dat van zichzelf.
Conflict/onenigheid is een bedreiging. Onderwerping/ behagen.
Het lichaam wordt stijf, gevoelloos, ongecontroleerd of stort in.
Gaat uit contact/ verbreekt de verbinding met zichzelf / de realiteit.

Meer stress, starheid, negativiteit, eenzijdigheid, wantrouwen, winnen/verliezen, uit realiteit zijn. star in hiërarchieën/ danwel dominant. Machtsstrijd.

Speels

Relationeel

Intellectueel

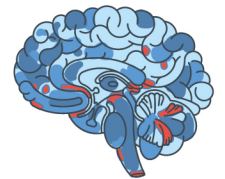
Herstellen

Sociale/cognitieve agressie/verdediging

Vlucht/ Vecht

Bervriezen-Uit verbinding gaan

Verloving
Capaciteit om te verbinden met zelf- en co-regulatie en ondersteunende regulatie



Read more at:
[www.oppmerksombevegelse.no/
the-response-funnel-introduction/](http://www.oppmerksombevegelse.no/the-response-funnel-introduction/)