

Persoonlijk Leiderschap deel 6

RENDEMENT BEHALEN





INHOUD



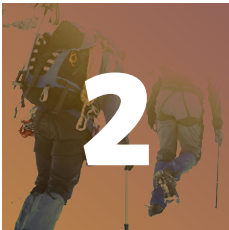
0

Inleiding



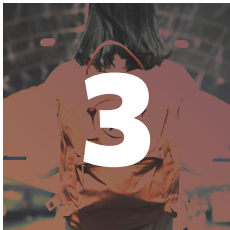
1

Nagaan



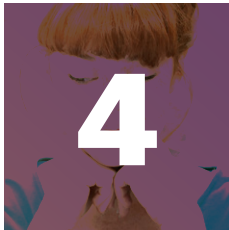
2

Oordelen



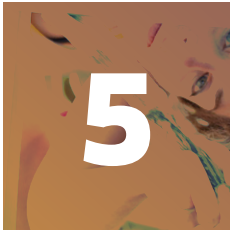
3

Gehoord voelen



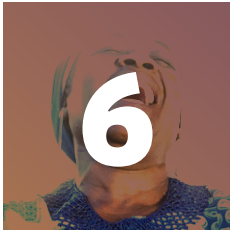
4

Miskend voelen



5

Verantwoordelijk zijn



6

Overleven



7

Bepalen



8

Meelopen



INLEIDING

Door actief eigenaarschap te tonen, jouw waarde te erkennen en jouw inzichten kritisch te evalueren, vergroot je niet alleen de effectiviteit van jouw persoonlijk leiderschap, maar draag je ook aanzienlijk bij aan het behalen van rendement binnen je organisatie en voor jezelf.

Een essentieel aspect van eigenaarschap laten zien is het gevoel dat je op waarde wordt geschat, vooral in het kader van wat jij samen met je team wilt bereiken. Het toepassen van dit principe kan resulteren in waardevolle inzichten die bijdragen aan het vormgeven van de juiste strategie voor succes.

Verantwoordelijkheid nemen: De kracht van actief eigenaarschap.

Het actief nemen van verantwoordelijkheid is de spil van effectief eigenaarschap. Dit houdt in dat je bereid bent om stappen te ondernemen en de verantwoordelijkheid te dragen voor jouw acties, keuzes en wat er speelt binnen jouw invloedssfeer.

Het juiste spoor kiezen: Inzichten en strategie

Een ander aspect van rendement halen is het zorgvuldig afwegen van jouw oordeel en inzicht. Het is cruciaal om niet impulsief te oordelen, maar na te gaan of jouw mening over iets of iemand daadwerkelijk klopt. Dit besef leidt tot waardevolle inzichten die kunnen bijdragen aan het ontwikkelen van de juiste strategie. Door deze aanpak kun je een omgeving creëren waarin iedereen wordt gehoord en waarbij eigenaarschap wordt gestimuleerd. Passief blijven en de luwte opzoeken kan jouw potentieel beperken. Sta open voor nieuwe uitdagingen en kansen om te groeien.



INLEIDING



Een stap verder in eigenaarschap

Neem de uitdaging aan om jouw actief eigenaarschap te vergroten. Wees niet alleen verantwoordelijk voor de consequenties van jouw handelingen, maar ga ook op zoek naar manieren waarop jij, door bewust te handelen en je verantwoordelijkheid te nemen, bijdraagt aan het succes van jezelf en het team. Dit zal niet alleen leiden tot persoonlijke groei, maar het zal ook het rendement van jouw inzet en inspanningen versterken. Als je te veel meegaat met de meningen van anderen kan dit afleiden van jouw unieke bijdrage. Balans tussen input van anderen en jouw eigen inzicht is essentieel.

NAGAAN

"Ik ga na of wat ik van iets of iemand vind."



Nagaan, nader onderzoeken of iets klopt, vraagt zorgvuldigheid en nieuwsgierigheid. Daardoor wordt 'nagaan' oprecht en voelt de ander zich gezien en gehoord. Doe je dit niet en ben je vooringenomen en niet oprecht, dan kan iemand in de verdediging schieten en/of zich afsluiten.

De valkuil bij 'van iets of iemand iets vinden' is dat je te snel je mening geeft vanuit een vooringenomen oordeel, vanuit een aanname of overtuiging. Het zorgt ervoor dat er misverstanden ontstaan, dat mensen zich niet gehoord en serieus genomen voelen en dat er vooroordelen ontstaan. Vragen als: 'Wat is er aan de hand?' en 'Hoe is dit voor jou?' worden niet gesteld. Juist het stellen van deze vragen en het echt naar anderen luisteren vormt de basis om te onderzoeken en na te gaan of iets klopt: smeer NIVEA (niet invullen voor een ander). Als je 'ik weet hoe het zit' gebaseerd is op je eigen interpretaties en invullingen begeef je je op glad ijs. Zelfs al beschik je over een grote mate van kennis en inzichten is het, ook om de ander mee te nemen, goed om een onderzoekende houding aan te nemen.

In een gesprek ga je iets na door vragen te stellen over wat iemand bedoelt of wat iemand eigenlijk wil zeggen. Om meer inzicht in situaties te krijgen stel je verdiepende vragen zoals; hoe zit dat dan precies? Of wat is er dan toch echt aan de hand? Niet op een controlerende of toetsende manier, maar onderzoekend, nieuwsgierig en zorgvuldig in formulering.

“

Ik ga na of wat ik van iets of iemand vind.

Jijzelf

”

Ook zijn we veel ontvankelijker voor informatie die onze vermoedens bevestigen en lijkt het bijna onmogelijk om van je overtuiging af te stappen als je iets eenmaal als waarheid geaccepteerd hebt. Lijkt je collega (uiterlijk) op je luie buurman dan is de kans groot dat je hem ook die kwaliteit toedicht. Vaak ben je het je niet bewust, maar de plek in jezelf van waaruit je waarneemt is bepalend voor wat je ziet. Maar ook dat je je collega heel hard ziet werken en hem op grond van die waarneming niet wilt storen. Het Halo-effect is hieraan verwant. Je ziet iets positiefs (of negatiefs: HORN) van iemand en dicht hem/haar op grond hiervan ook andere positieve of negatieve kwaliteiten toe. Ga na of dit klopt!

VERDIEPING

Wanneer je niet lekker in je vel zit, zal de wereld er snel grauwer en somberder uitzien dan die in werkelijkheid is. Kort gezegd komt het erop neer dat je binnenwereld (gevoelens, emoties en gedachten) bepalend zijn voor hoe je de buitenwereld ziet. Heb je angstige gedachten, dan zie je snel een bedreigende buitenwereld. Voel je je ergens schuldig over, dan zie je mensen om je heen die jou veroordelen. Kijk je vanuit je hart met compassie naar de ander, dan kijk je eerder met mededogen naar anderen.

Wanneer je verzuimt om na te gaan of wat je vindt klopt, dan geef je er snel een eigen invulling aan. Veronderstellen is vanuit je eigen referentiekader met je eigen overtuigingen en vanuit je eigen patroon naar de ander kijken. Dit is een normaal menselijk fenomeen. Tegelijk is het belangrijk je bewust te zijn van de impact die dit heeft op je waarneming en dus ook op wat je van iets of iemand vindt.

Overtuigingen en patronen zijn overlevingsmechanismen die ooit nodig geweest zijn om zo goed en veilig mogelijk te kunnen functioneren in de omstandigheden van toen. Nodig om snel te kunnen vaststellen of iets klopt of niet en daarmee het oude mechanisme van overleven aan te zetten: vluchten, vechten of bevriezen.

Het loslaten van de overtuigingen en patronen die je blokkeren om te onderzoeken en nieuwsgierig te zijn, vraagt vertrouwen dat er niets ergs gebeurt als je uit je patroon stapt en om open te staan om na te gaan of iets of iemand klopt. Zoals met alle patronen en overtuigingen zijn ook deze hardnekkig en vergt het moed en volharding om dit aan te gaan.

OPDRACHTEN EN OEFENINGEN

Ga, voordat je verder gaat met de opdrachten en oefeningen voor jezelf na of de stelling 'Ik ga na of wat ik van iets of iemand vind' nog dezelfde lading en betekenis voor je heeft. Schrijf dit eventueel voor jezelf uit.



Onderzoek de aannames die je over jezelf, over anderen of over een situatie hebt. Dat kun je doen door 'De 4 vragen' van Byron Katie te gebruiken:

- 1 Is het waar?
- 2 Kun je absoluut zeker weten dat het waar is?
- 3 Hoe reageer je op die gedachte?
- 4 Wie zou je zijn zonder die gedachte?

Daarna keer je de aanname of gedachte om ("Ik weet hoe het zit" wordt "Ik weet niet hoe het zit").

Leestip:





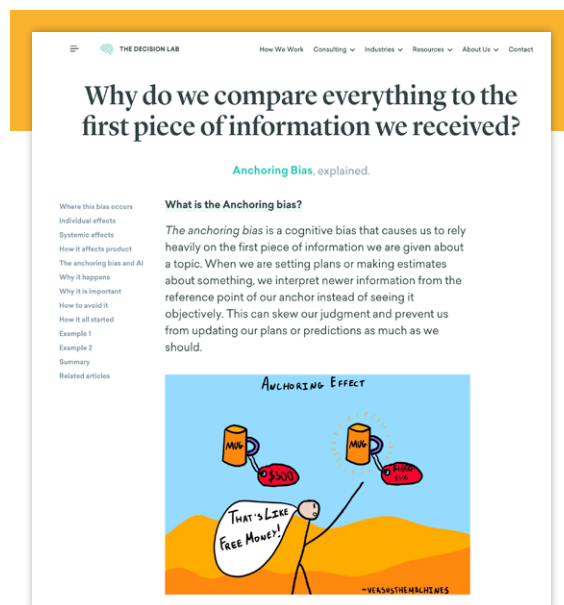
2 Voor de liefhebber.

Het anchoring effect zorgt ervoor, veelal bij numerieke info, dat je niet meer nagaat of iets klopt, maar dat je het aanneemt op grond van de eerste info die je krijgt. Kortingen voor lief nemen is daar een mooi voorbeeld van.

Wat is het referentie effect (anchoring bias)?

De anchoring bias is een cognitieve bias die ervoor zorgt dat je sterk afhankelijk bent van de eerste informatie die je over iets binnenkrijgt. Wanneer je bijvoorbeeld ergens inschattingen over of plannen voor maakt, interpreteer je nieuwe informatie vanuit het referentiepunt (je 'anker'), in plaats van het objectief te bekijken. Dit kan je oordeel flink vertekenen en je ervan weerhouden je plannen of voorspellingen aan te passen.

Herken je dit effect bij jezelf?



Bron: Anchoring Bias - The Decision Lab.



Vragen en nagaan wat je van iets of iemand vindt, is een onderdeel van de methodiek van de aanspreek cirkel. Het is een van de drie vragen die worden gesteld bij het onderdeel 'bespreken'.



Bekijk de aanspreek cirkel en ga na of deze voor jou helder is en past om te gebruiken bij van iets of iemand iets vinden. Let wel op de stap die voor bespreken komt, namelijk dat jij jezelf uitspreekt en dat je de ander zich laat uitspreken. Het kan zomaar datgene wat je vindt beïnvloeden.

OORDELEN

"Ik sta snel met mijn vooringenomen mening klaar."



Minder met je vooringenomen mening klaar staan geeft ruimte om anders naar anderen te kijken. Het verruimt je blikveld zodat je meer gebruik kan maken van je ontwikkelvermogen. Het is een van de meest gegeven adviezen als mensen met elkaar in gesprek gaan: laat oma thuis: oordelen, meningen en aannames. Oma gaat echter heel graag mee! 95% van onze besluiten worden door oma genomen.

Het gaat hier om de woorden 'snel' en 'vooringenomen'. Snel wil zeggen zonder na te denken wie je voor je hebt of wat er nu eigenlijk gezegd wordt. Vooringenomen wil zeggen dat je vooraf al hebt bepaald wat je van iets of iemand vindt. Het zit van nature in ons: het hebben van een oordeel. Het is een mechanisme uit de oertijd waar het ontegenzeggelijk belangrijk was om snel met een oordeel te komen: goed/fout en bij fout: vluchten/vechten/bevriezen. Oordeel in de betekenis van jezelf ontwikkelen gaat over iets vinden van het gedrag van de ander. Een oordeel dus over hoe iemand zich gedraagt.

Als je snel klaarstaat met een vooringenomen mening, dan gaat dat veelal onbewust. Dit is niet alleen een mechanisme uit de oertijd, het komt ook voort uit eerder opgedane ervaringen die vastgeklonken zijn in patronen en overtuigingen. Het is een snelle manier om goed van fout te onderscheiden. Het is echter de vraag of de patronen en overtuigingen passend zijn en derhalve tot een weloverwogen oordeel leiden.

Klaarstaan met een oordeel betekent dat je vooral vanuit wat je denkt of denkt te voelen de ander tegemoet treedt. Ergens heb je geleerd je hart en je emotie af te sluiten en vooral vanuit je denken te reageren. Dat je vanuit je denken handelt, is mogelijk omdat het niet makkelijk was te dealen met je verschillende, mogelijk heftige en verwarrende gevoelens en emoties.

VERDIEPING

Om echt te kijken naar de ander en te luisteren naar wat er nou eigenlijk wordt gezegd, is het belangrijk dat je je tempo kunt vertragen, beide 'denksystemen' even op uit. Daarvoor is het nodig dat je tijd en aandacht hebt. Dat betekent vertragen in het moment om zo al je zintuigen te gebruiken in het contact met de ander.

Je hoort niet alleen de woorden, maar ook de klank van zijn/haar stem en je ziet iemands lichaamshouding. Als je de tijd neemt, kun je ook ervaren wat deze ontmoeting met je doet en zorgvuldig je woorden kiezen voor je ze uitspreekt. Het lijkt misschien dat het je tijd kost, maar het echte contact waarbij je openstaat voor de ander levert altijd meer kwaliteit op.

“

Ik sta snel met mijn vooringenomen mening klaar.

Jijzelf

”

OPDRACHTEN EN OEFENINGEN

Ga, voordat je verder gaat met de opdrachten en oefeningen voor jezelf na of de stelling 'Ik sta snel met mijn vooringenomen mening klaar' nog dezelfde lading en betekenis voor je heeft. Schrijf dit eventueel voor jezelf uit.



- 1 Bewust worden van je vooringenomenheid is het fundament om minder vooringenomen te zijn.

Kijktip:

**Ameriquiest
Mortgage**
All 5 Funny Commercials

Sketch oordelen

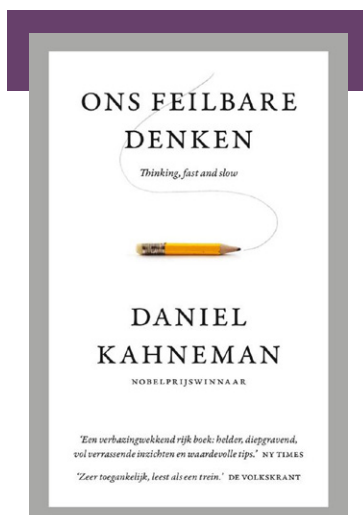
RENDEMENT BEHALEN | OORDELEN

- 2 Neem voor jezelf een situatie voor ogen waarbij je je echt vergist hebt over het oordeel dat je over de ander had. Waarop was dit oordeel gebaseerd? Wat was er anders waardoor je je vergist hebt? Hoe ben je verdergegaan in het contact?



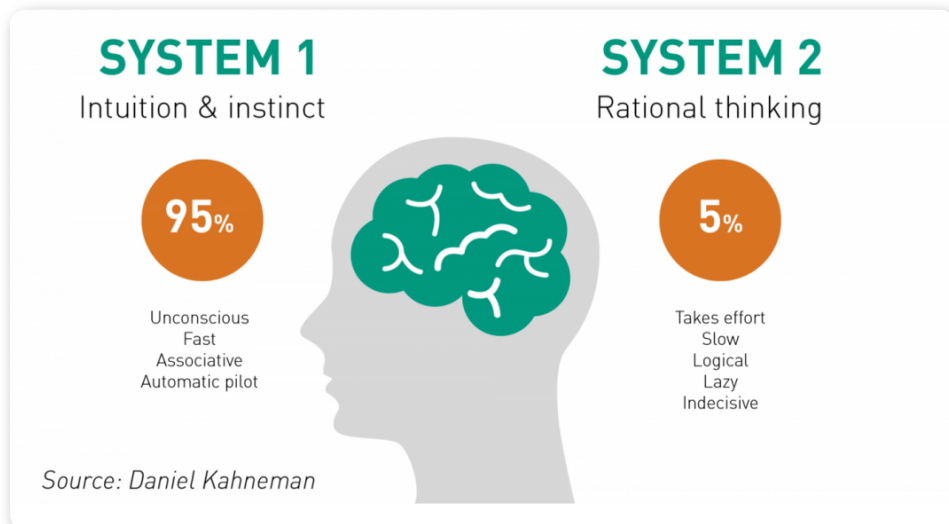
Carlsberg stunts with bikers in cinema.

- 2 Daniel Kahneman spreekt in dit kader in zijn boek 'Ons feilbaar denken' over twee systemen die ons denken (oordeel) beïnvloeden. Systeem 1 is geprogrammeerd om snel besluiten te nemen en oordelen te vormen. Systeem 2 is juist langzaam en neemt de tijd om tot besluiten te komen. 95% van onze beslissingen (incl. oordelen) worden genomen in systeem 1, en de overige 5% in systeem 2. OMA bevindt zich met name in systeem 1. De complexiteit, de waan van de dag, mensen in alle soorten en maten, vraagt dat we meer vanuit systeem 2 denken.



RENDEMENT BEHALEN | OORDELEN

Schematisch staan de kenmerken van beide systemen hieronder weergegeven.



De opdracht is dus om meer waar te nemen vanuit systeem 2 en de ander zonder oordeel tegemoet te treden; zet systeem 2 bewust in of systeem bewust 1 uit!

'Ik mag toch zeker wel een mening hebben of overtuigd zijn van mijn gelijk?' Natuurlijk, waar het om gaat is of je open kunt staan om echt naar de ander te luisteren en je mening, je oordeel, even voor je te houden. Vertrouw erop dat je de kans krijgt of neemt om te zeggen wat je ervan vindt. De ander aanhoren zou ertoe kunnen leiden dat je je mening wellicht bijstelt.

GEHOORD VOELEN

“Ik voel me op mijn gemak bij het werk dat ik doe.”



Je gehoord voelen zorgt voor het gevoel dat je er toe doet. Je zelfvertrouwen krijgt een boost en je eigenwaarde groeit. In de eerste plaats is het belangrijk dat je je laat horen. Dat je duidelijk maakt wat je raakt en wat je ergens van vindt.

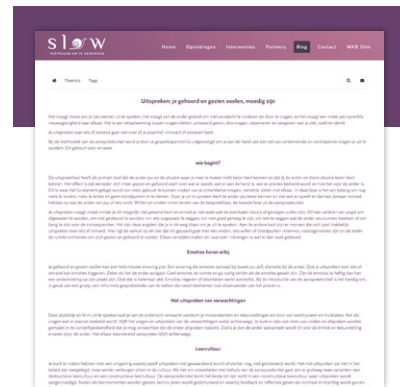
Maar je gehoord voelen kun je niet alleen bereiken door zelf duidelijk te communiceren. De ander moet ook wat ‘doen’. Gehoord worden ontstaat per definitie vanuit de verbinding die je met de ander hebt. Hoe beter deze verbinding, hoe beter de ander naar jou kan luisteren en hoe beter jij je boodschap kan aanpassen aan de ander.

In het Boeddhisme noemen ze dit ‘vaardig handelen’. Je spreekt en handelt zo dat de ander jou kan begrijpen. Daarvoor is het dus nodig dat jij in de eerste plaats begrijpt wat de ander nodig heeft. Niet alleen in het uiten van liefde, maar ook bijvoorbeeld in het uiten van kritiek of ergernis.

Je hebt dus zelf veel invloed op je eigen gehoord worden. Door het investeren in je verbinding met de ander, maar ook het oefenen in vaardig handelen zal je helpen om meer gehoord te worden.

VERDIEPING

Jezelf laten horen valt nog niet altijd mee. Angst om zelf zichtbaar/ hoorbaar te worden of de ander te kwetsen maakt dat je niet of indirect gaat communiceren. Voor jezelf duidelijk hebben wat je raakt en de moed hebben om dit helder te brengen is belangrijk.



Gehoord willen worden is een diepe behoefte die we allemaal hebben. Een belangrijke basis van het vermogen om je gehoord te voelen wordt in je kindertijd gelegd. Wanneer je je als kind gehoord voelt, bevestigt dat de liefde die voor jou bestaat. Het is niet gebaseerd op je prestaties, maar op wie je bent. Eigenlijk is het gebaseerd op het feit dat je er simpelweg bent. Je hoeft niets buitengewoons te bereiken, hoewel kleuters en peuters graag hun 'prestaties' laten zien en daarvoor geprezen willen worden.

Het kan zijn dat je vanuit eerdere ervaringen een grotere behoefte hebt om gehoord te worden. Je wil dan nu als volwassene het gemis aan 'gehoord zijn' uit je kindertijd compenseren. Het gedragspatroon dat hieruit ontstaat kan je behoorlijk in de weg staan. Vooral omdat het dan lijkt dat je niet gehoord wordt en hier hard voor aan het werk gaat door bijvoorbeeld nog harder te roepen terwijl er heel wat anders nodig is. De sleutel van gehoord voelen zit in de verbinding met de ander.

Een belangrijk aspect hierbij is dat je ook goed kunt luisteren. Als jij de ander kunt horen, dan zul je ook sneller het gevoel hebben dat je gehoord wordt. Stephen Covey heeft dit mooi samengevat in De vijfde gewoonte van effectieve mensen: Eerst begrijpen en dan begrepen willen worden. Dit betekent dat je eerst probeert helder te krijgen wat de ander bedoelt door te luisteren, samen te vatten en door te vragen om vervolgens je eigen punt in te brengen in het contact.

OPDRACHTEN EN OEFENINGEN

Ga voordat je verder gaat met de opdrachten en oefeningen voor jezelf na of de stelling 'Ik voel me gehoord over zaken die mij raken' nog dezelfde lading en betekenis voor je heeft. Je kunt dit bijvoorbeeld doen door een schrijfoefening: je zet een wekker op 3 minuten en schrijft onafgebroken alles op wat er bij je opkomt bij deze stelling. Lees de tekst na en stel jezelf de vraag of de stelling nog steeds dezelfde uitkomst voor jou heeft.



Bekijk de video waar Habit 5 “eerst begrijpen, dan begrepen worden” van Stephen Covey wordt uitgelegd aan de hand van de Disney Film Belle & het Beest. **Tip:** zet de Nederlandse ondertiteling aan bij de instellingen



Habit 5; Seek first to understand then to be understood.

In welk personage herken jij je? Welke lessen zou jij willen toepassen in je leven?



Reflecteer op een concrete situatie waarin je je echt gehoord en gezien voelde. Doe dit aan de hand van onderstaande vragen:

- Beschrijf eens een situatie waarin je je heel erg gehoord voelde.
- Beschrijf dit tot in detail (wat, waar, hoe, wie).
- Welke kwaliteit van jezelf heb je ingezet in die situatie?
- Welke kwaliteit herken je bij de ander in die situatie?
- Wat maakte precies dat jij je gehoord voelde?

MISKEND VOELEN

"Ik voel me onvoldoende serieus genomen op mijn werk."



Doordat je je niet serieus genomen voelt op het werk, voel je je miskend. Je hebt het gevoel dat anderen niet zien wat jij in je mars hebt. Je krijgt niet de verantwoordelijkheid die jij vindt dat je verdient of aankunt.

Als anderen onvoldoende zien wat je kunt of wat je potentieel is en je dus niet serieus nemen, dan ontbreekt het aan de erkenning voor wat je doet en wat je voor je werk over hebt.

Het werk dat je doet wordt bijvoorbeeld als vanzelfsprekend gezien of als een kostenpost in plaats van een waardevolle bijdrage. Je krijgt daardoor het gevoel er niet bij te horen, of dat je oneerlijk wordt behandeld. Je voelt dat je meer kunt dan dat je nu doet, dat je meer wilt dan dat je nu doet. Je neemt initiatieven en verantwoordelijkheid, maar wordt teruggefloten. Je enthousiasme en activiteiten worden gesmoord, niet gezien of je wordt gepasseerd. Als het maar lang genoeg duurt word je vanzelf gelaten: laat maar. Of je raakt extra gefrustreerd: elke keer hetzelfde liedje.

Wanneer je juist wel door de ander serieus genomen wordt dan word je op waarde geschat. Je wordt gezien en gehoord, er is erkenning voor wie je bent en wat je doet. Deze erkenning zorgt voor motivatie en plezier om aan de slag te gaan en een volgende stap te zetten. Het stimuleert om het beste uit jezelf en anderen te halen.

Erkenning voelen geeft over en weer begrip. Vanuit dit begrijpen van elkaar houd je rekening met elkaar en accepteer je diversiteit, het anders zijn en er anders in zitten. Hier leg je het fundament om afspraken met elkaar te maken.

VERDIEPING

Een gevoel van miskenning wordt extra gevoeld wanneer je jezelf niet de moeite waard vindt, wanneer je onzichtbaar bent en/of wanneer je jezelf onzeker voelt. Je miskent eigenlijk jezelf en ziet daardoor mogelijk ook niet wat er wel kan, of je mist het signaal van de ander. Je neemt je plaats onvoldoende in en dat heeft mogelijk zijn oorsprong in je vroege ontwikkeling.

Om je goed te kunnen ontwikkelen als kind zijn een aantal basisbehoeftes essentieel: liefde en koestering, voeding, steun, en plek en veiligheid. En eigenlijk is het in organisaties niet anders. Ontbreekt het ergens aan dan zul je je gaan aanpassen: genoeg nemen met minder, ontzettend je best doen om wel gezien te worden of juist het tegenovergestelde: de kantjes er vanaf lopen.

Je betaalt er wel een prijs voor: je verliest het contact met jezelf, je eigen gevoel en je eigen behoeftes. Kortom je ontwikkelt een overlevingsstrategie. Het kan ook zijn dat je vanuit ervaringen van vroeger al in deze overlevingsstrategie zit met de bijbehorende overtuigingen: 'Ik kan toch niet beter, ze zien me toch niet, ik doe er niet toe, zie je wel, dat gebeurt me op het werk ook weer...' De werkplek is een aanpassing, een concessie die je doet en je oorspronkelijke verlangen om erkend te worden blijft frustreren.

Miskenning is een pijnlijk gevoel. We hebben de neiging om van de pijn af te bewegen. Als je naar de kern van miskenning gaat kan het zijn dat je bij heftige gevoelens uitkomt: boosheid, angst en verdriet. Door die toe te laten, door te voelen wat jou zo raakt, kun je contact maken met je werkelijke verlangen. Daar zelf de verantwoordelijkheid voor nemen maakt dat je geen genoeg meer neemt met het miskend worden, maar dat je je laat horen. Je brengt het in contact met degene door wie je je miskend voelt. Misschien word je gehoord, misschien was het helemaal niet de intentie om je te miskennen, maar voelde jij het zo en kan de lucht geklaard worden of misschien ga je voelen dat dit niet de juiste werkplek voor je is.

“

**Ik voel me
onvoldoende
serieus
genomen op
mijn werk.**

Jijzelf

”

OPDRACHTEN EN OEFENINGEN

Ga voordat je verder gaat met de opdrachten en oefeningen voor jezelf na of de stelling 'Ik voel me onvoldoende serieus genomen op mijn werk' nog dezelfde lading en betekenis voor je heeft. Schrijf dit eventueel voor jezelf uit.



Wat doet dit lied met je?



Janis Ian- At Seventeen (Original).

Kijktip:



Waarom we zo verlangen naar erkenning.



Waarom hebben we zo'n pijn van miskenning? Sta er een moment bij stil en deel met de ander je gevoelens. Bijvoorbeeld in de dialoogsessies uit de volgende activiteit.

VERANTWOORDELIJK ZIJN

"Ik neem de verantwoordelijkheid voor de consequenties van wat ik doe."



Het nemen van verantwoordelijkheid betekent dat je niet alleen kijkt naar wat er goed gaat, maar ook naar wat er fout gaat. Wat voordelig voor je is en wat nadelig voor je uitpakt. Het betekent dat je je bewust bent van de gevolgen van je acties en dat je bereid bent om de consequenties, zowel positief als negatief, te aanvaarden.

Dit kan betrekking hebben op verschillende aspecten van het leven, zoals werk, relaties, gezondheid of financiën. Jouw keuzes en handelingen hebben invloed op de situatie en je bent bereid om verantwoordelijkheid te dragen voor de uitkomsten van jouw keuzes.

Wanneer je anderen of de omstandigheden niet de schuld geeft van de consequenties van jouw keuzes, kun je leren van de uitkomsten van deze keuzes. Je ziet dan in dat je invloed hebt en ervaart en leert wat goed werkt en wat niet goed werkt. Door verantwoordelijkheid te nemen, krijg je zelf de touwtjes in handen. Dat geeft jou meer vrijheid. Dat vergroot jouw ontwikkelvermogen.

VERDIEPING

Verantwoordelijkheid betekent eigenlijk dat je in staat bent om te antwoorden. Het is iets wat we al leren vanaf het moment dat we heel jong zijn. Sommige mensen leren dat verantwoordelijkheid nemen een keuze is die ze zelf kunnen maken.

Niemand hoeft hen constant in de gaten te houden om ervoor te zorgen dat ze hun beloftes nakomen. Ze zijn niet afhankelijk van anderen om beloningen of straffen te krijgen. In plaats daarvan vertrouwen ze

“

Hoe meer verantwoordelijkheid ik neem voor mijzelf en mijn leven, hoe meer vrijheid ik ervaar.

Jijzelf

”

op hun eigen gevoel van wat juist is. Verantwoordelijkheid geeft daarmee vrijheid. De vrijheid om je eigen gedrag te kiezen.

elangrijk is om te kijken hoe jij met vervelende situaties omgaat. Ben jij iemand die gemakkelijk in een slachtofferrol gaat zitten, of ben je vooral iemand die snel eigen verantwoordelijkheid neemt. Per rol, situatie, omgeving kan dat ook nog wisselen. Bijvoorbeeld dat je thuis je verantwoordelijkheid neemt, maar op het werk snel slachtoffer voelt bij wat er allemaal gebeurt.

Ook kan je kracht om verantwoordelijkheid te nemen dag bij dag verschillen. Als je je fit en vitaal voelt is het makkelijker om de consequenties van jouw gedrag te ervaren.

Je kunt je ook te verantwoordelijk voelen en het is zaak om juist de signalen die hierbij horen te onderzoeken. Voel je je bijvoorbeeld vaak schuldig om iets wat gebeurd is? Vind je het lastig om je grenzen aan te geven? Vind je het lastig om nee te zeggen of zeg je dus te vaak JA? Te verantwoordelijk voelen gaat dan ten koste van je eigen welzijn en je ontnemt de ander(en) de mogelijkheid om verantwoordelijkheid te nemen.

Mensen die zich vaak te verantwoordelijk voelen hebben vaak als kind al (te) vroeg een grote verantwoordelijkheid gedragen. Of al vroeg de verantwoordelijkheid hebben gevoeld voor dingen die er speelden. Een kind kan geen onderscheid maken tussen of iets thuishoort bij hem of de ander. Als er bijvoorbeeld spanning in huis voelbaar is, en geen van de ouders hier de verantwoordelijkheid voor heeft, dan zal een kind met deze aanleg zich daar verantwoordelijk voor kunnen gaan voelen en deze gaan dragen.

Bij het nemen van verantwoordelijkheid is het echt zaak om te voelen of die daadwerkelijk bij jou thuishoort. Als dat het geval is, is het belangrijk om te kijken of je ook de bijbehorende mogelijkheden hebt om die verantwoordelijkheid te dragen, zo niet, breng dit dan ter sprake.

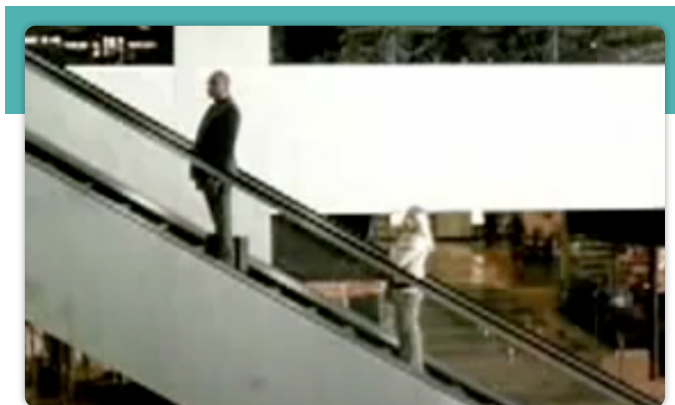
Door zo bewust bezig te zijn met jouw verantwoordelijkheid, ben je in staat om je eigen reactie te kiezen en te leren van de consequenties van jouw gedrag.

OPDRACHTEN EN OEFENINGEN

Ga voordat je verder gaat met de opdrachten en oefeningen voor jezelf na of de stelling 'Ik neem de verantwoordelijkheid voor de consequenties van wat ik doe' nog dezelfde lading en betekenis voor je heeft. Schrijf dit eventueel voor jezelf uit.



Verantwoordelijkheid nemen zorgt ervoor dat je zelf weer aan het stuur komt van jouw leven. De consequenties van jouw acties of hetgeen wat je overkomt zien en aanvaarden maakt dat je kan leren en keuzes kan maken om het anders te doen. Kijk onderstaand filmpje als illustratie als je geen verantwoordelijkheid neemt: Je komt niet verder.

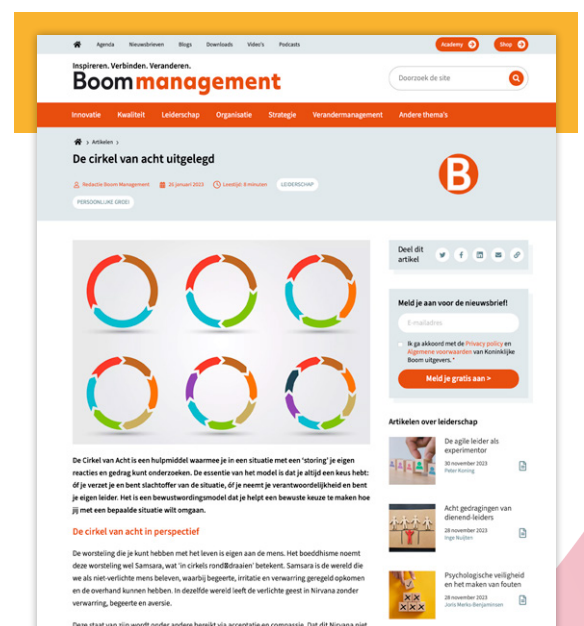


Wat doet dit filmpje met je? Wat leer je ervan?



De Cirkel van Acht is een handig hulpmiddel dat je kunt gebruiken wanneer je tegen negatieve consequenties van je eigen gedrag aanloopt. Het helpt je om te kijken naar hoe je reageert en gedraagt. Het belangrijkste idee van dit model is dat je altijd een keuze hebt: je kunt je verzetten en het slachtoffer van de situatie worden, of je kunt verantwoordelijkheid nemen en jezelf leiden.

Lees het artikel over de cirkel van 8.

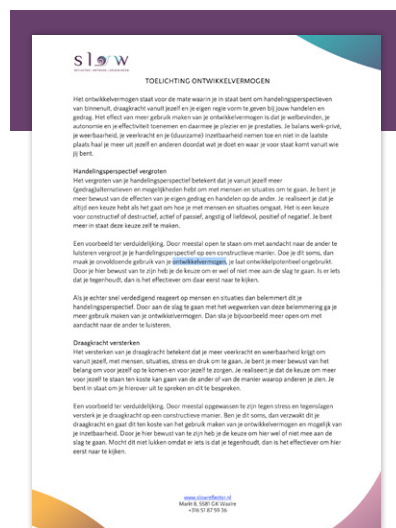




2

Verantwoordelijkheid nemen is een belangrijke pijler van je ontwikkelvermogen. Het vergroot je handelingsperspectief doordat je een keuze hebt welk gedrag je vertoont en het zorgt voor eigen regie. Je bent je bewust dat jouw ontwikkeling bij jou begint.

Lees het artikel over het ontwikkelvermogen.

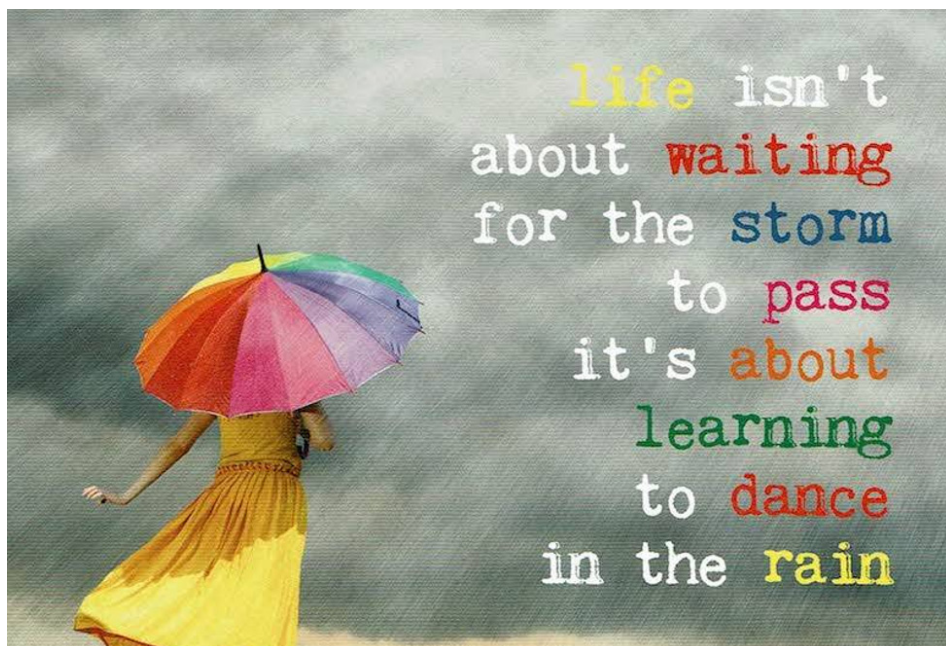


OVERLEVEN

"Ik blijf in de luwte wat er ook gebeurt."



Ongeacht wat er speelt blijf jij in de luwte. Je wilt juist niet gezien worden. Je duikt weg voor wat er zich voordoet. Dit kan heel handig zijn om ervoor te zorgen dat je bepaalde situaties overleeft. Toch vragen moeilijke situaties je juist om uit de luwte te stappen en je duidelijk uit te spreken.



Persoonlijke ontwikkeling vraagt je altijd om uit de luwte te stappen. Jezelf laten zien, de confrontatie aan te gaan en te leren van wat er bij jou gebeurt is nodig om gebruik te maken van je ontwikkelvermogen. Het kan zijn dat je in de luwte blijft doordat je meer introvert bent van aard. Je voelt je comfortabeler in een rustige en minder opvallende omgeving en bent een binnenvetter als het gaat om gevoelens en gedachten. Het kan echter ook zijn dat je je hebt aangeleerd om in de luwte te blijven, als een soort overlevingsgedrag.

Je wilt wel graag zichtbaar zijn, maar bent bang voor de gevolgen. Daarom laat je jezelf niet zien of spreek je jezelf niet uit. Je hebt eigenlijk wel de impuls of weet dat het goed is om dat te doen, maar je doet het toch niet.

Wanneer je dan in de luwte blijft zeg je eigenlijk: ik doe niet mee, dan kan me ook niets gebeuren. Maar daarmee snijd je jezelf ook af van waar wel wat voor je te halen is: contact, waardering, successen.

VERDIEPING

Overlevingsgedrag of overlevingsmechanisme ontwikkel je om een "gevaarlijke situatie" te overleven. Je gaat je op een bepaalde manier gedragen zodat je een situatie kan overleven. Dit kan al in je jeugd, wanneer je bijvoorbeeld bang bent dat je ouders/verzorgers jou niet lief vinden, dat je dan maar extra braaf gaat zijn om toch liefde te krijgen. Het verlies van liefde is dan de gevaarlijke situatie (immers, je leven hangt daarvan af), het extra braaf zijn is je overlevingsmechanisme.

Iedereen heeft een eigen overlevingsmechanisme waar hij/zij op terugvalt als er gevaar dreigt of wanneer iemand zich ernstig zorgen maakt. Het is gedrag waar je op terugvalt wanneer het spannend wordt. In je werk wordt het bijvoorbeeld spannend bij reorganisaties, ontslag, bezuinigingen of wijzigingen van leidinggevenden. Een nieuwe situatie die spanning oplevert waardoor jij in een oud patroon gaat zitten.

Altijd vanuit je overlevingsmechanisme leven kost heel veel energie. Je verkeert gevoelsmatig namelijk steeds in een situatie van gevaar. Je past je gedrag steeds aan en hebt daardoor geen ruimte voor je echte verlangen. Je bent namelijk steeds bezig met overleven.

Vooropgesteld: je overlevingsmechanisme is heel nuttig. Het gedrag heeft in vroegere situaties gezorgd dat je hebt overleefd en het heeft je namelijk gebracht tot waar je nu staat!

“

**Ik blijf in de
luwte wat er
ook gebeurt.**

Jijzelf

”

Ook in het heden kan je overlevingsmechanisme heel nuttig zijn. Als er echt gevaar dreigt is wegduiken effectief gedrag. Je beschermt je tot de kust weer veilig is en je weer tevoorschijn kunt komen.

Als je je echter verscholen houdt, ook als er geen gevaar dreigt, is er wat anders aan de hand. Misschien zie en voel je wel gevaar omdat er angst en onveiligheid in je zit. Zo binnen, zo buiten: hoe je je voelt, kleurt wat je ziet. Het is een positie van waaruit je de ander eigenlijk steeds als mogelijke dader ziet. Dat maakt jou een mogelijk slachtoffer. De ander 'bedreigt' jou en jij moet daarom reageren.

Merk je dat je overlevingsgedrag je in de weg staat? Of dat dit je teveel energie kost? Dan is het van belang om te gaan kijken waar je verantwoordelijkheid kunt nemen. Hoe kun jij zorgen dat je je minder onveilig voelt en dus minder hoeft te overleven?

Dit kan zijn door een veiligere omgeving voor jezelf te zoeken. Dat vraagt moed en inspanning. Je onderzoekt dan het slachtofferschap in jezelf en het daderschap bij de ander. Ben ik werkelijk slachtoffer in deze situatie en is de ander werkelijk dader? Of heeft je gedrag van in de luwte blijven te maken met vroegere ervaringen? Kun je de verantwoordelijkheid nemen door te voelen hoe het echt met je is en dit in contact brengen met de ander? Als de onveiligheid in jezelf zit en je vertelt dat tegen iemand dan kun je soms verrast worden door het begrip dat je dan ontvangt. Daarmee kan het veiliger worden dan je aanvankelijk dacht.

Wanneer je jouw overlevingsmechanismen onder ogen ziet en weet dat deze optreden als het spannend is, kun je kiezen om ander gedrag te vertonen wanneer het spannend wordt. Gedrag dat meer aansluit bij jouw behoeften en verlangens. Dan wacht je niet tot de storm gaat liggen, maar leef je voluit, ook in tijden van grote uitdaging.

OPDRACHTEN EN OEFENINGEN

Ga voordat je verder gaat met de opdrachten en oefeningen voor jezelf na of de stelling 'Ik blijf in de luwte, wat er ook gebeurt' nog dezelfde lading en betekenis voor je heeft. Schrijf dit eventueel voor jezelf uit. Je kunt dit doen door een schrijfoefening: Zet een wekker op 3 minuten en schrijf onafgebroken alles op wat er bij je opkomt bij deze stelling. Lees de tekst na en stel jezelf de vraag of de stelling nog steeds dezelfde uitkomst voor jou heeft.



Kijk de filmpjes over de dramadriehoek waarin de posities van 'aanklager' en 'slachtoffer' en 'redder' worden uitgelegd. Het aannemen van een van deze rollen kun je als overlevingsmechanisme zien. Je schiet automatisch in bepaald gedrag, wat maakt dat je niet meer vanuit je authentieke zelf leeft.



Dramadriehoek deel 1: De theorie van de dramadriehoek.



Dramadriehoek deel 2: een voorbeeld.



Door te experimenteren met nieuw gedrag kun je veel over jezelf leren. Het voelt vaak heel gek om te doen, maar dat maakt juist dat je leert. Neem je eens voor om je bij een activiteit of situatie heel bewust juist wat meer te laten zien en ander gedrag te vertonen dan dat je normaal doet.

Benoem een situatie waarin je normaal gesproken in de luwte zou blijven. Bijvoorbeeld een vergadering, spel of groepsactiviteit. Stel jezelf tot doel om meer zichtbaar en actief deel te nemen.

Bijvoorbeeld door vaker je mening te delen, meer vragen te stellen en initiatief te nemen om een gesprek te starten.

RENDEMENT BEHALEN | OVERLEVEN

Bedenk van tevoren wat je kunt doen om meer zichtbaar te zijn. Denk alvast na over mogelijke vragen, je lichaamstaal en de houding die je wilt aannemen.

Ga de situatie in met deze voorbereiding en probeer voor je gevoel juist even te overdrijven. Dat voelt heel onnatuurlijk, maar dat is met elk ander gedrag wat je vertoont. Mogelijk kun je de groep van tevoren inlichten dat je dit experiment doet. Wees je heel bewust van wat er bij jezelf gebeurt en wat voor effect je gedrag heeft.

Evalueer daarna dit experiment en kijk wat het met je deed. Wat heb je ervan geleerd?



3 Als iemand veel boeken (graphic novels) heeft geschreven over overleven dan is dat Francine Oomen. In het boek "Hoe overleven we" laat ze duidelijk zien hoe overlevingsstrategieën ontstaan, hoe deze doorwerken en hoe je er mee aan de slag kan. Lees of bekijk het boek.



BEPALEN

"Ik neem de tijd om te bepalen op welke manier ik iets wil doen."



Je vertraagt om te versnellen. Je neemt de tijd om te bepalen hoe je iets gaat aanpakken om de meest effectieve en doordachte manier te vinden om een taak uit te voeren. Dat geeft uiteindelijk meer resultaat.

In plaats van overhaast of impulsief te handelen, sta je stil bij mogelijke opties die je hebt om iets aan te pakken. Je onderzoekt de verschillende opties en probeert de mogelijke gevolgen te begrijpen. Soms kan het zijn dat je extra informatie verzamelt, anderen raadpleegt of nauwkeuriger gaat luisteren naar je eigen ervaring en intuïtie.

Tijd nemen betekent vertragen. Want dan zie je meer en kun je rustiger nadenken over mogelijke opties. Je kijkt niet alleen naar hoe je iets gaat doen, maar hebt ook ruimte om na te denken over het waarom je iets gaat doen en wat je moet gebruiken om dat te doen. Dat maakt dat je je aanpak kan afstemmen op jouw unieke kwaliteiten.

Dan kun je later versnellen en vergroot je je kansen op succes en vervul je jouw taken met meer voldoening.

VERDIEPING

We willen en moeten vaak snel iets doen. Je hebt het druk en eigenlijk geen tijd om eens na te denken. Of je denkt dat het niet zo moeilijk moet zijn om iets aan te pakken.

Alles wat nieuw voor je is, loont de moeite om bij te vertragen en te kijken hoe je datgene gaat aanpakken. Nieuw betekent namelijk een verandering voor jou, en iets anders doen dan anders is in de praktijk meestal weerbarstig. Dat lijkt makkelijk, maar voelt heel tegennatuurlijk. We willen graag snel over gaan tot actie.

RENDEMENT BEHALEN | BEPALEN

In plaats van te beginnen met een plan dat je direct gaat uitvoeren, begin je anders. Eerst vertraag je, en je ontspant. Je laat je aanvankelijke aanpak en beelden over de taak of situatie even los en observeert. Dit observeren doe je zonder oordeel. Je denkt nog niet in goed of fout, maar kijkt wat er speelt.

Je kijkt naar de situatie of taak zoals die is. Luistert naar de betrokkenen om het hele plaatje compleet te krijgen. Je kijkt naar het doel, waarom moet iets gebeuren, en naar wat de situatie van jou vraagt.

Van daaruit wordt de taak of situatie een stuk duidelijker. Vaak is het ook anders dan dat je van tevoren precies in je hoofd had. Het magische is, dat je dan ook gelijk beeld krijgt van de opties voor het handelen. Dat zijn dan opties uit een breder perspectief. Dan kun je een keuze maken over hoe je een taak of situatie gaat aanpakken.

Vertragen betekent niet dat je stopt. Het betekent dat je even langzamer vooruit gaat. Te lang blijven stilstaan bij de mogelijke opties en blijven hangen in besluiteloosheid helpt je ook niet. Het gaat om vertraagd vooruit gaan.

OPDRACHTEN EN OEFENINGEN

Ga voordat je verder gaat met de opdrachten en oefeningen voor jezelf na of de stelling 'Ik neem de tijd om te bepalen op welke manier ik iets wil doen' nog dezelfde lading en betekenis voor je heeft. Schrijf dit eventueel voor jezelf uit.



Het lijkt wel of tegenwoordig alles nu moet gebeuren. Een ezelsbruggetje om te vertragen en je opties af te wegen is het 5 keer herhalen van onderstaand zinnetje:

Moet ik dit nu **doen**
Moet ik dit nu doen
Moet **ik** dit nu doen
Moet ik **dit** nu doen
Moet ik dit **nu** doen

- Bij de 1e keer vraag je je af of er überhaupt wel een taak ligt die gedaan moet worden.

RENDEMENT BEHALEN | BEPALEN

- Bij de 2e keer vraag je je af wat de noodzaak en belangrijkheid is.
- De 3e keer vraag je je af of jij dit moet doen, of dat misschien iemand anders dit ook kan oppakken.
- Bij de 4e keer vraag je je af of er geen andere opties zijn om te handelen.
- En bij de laatste keer vraag je je af of dit nu moet, of dat het ook later kan.



2 Lees het Slow-artikel over de slakkendans.



3 Luister: Slow Down brother van Douwe Bob.

**"Mister, can you help me?
Cause it seems I've been led astray.
I keep searching for an answer.
For a way.
Won't you help me?
You gotta slow down, brother."**



MEELOPEN



"Ik laat me (te veel) leiden door wat anderen vinden."

Je loopt mee, maar voelt dat je eigenlijk iets anders wilt of vindt, maar je spreekt dit niet uit. De route om dit wel te doen loopt via de aanspreekcirkel. Hierbij spreek je je uit over wat er speelt, wat er aan de hand is en hoe dit voor je is en dit in wisselwerking met de ander. Dit opent de weg om meer laagdrempeliger te bespreken wat je vindt en/of wilt en hoe je in de 'wedstrijd' zit.

Door je aan te passen houd je rekening met de wensen en behoeften van anderen. Je schikt je naar de ander om zo samen iets voor elkaar te krijgen. Dat kun je heel bewust doen. Als je je echter onbewust aanpast en je het er eigenlijk niet mee eens bent, zorgt dit voor onrust van binnen en ontevredenheid naar buiten. Je schikt je tegen je zin!

Als je jezelf aanpast, maar je voelt je er niet prettig bij, dan verlies je je eigen unieke persoonlijkheid. Er wordt dan geen rekening gehouden met wat jij wilt en nodig hebt. Jezelf aanpassen is soms nodig, bijvoorbeeld wanneer je ergens nieuw bent of nog veel moet leren. Maar als je je om welke reden dan ook niet wilt of kunt aanpassen, is het belangrijk om je daarover uit te spreken. Laat de andere mensen weten wat jij wilt, denkt en voelt!

Je uitspreken gaat niet over je gelijk halen zodat je je niet hoeft aan te passen. Het gaat juist om het aangeven van welk gevoel je erbij hebt en wat het met je doet om je te "moeten" aanpassen. Het is een kwestie van geven en nemen, voor wat hoort wat.

“

Had ik maar mijn leven op mijn eigen manier geleid, niet het leven dat anderen van me verwachtten of wilden.

proudlyimperfect.nl

”



Flexibiliteit is een belangrijke eigenschap. Het betekent dat je kunt meebewegen met de veranderingen, net zoals een bamboeplant die buigt in de wind, maar toch stevig blijft staan op zijn plek. Op die manier kun je je aanpassen aan nieuwe situaties zonder je eigenheid te verliezen.

Maar er is een verschil als je je uit angst aanpast en bang bent om je uit te spreken, vooral als dit in strijd is met de heersende opvattingen. In dat geval verlies je je authenticiteit. Het kan zelfs leiden tot passief-agressief gedrag waarbij je niet direct je mening uit, maar eerder geneigd bent om te roddelen of sarcastische opmerkingen te maken, waardoor je de situatie ondermijnt.

VERDIEPING

Aanpassen is een waardevolle eigenschap die ons iets belangrijks oplevert: het gevoel ergens bij te horen. Het is een van onze basisbehoeften als mens. Als kind zijn we afhankelijk van onze opvoeders. Je hebt immers de bescherming nodig van de groep (het gezin) om te overleven. Maar wanneer we in ons volwassen leven merken dat ons aanpassingsgedrag problematisch wordt, is het zinvol om dieper te kijken. Waar komt dit vandaan? Waarom pas je je aan? Door deze vragen te onderzoeken, kun je ontdekken dat je in het hier en nu kunt uitdrukken waar je staat, wat je behoeften en verlangens zijn, zonder de verbinding met anderen te verliezen.

Je kunt er nog steeds voor kiezen om het eens te zijn met een bepaalde beslissing, maar wel met behoud van je eigenheid. Op die manier heb je een echte verbinding met jezelf en met anderen. Het is een misvatting dat verbinding betekent dat je het altijd met elkaar eens moet zijn. Echte verbinding ontstaat wanneer je in contact staat met jezelf én met anderen.

OPDRACHTEN EN OEFENINGEN

Ga voordat je verder gaat met de opdrachten en oefeningen voor jezelf na of de stelling 'Ik laat me (teveel) leiden door wat anderen vinden' nog dezelfde lading en betekenis voor je heeft. Schrijf dit eventueel voor jezelf uit.



Lees onderstaand verhaal.

Een man en zijn zoon gingen met hun ezel naar de markt. Terwijl ze naast de ezel liepen, liep een landgenoot hen voorbij en zei: "Jullie dwazen, waar is een ezel anders voor nodig dan om op te rijden?" Dus de man zette zijn zoon op de ezel, en ze gingen op weg.

Maar al snel passeerden ze een groep mannen, van wie er één zei: "Zie dat luie jongetje, hij laat zijn vader lopen terwijl hij zelf op de ezel rijdt". Dus gaf de man zijn jongen het bevel om eraf te komen, en ging de man zelf op de ezel zitten.

Maar ze waren niet ver gegaan toen ze twee vrouwen passeerden, waarvan de ene tegen de andere zei: "Schande van die luie hufter om zijn arme zoontje mee te laten sjokken".

Nu wist de man niet wat hij moest doen, maar uiteindelijk besloot hij om samen met zijn zoon op de ezel te zitten. Tegen die tijd waren ze bij de stad aangekomen, en de voorbijgangers begonnen te lachen en naar hen te wijzen. De man stopte en vroeg wat ze aan het bespotten waren. De mannen zeiden: "Schaam je je niet voor jezelf en je luie zoon omdat je die arme ezel van je overbelast hebt?"
"Dierenbeulen!"

En weer kozen ze ervoor om achter de ezel de stad in te lopen, waarop men zei: "Wat een dwazen! Ze lopen in de brandende zon en geen van beiden denkt eraan om op de ezel te zitten!"

De vader keerde zich naar zijn zoon en zei: "Zie je, zoon. Hoe je je ook gedraagt, er zal altijd een overvloed aan op- of aanmerkingen zijn. Volg je eigen pad."



2 Het komt vaak voor dat je jezelf aanpast naar hoe je denkt dat je je moet gedragen. De ander heeft het nog niet eens uitgesproken en jij past je al aan.

Voorbeeld hiervan is dat een collega met een boos gezicht aan het werk is. Jij denkt: "oh jee.. mijn collega is boos" en past jezelf aan door haar niet te storen in haar werk.

Je past je dan aan op basis van je eigen gedachten. Het kan namelijk ook zijn dat je collega het moeilijk heeft omdat haar opa gisteren is overleden. Ze heeft geen boos gezicht, maar probeert niet steeds in huilen uit te barsten. Ze zou het juist heel fijn vinden als iemand haar stoort en aandacht geeft.

2 ezelsbruggetjes om mee te nemen zijn:

Smeer NIVEA: Niet Invullen Voor een Ander.

Als jij iets meent te zien bij de ander en je hebt daar gedachten over, check dit dan. Voel jij je bang worden omdat je denkt dat de ander boos is? Vraag: ben je boos? Je krijgt dan duidelijk antwoord en vult dit niet zelf in. Dat zorgt voor duidelijkheid.

Neem ANNA mee: Alles Navragen, Niets Aannemen.

Neem niets aan op basis van je eigen idee, maar vraag na bij de ander. Wat bedoel je precies? Wat wil je bereiken? Klopt het dat...? Wanneer je dit op een open en vriendelijke manier doet krijg je veel duidelijkere informatie waar jij je wel of niet op kan aanpassen.



3 Als je steeds bezig bent met anderen te behagen en je je eigen behoeften uit het oog verliest, ben je de pleaser. Je loopt mee in plaats van je eigen pad te kiezen. Tegenovergesteld aan de pleaser staat de egoïst.

In ons leven hebben we meerdere subpersonen. Subpersonen zijn verschillende aspecten van onze persoonlijkheid die we soms in onszelf kunnen herkennen. Het concept van subpersonen komt uit de psychologie en stelt dat we niet slechts één ondeelbare identiteit hebben, maar dat we bestaan uit verschillende delen met unieke eigenschappen, overtuigingen en behoeften.

Je kunt jezelf vergelijken met een bus waarin veel verschillende subpersonen (kanten) van jezelf zitten. In elke situatie zit een andere subpersoon aan het stuur.

Algemeen bekende subpersonen zijn bijvoorbeeld de innerlijke criticus, de pleaser of het kwetsbare kind. Wanneer je dan reageert in een situatie, reageer je vanuit de belevingswereld van de subpersoon die aan het stuur zit.



Oefening

- Kies een situatie waarin je geneigd bent om de ander te pleasen.
- Zet twee stoelen naast elkaar. Op de ene stoel zit de pleaser in je en in de andere stoel de egoïst.
- Ga op de stoel van de pleaser zitten. Voel je even helemaal de pleaser. Jij bent er om de ander te behagen. Je eigen pad doet er niet toe, je bent er voor de ander.
- Schrijf op wat je voelt en denkt
- Ga vervolgens op de stoel van de egoïst zitten. Voel je even helemaal de egoïst. Jij trekt je niks aan van de ander, je gaat volkomen je eigen pad. Anderen doen er niet toe, alleen jijzelf.
- Schrijf op wat je voelt en denkt

Reflecteer op deze oefening. Wat vond je ervan? Welke nieuwe inzichten heb je opgedaan?

Leestip:

