

Werkregels

1. Storingen gaan voor
2. Maak contact
3. Vertrouwelijkheid
4. Niets is gek
5. Voelen mag, denken moet
6. Jij bent verantwoordelijk voor je eigen leerproces
7. Zorg goed voor jezelf en de ander
8. Respecteer grenzen
9. Neem elke keer afscheid
10. Kom afspraken na

Vooronderstellingen

- Als liefdesenergie in een organisatie wordt verdrongen/afgesneden, gaat ze ondergronds en komt terug als vals spel.
- Als we deel uitmaken van een systeem zijn we bewust of onbewust onderdeel van het systeem en hebben er invloed op. Zowel onze zon- als onze schaduwzijde.
- Onze jongste ervaringen nemen we bewust en onbewust mee in het heden (onderzoeken en bijstellen).
- Ook het lastige groepslid is van belang voor het systeem.
- Realiseer je als leider dat handeling een voor en achterkant heeft. De goede interventie bestaat niet.

Vooronderstellingen (2)

- De groep is een liefdessysteem en bevat geborgenheid, warmte en betekenisgeving. (Je hebt elkaar nodig)
- De groep leeft met basale wetten als een stam of een gezin. Primaire liefdeswet: groepsbelang is mijn belang (aanpassen ↔ individualiteit)
- Ieder lid draagt bij aan het groepsscript. Ieder heeft verantwoordelijkheid
- Het afwezig groepslid is aanwezig
- Er is altijd spanning tussen individu en collectief (wanneer schuif ik mijn stoel achter- of vooruit)
- Er bestaat geen goede handeling, wel een juiste
- De leider dient de groep ten behoeve van de taak en tijdens het groepsproces stimuleert hij leden om hun persoonlijke leiderschap te leren.

Verkennen van Doel

In drietallen A , B en C. A stelt vragen. B antwoordt. C vat aan het einde samen: “Jouw uitdaging deze dagen is:.....”

1. Wat is jouw doel voor deze dagen?
2. Wat heb je te na te laten om dat doel te bereiken?
3. Wat staat je te doen om dat doel te bereiken?
4. Wat is je verlangen achter het doel?

C: Jouw uitdaging deze dagen is:.....

Ervaring

Uitbetaling

Interpretatie

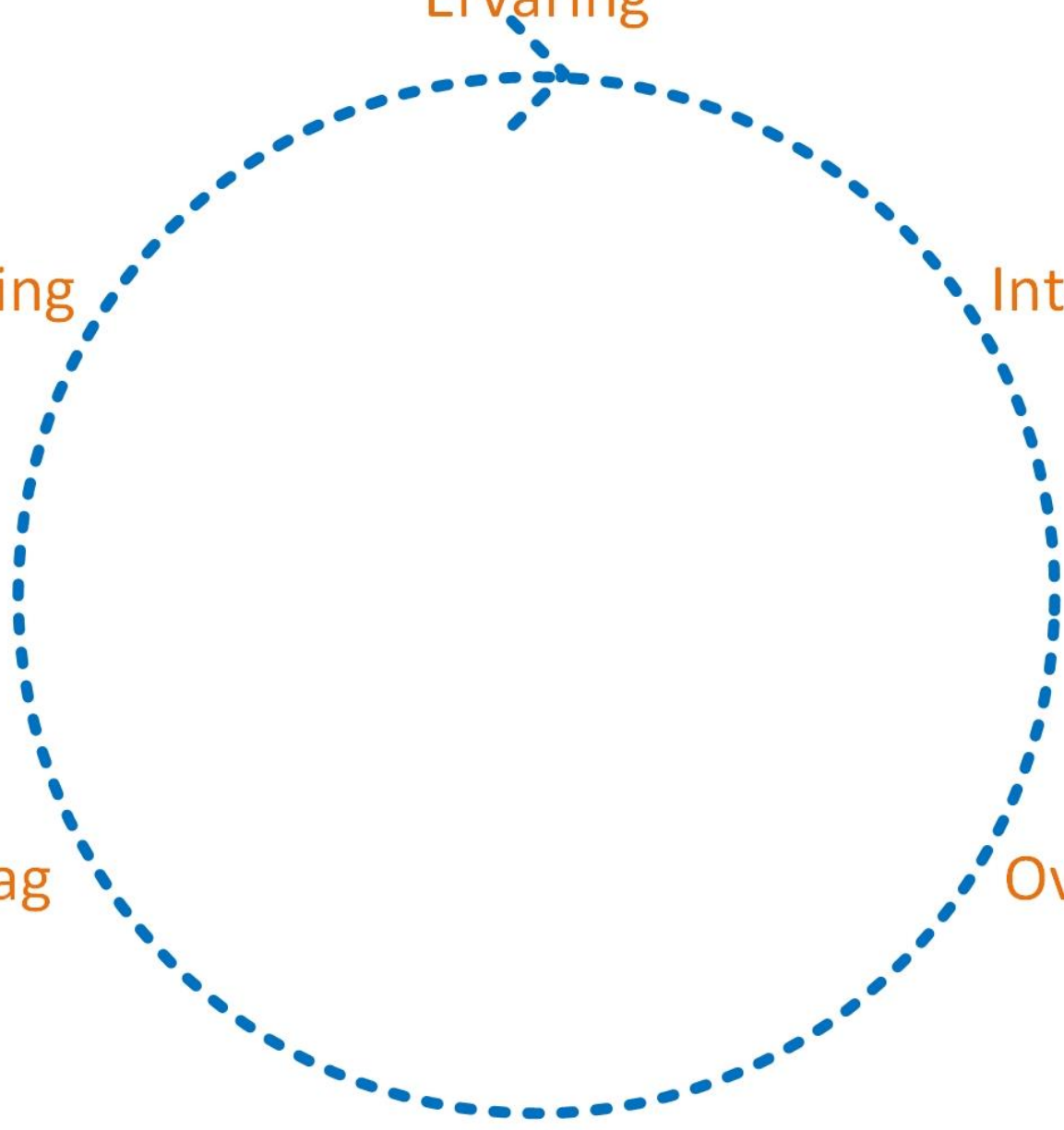
Reactie

Conclusie

Gedrag

Overtuiging

Besluit



Herbesluit

1. Welke gedragspatronen zijn kenmerkend voor je die je vandaag van jezelf hebt ervaren in de groep?
2. Hoe heb je deze patronen in je leven ontwikkeld?
3. Welke besluiten liggen daaraan ten grondslag?
4. Hoe bevestigt de groep de gedragspatronen die je daar vertoont?
5. Welke nieuwe besluiten zou je voor jezelf willen nemen?
6. Hoe kan je deze besluiten tot stand brengen?
7. Als je jezelf voor de toekomst 2 richtlijnen zou kunnen meegeven, hoe zouden die dan luiden?

Liefde

- Nabijheid
- Erbij horen
- Gedragen worden
- Overgave
- Bijdragen

Angst

- Dwang
- Osmose
- Afhankelijkheid
- Individualiteit (verlies van)
- Persoonlijk succes

2 soorten strijd

Oorlogsstrijd

- Uit contact
- Je laat niet duidelijk zien wat er in je speelt
- Je houdt je masker op
- Vingerwijzen
- Je ontloopt jouw verantwoordelijkheid
- Jij wilt je gelijk halen en de ander niet vol horen
- Je creëert dilemma's
- Boven/onder ander staan
- Slachtoffer, aanklager, redder, coach pleaser, verbaal mitrailleur
- Gaat over macht
- Gaat over winnen of verliezen
- Kwaad moet bestreden worden
- Mensen proberen niet geraakt te worden
- Gaat over macht
- Gaat over winnen
- Kwaad moet bestreden worden
- Maken ons onaanraakbaar

Liefdesstrijd

- In contact
- Op de grens
- Je laat de grens en behoefte vol zien
- Aanspreekbaar op jouw aandeel
- Je pakt je verantwoordelijkheid
- Je daagt de ander uit zichzelf te laten zien/horen
- Je zoekt elkaar optimaal en zoekt oplossingen
- Gelijkwaardig
- Is strijd om de liefde
- Alle partijen winnen (je maakt jezelf volkenbaar en nodigt de ander uit dit ook te doen) Je vecht om de relatie te behouden en verdiepen.
- Kracht van kwetsbaarheid. Je heft je eigen verdediging stukje bij beetje op waardoor je de ander uitnodigt dit ook te doen.
- Je bent je bewust van het kwaad in jezelf en in de ander en je neemt de verantwoordelijkheid voor je eigen stuk
- Gaat over verdiepen van de relatie
- Gaat over win-win situatie
- Accepteren van het kwaad
- We maken onszelf aanraakbaar

Vechttechnieken

Dysfunctioneel

- Je schermt jezelf af
- Wijzen met de vinger
- Je gaat uit contact
- Je wilt niet kijken naar of praten over jouw aandeel
- Je ontloopt je eigen verantwoordelijkheid
- Je maakt jezelf onaanraakbaar
- Je gaat boven of onder de ander staan
- Slachtoffer/aanklager/redder/pleaser/varbaal mitrailleur

Functioneel

- Je laat jezelf, je grenzen en behoeftes vol zien
- Je blijft in contact
- Je bent je bewust van jouw aandeel en staat open om dit te horen van de ander
- Je ziet je eigen schaduwkant onder ogen
- Je maakt jezelf aanraakbaar en daarmee kwetsbaar
- Je zet jezelf evenveel in als de ander
- Coach

Grenzen en Boosheid

- Alleen op de grens is er echt contact en kan liefdesenergie stromen.
- Als je op de grens gaat staan, laat je jezelf zien in wat je wilt, wat je behoeftes zijn, wat je angsten zijn, wat je niet wilt. Maar wél met open hart.
- De grens verandert voortdurend.
- Als er over je grens wordt gegaan, ontstaat er boosheid. Dit is boosheid die je kunt gebruiken om je grens aan te geven.
- Voor de grens blijven is even grensoverschrijdend als over de grens gaan.
- Anderen willen niet over je grens, ze willen je voelen.
- Als je boosheid niet uit, kan het volgende gebeuren:
 - Emmer vult en explodeert
 - Emmer uit zich naar de verkeerde
 - Boosheid slaat naar binnen
 - Je wordt moe/depressief/haakt af
 - Je wordt onverschillig
- Als je wilt dat het contact vol gaat stromen, heb je jezelf te laten zien op de grens

Oefening van de ontmoeting

In tweetallen A en B, A staat stil, B loopt op A af (bv: vertaald naar de werkpraktijk A is de medewerker, B de leidinggevende)

Stap 1: B zegt tegen A: Ik heet je welkom in deze ontmoeting en loopt langzaam op A af.

Stap 2: B vraagt aan A achtereenvolgens:

Wie ben jij echt?

Wat is de zonzijde die je meebrengt?

Wat is de schaduwzijde die je meebrengt?

Stap 3: B sluit af met: “Ik heet je welkom in deze ontmoeting”.

Oefening Werkelijk kennen

In tweetallen A en B. A en B staan tegenover elkaar en spreken A om de beurt de volgende zin uit tegen elkaar:

“Als je mij werkelijk zou kennen dan zou je weten dat.....”

Oefening Binnen en Buitenkant

In tweetallen A en B

A: Wat ik aan de buitenkant laat zien is....

B: Wat ik aan jouw binnenkant voel is....

B: Wat ik aan de buitenkant laat zien is....

A: Wat ik aan jouw binnenkant voel is....

Oefening ontmoeten op de Grens

In drietallen A, B en C. A verdedigt zijn grens. B loopt op A af en probeert de grens van A te overschrijden. C observeert met deze kijkwijzer:

- Waar gaat A staan t.o.v. zijn grens?
- Is er (oog)contact gedurende de oefening?
- En als A afgrenst?
- Hoe grens A af?
- Wat doet A als er over de grens wordt gegaan?

Vraag boosheid

Wat gebeurde er vroeger als je boos werd?

Dialogoog boosheid

In tweetallen A en B. Om de beurt beantwoorden A en B de volgende set vragen

1. Welke overtuiging heb jij meegenomen over boosheid?
2. Wat heb jij geleerd over het voelen en aangeven an je grenzen?
3. Hoe uit zich dat nu?
4. Wat is de consequentie?