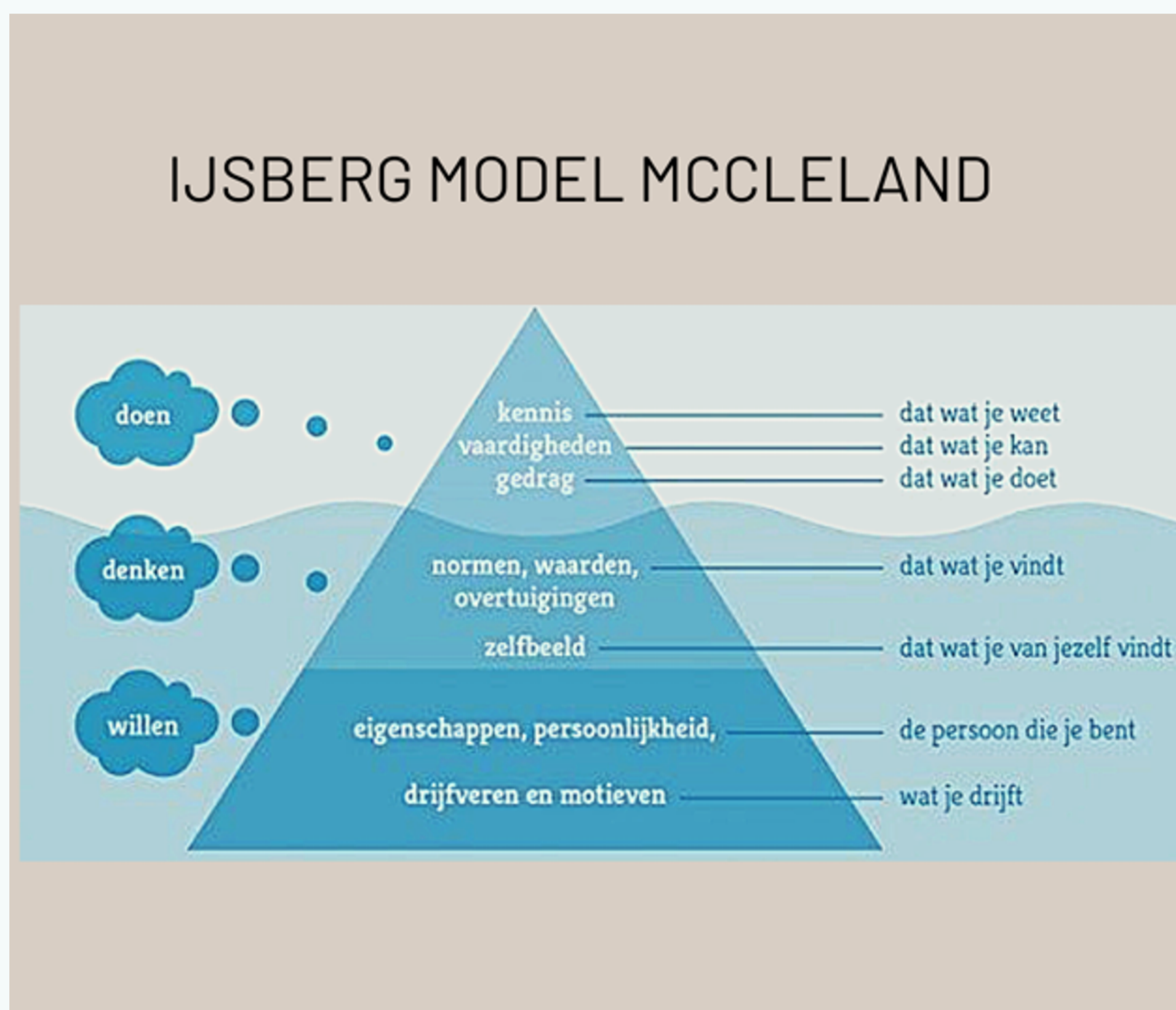


INZICHT IN JOUW BELEMMERENDE PATRONEN

De ijsberg

Jouw “ijsberg”, de metafoor ken je vast al. Dat gaat over dat we alleen ons gedrag aan de bovenkant kunnen zien, maar dat het bepaald wordt door alles onder de waterlaag. Bijgaand vind je het overzicht van de ijsberg. Je mag jouw “ijsberg” voor jezelf inzichtelijk gaan maken. Dit gaat je helpen om bewuster te zijn en te zien wat je mede gevormd heeft tot hoe je nu acteert en handelt. Daardoor ben je bewuster van je overtuigingen en kun je van diegene die belemmerend voor je werken, afscheid nemen. Die zijn ooit in je leven functioneel geweest, maar dienen je nu niet meer. De ijsberg maak je op basis van alle, voor jou belangrijke input, uit:

- Je biografie (dus je opvoeding: wat zeiden je ouders altijd tegen je? Wat zijn dus van oudsher raadgevers is geweest? Wat zei je moeder daarin? Wat was in jullie gezin 'normaal'? Maar ook je plek in je gezin “welke invloed heeft jouw plek?” De invloed van je vader, de relatie met ouders “heb je geleerd om over emoties en gevoelens te praten? Waren je ouders emotioneel beschikbaar?”, wat heb je van huis uit mee gekregen, je waarden en normen.)
- Je overtuigingen die je hebt opgebouwd gedurende ervaringen en life events, grote gebeurtenissen in je leven. (wat zeg je tegen jezelf dat je ook daadwerkelijk bent gaan geloven?)



INZICHT IN JOUW BELEMMERENDE PATRONEN

“Ik moet presteren want dat geeft mij een goed gevoel” of “ik moet beschikbaar zijn voor de ander en aardig gevonden worden”)

- Je overleef strategieën en maskers (“ik ga niet naar mijn emoties toe, want daar heb ik alleen maar last van en dan kan ik niet doorgaan”, “als ik mijzelf kwetsbaar opstel of in verbinding kom met een ander, dan.... etc.)

Doel van deze oefening is om (meer) zicht te krijgen op wat er eigenlijk “onder de ijsberg” afspeelt en hoe je dat belemmert in te durven voelen en daarnaar te handelen. Je mag de ijsberg printen en dan bijvoorbeeld er bij schrijven voor jezelf of misschien wil je liever knippen / plakken / kleuren. Alles mag. Mij heeft het ook geholpen om hierover in gesprek te gaan met mijn ouders maar ook mijn fotoalbums erbij te pakken etc. Gewoon vanuit open en nieuwsgierigheid kijkend naar jezelf.

Visualisatie kernovertuigingen

Voordat je aan jouw ijsberg gaat werken, kun je ook nog een visualisatie beluisteren.

Let op: deze visualisatie vraagt om af en toe op pauze gezet te worden, zodat je helemaal je tijd kan nemen om op te schrijven wat er in jou op komt. Ik benoem dat in de visualisatie, dus doe dat ook écht, want in deze schrijfo opdracht zit de toegevoegde waarde. Belangrijk daarbij is, dat je blijft schrijven. Laat het de vrije loop, laat je pen over het papier bewegen. Oordeel niet over jouw overtuigingen of de dingen die binnenkomen, ga er geen argumenten voor of tegen verzinnen, of censureer ze. Laat alles toe wat naar boven komt en schrijf dat op. Schrijf alles op, zelf als het absurd of vreemd klinkt. Wanneer jouw onbewuste spreekt, is het tijd om te luisteren. Geef jezelf dus ruim de tijd bij iedere vraag.