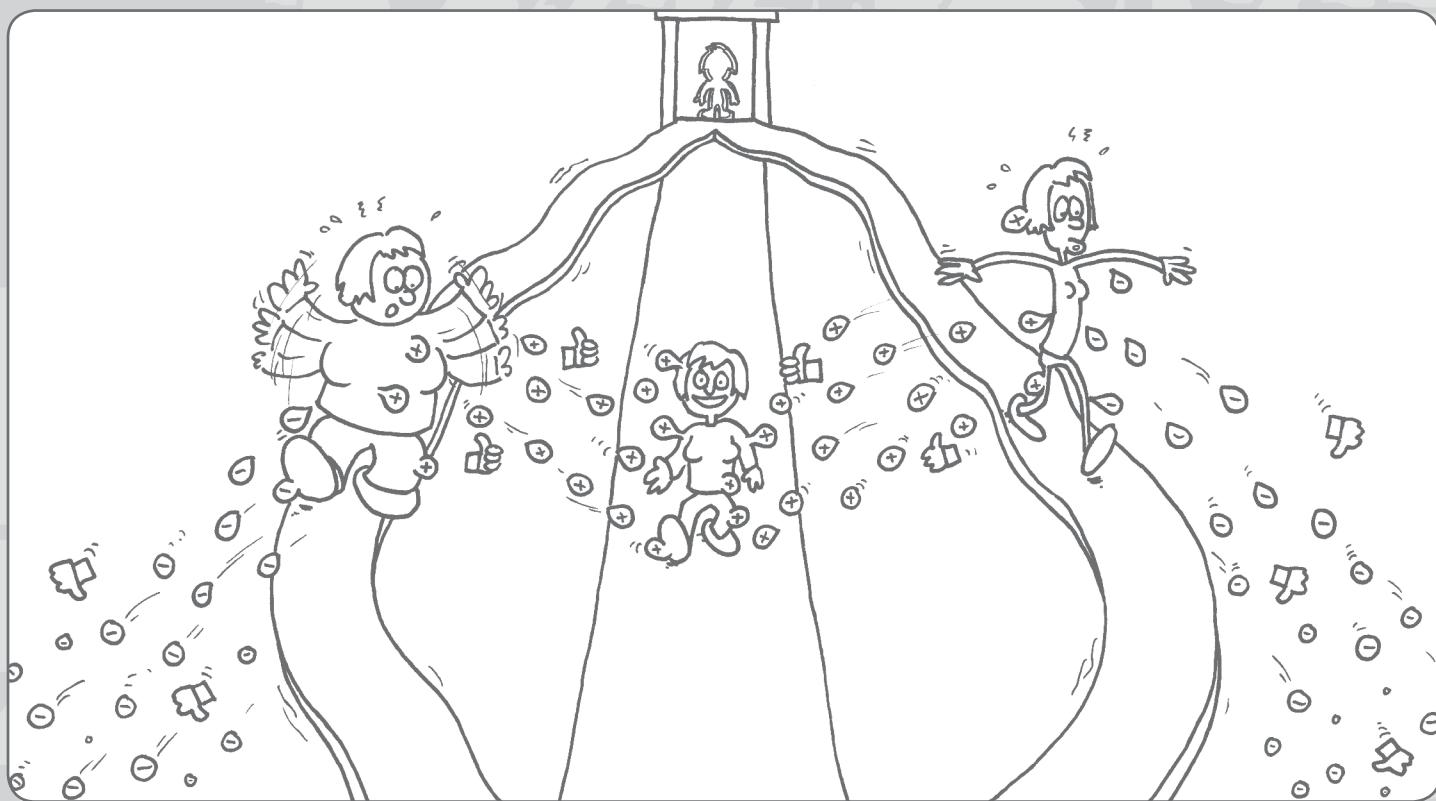


Mijn Dikke-Ik

Erica Gasseling



Handelingspatroon en tips voor ontwikkeling



Inleiding

De verhalen in 'Mijn Dikke – Ik' gaan over mensen die onbewust gevangen zitten in hun eigen handelings- en leiderschapspatroon. Erica Gasseling noemt dat de 'Dikke – Ik'.

De Dikke – Ik die manipuleert, zuigt en energie vreet en mensen gijzelt in een patroon dat altijd goed werkt en dan plotseling niet meer. Het kan een ieder van ons overkomen, of het is ons al overkomen zonder dat we dat weten.

Het goede nieuws is dat wanneer we ons echt bewust zijn van ons handelings- en leiderschapspatroon, en we het ontstaan daarvan met mededogen kunnen bekijken, we ook in staat zijn om daar een omkering in te maken.

Harry Kunneman, hoogleraar sociale en politieke theorie aan de Universiteit voor Humanistiek zegt over dit boek: 'Een welkome versterking van een groeiende stroom van aandacht voor complexere vormen van omgang met onszelf en met anderen'.

Ik geef u een kleine doorkijk van de verschillende handelingpatronen, enkele valkuilen en tips. De uitgebreide uitgave kunt u bestellen bij www.bol.com

Veel leesplezier.

Erica Gasseling

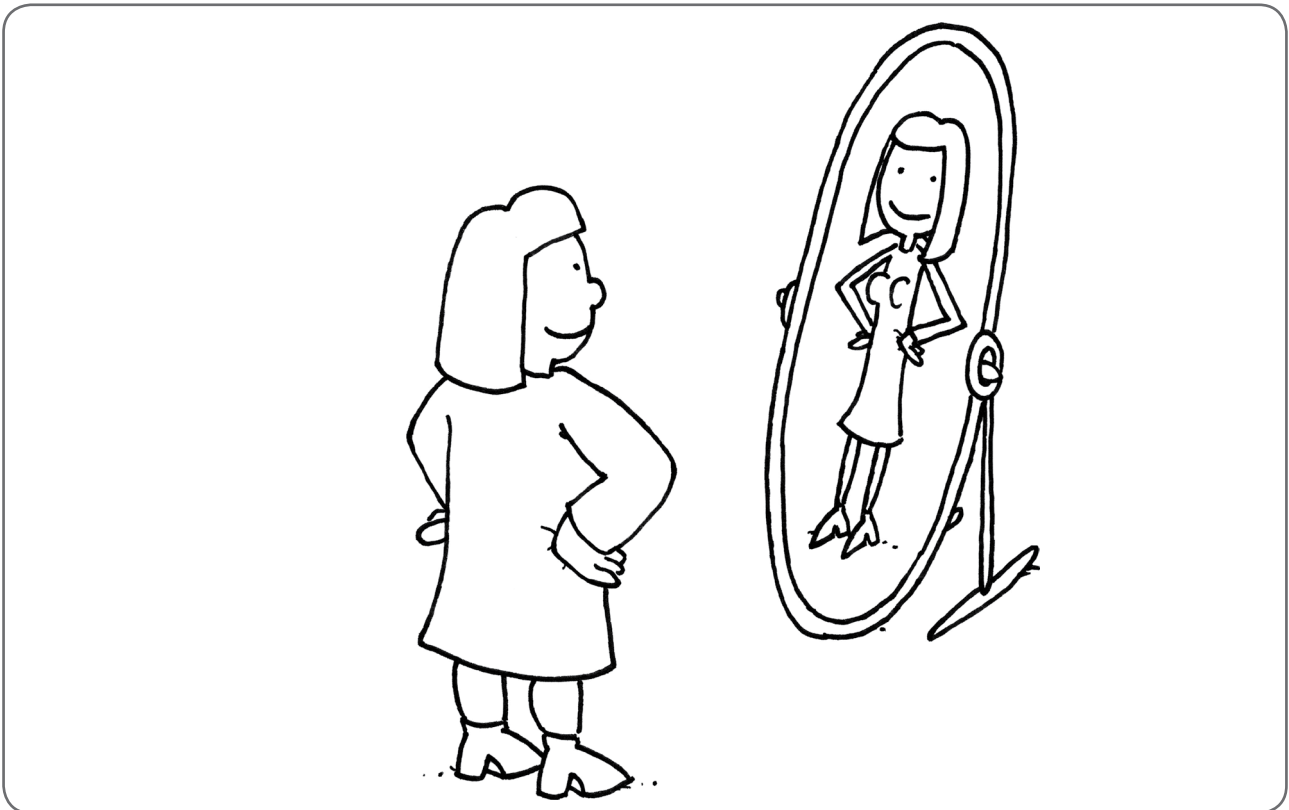


Inhoud

De ander, het andere, is de spiegel van je ziel	4
Het ontstaan van mijn boek	5
Overeenkomst en verschil	6
Een hardnekkig handelingspatroon; overtuigingen en belemmeringen	7
Objectief Waarnemen	8
Het brein beslist	9
Eye – model	10
Taal is de verbinding en zorgt voor beweging	11
Zelfredzaamheid	12
De Artiest	13
Het Locket	14
De Twijfelkont	15
De Angsthaas	16
Levenskunst van alledag	17
De betekenis van je eigen verhaal	17
Tot slot	18
Colofon	19
Contact	19



De ander, het andere, is de spiegel van je ziel



What you perceive in others, you are strengthening in yourself (Ofman)

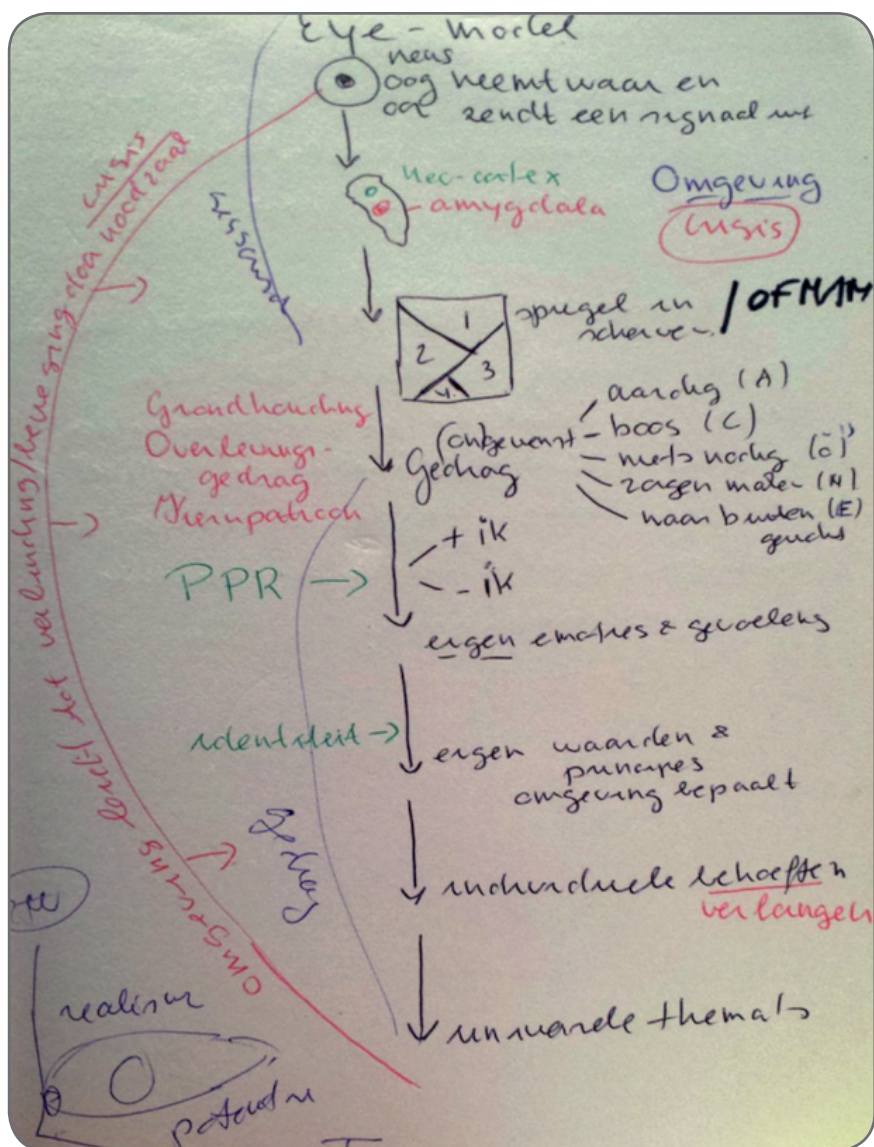
Een hond hoort van de tempel met de 1.000 spiegels. Hij heeft geen idee wat spiegels zijn maar hij wil de tempel toch graag bezoeken. Na een tocht van een paar weken komt hij bij de tempel. De hond loopt de trap op, gaat door de poort en daar kijken 1.000 honden hem aan. Hij wordt er blij van en kwispelt met zijn staart. De 1.000 honden in de spiegel zijn ook blij en kwispelen met hun staart. Als de hond de tempel weer verlaat, weet hij: de wereld is vol vriendelijke honden. Voortaan gaat hij elke dag naar de tempel met de 1.000 spiegels.

Op een middag komt een andere hond naar de tempel met de 1.000 spiegels. Als hij door de poort gaat, kijken 1.000 honden hebben aan. Hij schrikt, laat zijn tanden zien en gromt. 1.000 honden met ontblote tanden grommen terug. De hond loopt weg met de staart tussen zijn benen en weet: de wereld is vol boze honden. Nooit komt hij meer terug naar de tempel met de 1.000 spiegels.

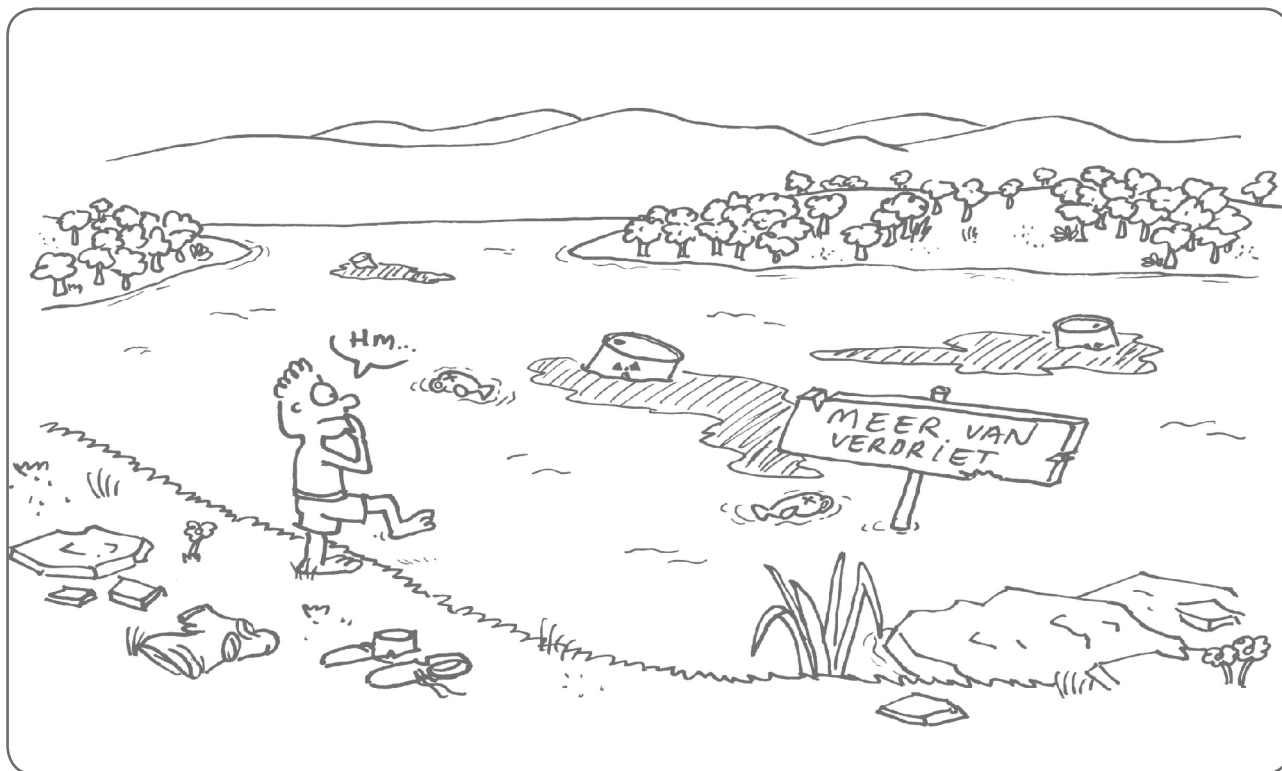
Het ontstaan van mijn boek

Het boek gaat over vijf handelingspatronen die ons in de loop der tijd aardig in de weg kunnen gaan zitten terwijl ze ons lange tijd veel hebben opgeleverd. Mijn boek heeft als bedoeling de lezer zicht te geven op het ontstaan van zijn eigen dikke ik waar ik voor het gemak niet meer dan vijf heb gemaakt. De reden dat ik aan mijn boek ben begonnen, heeft alles te maken met een vriend die me vertelde dat het toch echt wel tijd werd dat ik, mede op basis van de verhalen die ik hem vertelde, een boek moest gaan schrijven.

Hieronder zie je hoe ik er mee aan de slag ben gegaan en straks zie je wat het uiteindelijk is geworden. Ik spreek graag over handelingspatronen omdat die rust, regelmaat en een ritme aangeven.



Overeenkomst en verschil



Ik ben me in mijn werk gaan afvragen wat nu de overeenkomsten en de verschillen zijn tussen coachees die ik mocht zien. Ik gebruik nagenoeg dezelfde instrumenten, vragenlijsten en mezelf als tool om tot een erkenning en inzicht te komen. Wat maakte nu dat het bij de een wel werkte en bij de ander niet.

Een hardnekkig handelingspatroon; overtuigingen en belemmeringen

One more thing...



Veel belemmeringen, overtuigingen en conditioneringen zijn vanzelfsprekendheden geworden die niet zomaar door de ander uitgesproken worden. Ze zijn immers, zoals gezegd, onbewust. Het doet me denken aan de detective tv-serie Columbo. Als een speurder vraagt hij telkens: "Just one more thing." Wat mij aanspreekt in Columbo is dat hij vriendelijk is, beleefd en respectvol naar de ander, zelfs naar de moordenaar.

Bijzonder aan zijn stijl van acteren is dat hij informatie verzamelt niet door intimidatie of een briljant scala van intellect, maar door te doen alsof hij het niet begrijpt. Columbo is wars van vooringenomenheid en kan zich concentreren op details en tegenstrijdigheden.

Ik denk dat coaches en therapeuten kunnen leren van de kleine vraagjes die Columbo stelt.

Objectief Waarnemen doen we met een filter

Ik zou graag een keer een hele dag naar een station willen gaan, zo'n plaats waar mensen komen en gaan, waar mensen met elkaar praten, lachen, eten, kussen, elkaar knuffelen. Rustig zittend in de hal van het station zou ik allerlei gedrag kunnen observeren en genieten van de dingen die ik waarneem. Deze vorm van waarnemen zou een vorm van diagnosticeren zijn die niet leidt tot betrouwbare oordelen. Immers, ik als enige observator, dicht een persoon een bepaald gedrag toe, vanuit mijn perceptie. Wat echter blijft is, dat er vanuit mijn perceptie dingen zijn die mij opvallen, waar mijn oog opvalt, dingen die ik hoor, proef, voel en ruik. Maar dingen die voor mij belangrijk zijn, die mijn aandacht vragen, zullen anderen compleet ontgaan. Ik neem waar met een filter.

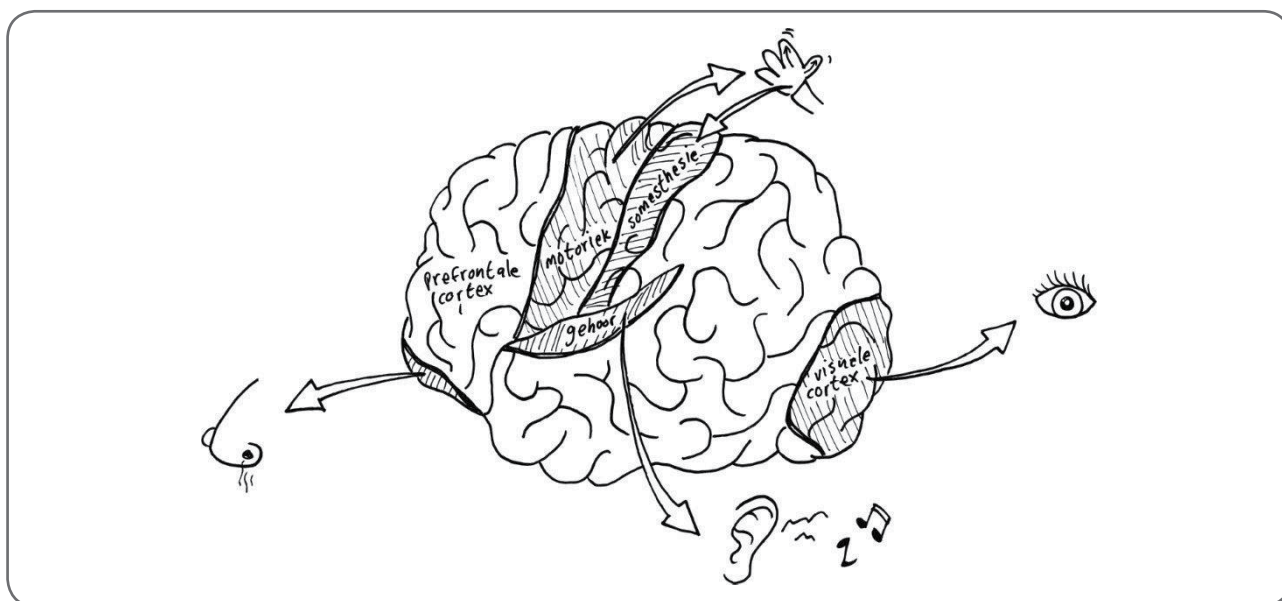


De Jager en Mok beschrijven het fenomeen Objectief Waarnemen in een mooi voorbeeld. "Men heeft eens iemand uit het binnenland van Malakka naar Singapore gehaald om zijn reactie te zien op een grote, moderne stad. Het enige dat te midden van het stadsgevoel zijn aandacht trok, bleek een man met een handkar te zijn: ongelooflijk hoeveel bananen één man tegelijk kon vervoeren." Een ander mooi voorbeeld daarvan is Darwin, die met een notitieboekje rondliep om alles wat tégen zijn theorie getuigde op te schrijven. Op grond van zijn ervaringen was hij er zich bewust van geworden dat de mens geneigd was alleen datgene te zien en te horen dat ondersteunend was voor de eigen perceptie. Taal speelt daarbij een essentiële rol.

Taal is de manier waarop vorm gegeven kan worden aan ons denken. Ik denk dat in de manier waarop mensen tegen zichzelf praten mede wordt ingegeven door de context waarin men is opgegroeid. Normen, waarden, opvattingen en principes verpakt in sterke overtuigingen maken dat mensen ongewild in een voorbestemd handelingspatroon worden geduwd. Het kleurt daarmee echter de waarneming in.

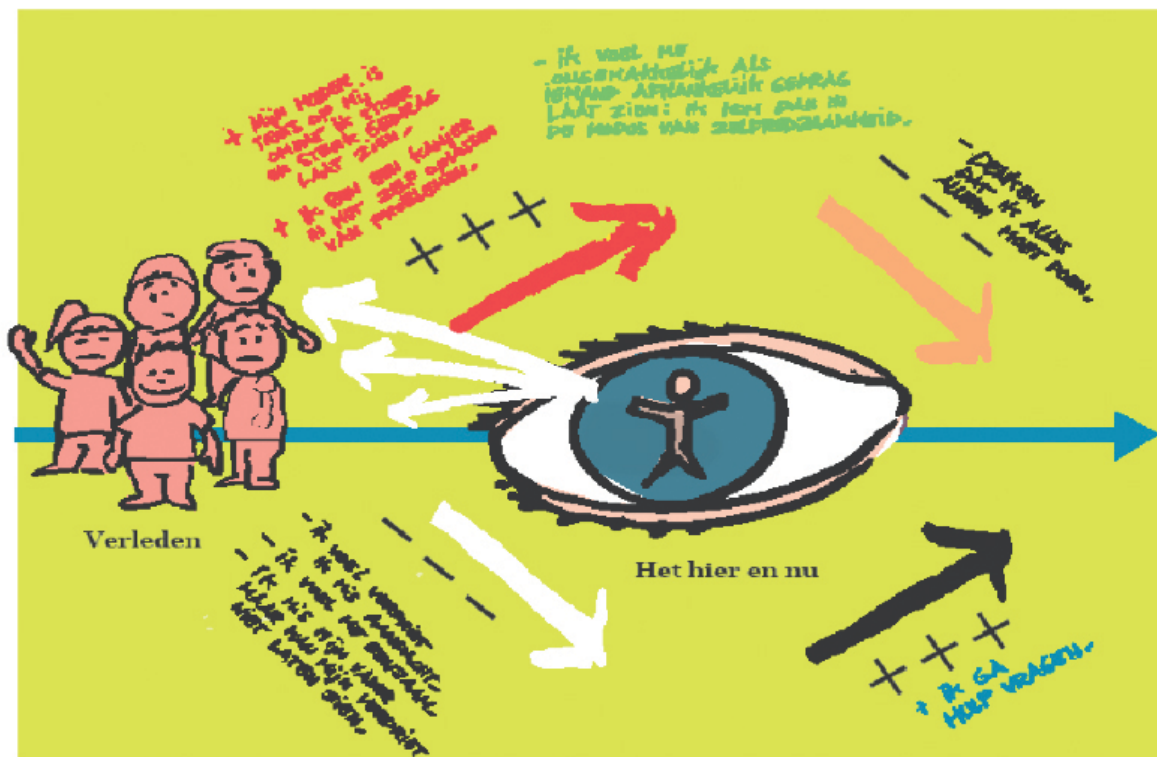
Het brein beslist

Ik zie in mijn huidige werk als coach gedragsveranderingen ontstaan, vrij ad-hoc, die door de context waarin we zijn, worden aangereikt. Deze context met ingeprente waarneming van de betrokkene leidt vaak tot ongewild gestuurd gedrag. Het is de bril waarmee we kijken. Wat ik echter vooral merk, is dat cliënten tijdens een gesprek zo in de ban raken van iets dat ongewild in hun lijf gebeurt: ze vliegen letterlijk uit de bocht, terwijl ze zo hun best deden om binnen de gebaande paden te blijven. Handelingen worden in werking gezet door wat mensen waarnemen en de kleuring die ze daar vervolgens aangeven.



Volgens Freud laten traumatiserende ervaringen wonden na in zowel geest als lichaam en veroorzaken vele jaren later nog steeds veel pijn, ook al dacht men dat de wond genezen was. Het brein van een pasgeborene 'vult' zich met deze traumatiserende ervaringen. In de loop der tijd reageren kinderen op deze ervaringen met bepaald (on-)gewenst gedrag om het effect en de pijn van de ervaringen niet meer te voelen. Dit gedrag wordt gestuurd door nog onbeheersbare emoties en gevoelens. Onbewust kiezen jonge kinderen voor een strategie om te overleven die uiteindelijk uitmondt in een sterke dominante ik-positie. Het gaat daarbij vooral om de manier waarop baby's en jonge kinderen met een situatie omgaan en niet zozeer om de situatie zelf. Jonge kinderen zullen vooral reageren vanuit 'reptielhersenen', die ons overlevingsmechanisme regelen (vechten, ontvluchten of verlamd raken). Het oudste deel van ons brein, het reptielenbrein, functioneert als een soort gevarencanalyzer, die met ons communiceert via ons lichaam. De amygdala die de kern is van de reptielhersen, heeft grote invloed op het limbisch systeem (zetel der gevoelens) en de neo-cortex (zetel van de ratio). Het is dat we mede hierdoor, zelfs als volwassenen, bij waarneembaar dreigend gevaar reageren vanuit onze reptielhersen.

Eye – model



In mijn denken over waarden, normen, overtuigingen, ideeën, veronderstellingen en meningen heb ik me op hoofdlijnen laten leiden door verschillende stromingen (NLP, RET, Transactionele Analyse, psychoanalyse, Ontwikkelingsgericht Coachen en PRI). Binnen NLP (1994) lijkt het begrip overtuigingen "te rusten op de filosofie van het pragmatisme, zoals dat aan het einde van de vorige eeuw werd ontwikkeld door Charles Pierce, William James en John Dewey.

Overtuigingen zijn als "generalisaties ten aanzien van oorzaken, betekenissen en grenzen met betrekking tot de wereld om ons heen, onze mogelijkheden en onze identiteit." Veel belemmerende overtuigingen zijn echter zogenaamde enkelvoudige leerervaringen, die ergens in het leven zijn ontstaan maar zich wel als een huis hebben genesteld. Als deze door de waarnemer worden gegeneraliseerd, kunnen die leiden tot een inconsistente weergave van de werkelijkheid. Meestal leren we belemmerende overtuigingen aan tijdens onze jeugd. Bij een overtuiging is er maar één reactie mogelijk en is er geen alternatief: luisteren, reflectie, waarderen, verankeren.

Taal is de verbinding en zorgt voor beweging

Taal is eigenlijk de brug tussen de waarneming en de gedachten die iemand daarover heeft. De vragen die daarbij horen zijn: "Wat is specifiek van jou dat jij dit zo ziet?" of "Wat maakt dat het jou zo raakt?" In de verschillende methodieken is mijn eigen benadering rondom het **Eye – model** ontstaan. Doel is om ontvouwende interventies te doen door specifiek vragen te stellen als 'Wat neem je specifiek waar dat maakt dat je op je hoede moet zijn, wanneer heb je dat gevoel/die waarneming voor het eerst/laatst gehad, welke boodschap geeft hij je, wat vertelt de ander je, wat zegt hij met die woorden, wat is de betekenis van die woorden en wat zegt hij werkelijk?'

Daarnaast wordt gevraagd naar soortgelijke situaties waarin bepaald gedrag wel of niet voor komt en wordt een gedragspatroon ontdekt. Het gedragspatroon kan gerelateerd worden aan vroegere ervaringen. Van daaruit kan in de huidige situatie bekeken worden wat toegevoegd dient te worden om een gewenste situatie te bereiken. De weg daarnaar toe wordt afgelegd door te checken op motivatie, belemmeringen, beperkingen, hindernissen, context en creativiteit.

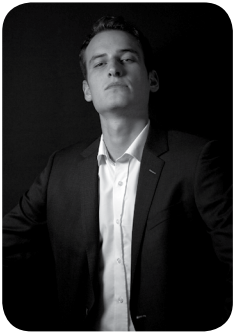
Door me als luisteraar in de 'vrije ruimte' van de dialoog te begeven wordt hoorbaar wat er aan kwaliteiten ontwikkeld zijn, wat minder ontwikkeld is, wat er losgelaten dient te worden en en wat toegevoegd gaat worden.

Vijf Dikke-ikken

gevoed door slogans



Zelfredzaamheid



Mensen met het patroon van de zelfredzaamheid zijn stoere, sterke, standvastige en stevige mannen en vrouwen die zich goed kunnen redden. Ze hebben weinig tot geen hulp van anderen nodig en zullen dat dus ook niet snel vragen. Ik onderscheid in dit patroon drie categorieën.

Op de eerste plaats de mensen die op basis van een ziekte, scheiding of ontslag het eigen lijden onder ogen zien. Vanuit die invalshoek laten zij kracht en sterkte zien zodat de omgeving niet helemaal wordt meegesleurd in het verdriet. We kennen de uitdrukking "Het is een hele sterke persoonlijkheid." Deze mensen hebben over het algemeen een grote mate van verantwoordelijkheid; er is veel aandacht voor het grotere geheel. Het onder controle houden van de emoties kan op bepaalde momenten zeer functioneel en voor de situatie de beste overlevingsstrategie zijn.

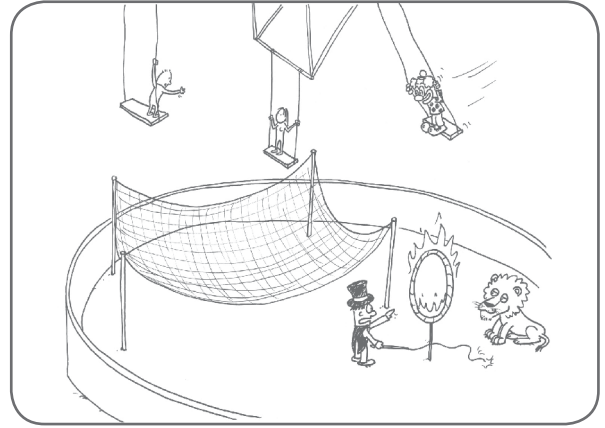
De tweede categorie behelst mensen die in een werkelijke panieksituatie hun eigen emoties zo onder controle hebben, dat ook al zouden ze zelf een andere behoefte hebben, ze dit niet aan de omgeving zouden laten zien. Ik denk aan ouders die hun kinderen weten te kalmeren, ook al worden ook zijzelf door angstgevoelens overspoeld, of ik denk aan plotselinge panieksituaties die zich kunnen voordoen bij een klapband of bij heftige turbulentie in een vliegtuig.

De derde en laatste categorie, en daarmee ook de meest lastige, is de groep mensen die vrijwel altijd zeggen dat het goed met hen gaat, die altijd klaar staan voor de ander en zichzelf weinig tot niets gunnen.

Tips:

- leren vragen om hulp
- leren letten op gebruikt jargon 'ik doe dat wel', 'ik red me wel', 'ik sta er alleen voor'
- intelligentie inzetten voor de vraag van de ander niet alleen voor zichzelf
- letten op hun eigen te sterke relativiseringsvermogen
- niet alle verantwoordelijkheid op de eigen schouders dragen: leren delen
- zelfreflectie en vragen om feedback

De Artiest



De Artiest kenmerkt zich als de verongelijkte mens, de persoon die het altijd zo weet te draaien dat iedereen zich naar hem omdraait en daarmee vindt hij nieuw publiek. Ik benoem dit patroon ook wel als de kunstenaar, omdat dit patroon mensen in staat stelt om de aandacht van zich af te leiden door telkens iets nieuws te brengen, een nieuwe verpakking met eenzelfde inhoud.

Bij de artiest betreft kritiek altijd de ander en nooit zichzelf. Zij kunnen het moeilijk opbrengen om een beetje aandacht aan de gedupeerde te schenken. Het zijn echter ook vaak zeer beleefde mensen, die hun gevoelens van woede pas later uiten, bij hun dierbaren. Ik zie bij deze mensen vaak twee cirkels: een binnenste en een buitenste cirkel. De binnen cirkel bestaat uit de intimi waar ze zichzelf zijn en hun dierbaren gek maken door hun onvrede continue te tonen en op een vaak wat verongelijkte manier door blijven gaan hun gelijk te halen. De buiten cirkel is de omgeving waar ze werken en deelnemen aan een maatschappelijk leven waar ze allervriendelijkst zijn en zeer voorkomend. Deze twee werelden staan haaks op elkaar en veroorzaken een spanning voor zowel de persoon zelf als de mensen met wie hij leeft en werkt. Artiesten voelen zich de dupe van de omstandigheden en kleden dit rationeel vaak handig in. De rationele argumenten gaan vaak vergezeld van gevoelens van onrecht, kwaadheid en woede.

Artiesten komen we tegen in ons werk als we over ze zeggen: 'hij heeft geen zelfkennis of zelfreflectie'. Telkens als we met deze persoon worden geconfronteerd denken we dat wij als gesprekspartner 'gek' zijn. De Artiest weet het altijd weer zo te draaien dat de ander gaat twijfelen aan zichzelf. Voor een leidinggevende die met Artiesten-gedrag wordt geconfronteerd is er maar een weg: positie nemen en je niet om de tuin te laten leiden. Het houdt nooit op!!

Tips:

- leer echt luisteren naar wat de ander je vertelt: check of het klopt wat je hoort
- vraag eens om feedback
- probeer in een gesprek niet je gelijk te halen maar stel alleen maar vragen
- leef je in in de positie van de ander: doe aan perspectiefwisseling
- leer begrip tonen en verwoorden voor de ander

Het Loket



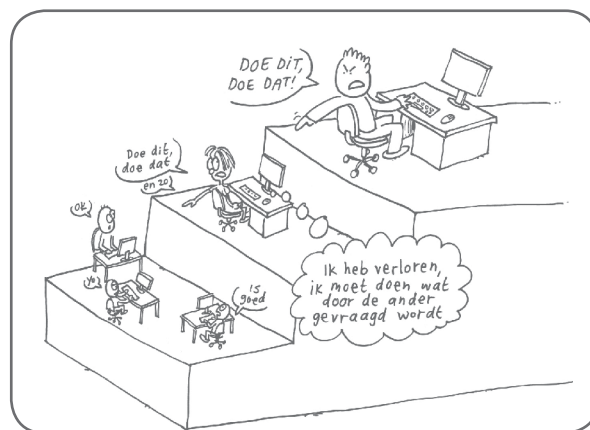
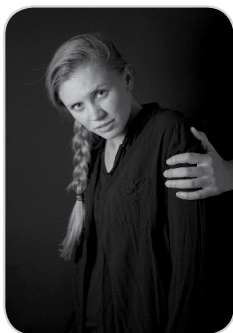
Het loket is gebaseerd op het tonen van emoties van vreugde die in het teken staan van geven. Er lijkt geen einde te komen aan het geven dat deze mensen doen; men lijkt verslaafd te zijn aan het zich beschikbaar stellen voor de ander: het loket is altijd open. Het gevoel dat wordt opgeroepen wanneer je bevestigd wordt in iets wat je kunt, doet deze personen er naar hunkeren nog meer te geven. Dat wordt ervaren als vreugde. Het niet kunnen geven wordt ervaren als een verlies, soms zelfs als een persoonlijke aanval. Dan komt de gedachte naar voren er niet te mogen zijn. De persoon die klem zit in zijn loketfunctie zal er alles aan doen om dat contact open te houden. Deze emotie kan een valkuil worden als de behoefte om uit te reiken en aan te reiken geen grenzen kent en de ontvanger geen enkele reactie geeft.

Nadeel van het ervaren van vreugde kan zijn dat het een onbewuste norm wordt die de gever zich oplegt: moeten komt dan om de hoek kijken. Willen geven en nemen kan tevens een norm worden over hoe de ander zich hoort te gedragen. De bodemloze put in deze is dat de gever een beweging verwacht van de ontvanger, een erkenning en zolang die in de beleving van de gever nog niet is gezien, zal het Loket open blijven met mogelijke uitputting, verdriet en miskenning tot gevolg. Vreugde wordt zo valse vreugde, een valkuil. Alleen geven in de hoop tevredenheid van de ander te ontvangen, kan maken dat iemand struikelt over zijn eigen intenties. Binnen deze 'categorie' vallen de mensen die het gevaar lopen om in een burn-out te raken. De sky is not the limit. Men kent de eigen grens niet en nieuwe mogelijkheden blijven onophoudelijk komen.

Tips:

- leren 'nee' zeggen is het moeilijkste wat er is voor een Loket
- goed bekijken welk belang men wil dienen
- vraag om feedback bij twijfel over je eigen onbewuste inzet
- let op je woorden als je jezelf weer in de aanbieding zet: 'ik doe dat wel', 'geen probleem, ik ga wel even', 'ik kan wel even.....'
- leer de positie van de ander te zien en hoe die persoon een beroep doet op jouw welgemeendheid, op jouw onvermogen geen 'nee' te durven zeggen
- let op het (slachtoffer) gedrag van de ander

De Twijfelkont



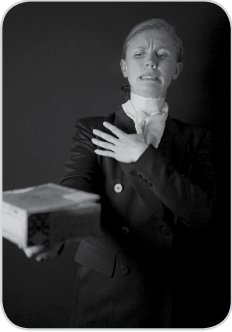
Mensen met dit handelingspatroon doen uitermate hun best en verwijten het zichzelf wanneer iets misloopt. Het eenmaal neergezette gevoel en het motto 'ik twijfel of ik het wel kan' blijven hardnekkig doorklinken in veel van wat ze zeggen. Het verdriet dat ervaren wordt rondom het thema 'denken niet goed genoeg te zijn' kent twee kanten. Aan de ene kant merk ik bij dit handelingspatroon veel verdriet dat uitmondt in actieve pogingen om het beoogde doel toch te bereiken. Aan de andere kant kan er sprake zijn van verdriet en passief gedrag dat uitmondt in depressiviteit. Dit depressieve gedrag ontstaat omdat men na talloze pogingen het gevoel heeft dat het toch niet gaat lukken. Men gaat bij de pakken neerzitten en blijft in de ban van 'het ligt aan mij', 'ik kan het niet', 'ik ben de ander vast tot last'.

Het verdriet dat daarbij wordt ervaren, heeft vaak te maken met een bepaald doel in het leven of in het werk dat men niet heeft kunnen waarmaken. Bij het benoemen van dit verdriet horen uitdrukkingen als: 'ik ben teleurgesteld', 'ik voel me triest', 'ik voel me machteloos'. Het verdriet richt zich met name op de persoon zelf. "Het pijnlijke zit in de onherroepelijkheid van het verdriet en in de machteloosheid die daar weer uit voortvloeit" (Royers). Het is een gevoel van leegte dat zich ook kan voordoen als iets dat je heel dierbaar is, verloren gaat. Een neveneffect van dit patroon is dat anderen hulp blijven bieden, totdat ook hier de grens bereikt wordt. Opvallend is echter dat uit mijn eigen onderzoek naar voren is gekomen dat veel mensen met dit handelingspatroon uit een gezin komen met of een dominante vader of moeder die veel dingen voor hen besliste. Er lijkt sprake te zijn van een grote mate van afhankelijkheid die zich in de volwassenheid uit in de mantra 'ik kan het niet'.

Tips:

- stop met hulp vragen en ga dingen uitproberen
- vraag je buddy c.q. leidinggevende om 'nee' te zeggen
- vraag je buddy om je te laten gaan
- vraag je buddy om boos te worden als je zegt 'ik kan het niet'
- let op je eigen mantra 'ik kan het niet' en buig die om naar 'let's do it'

De Angsthaas



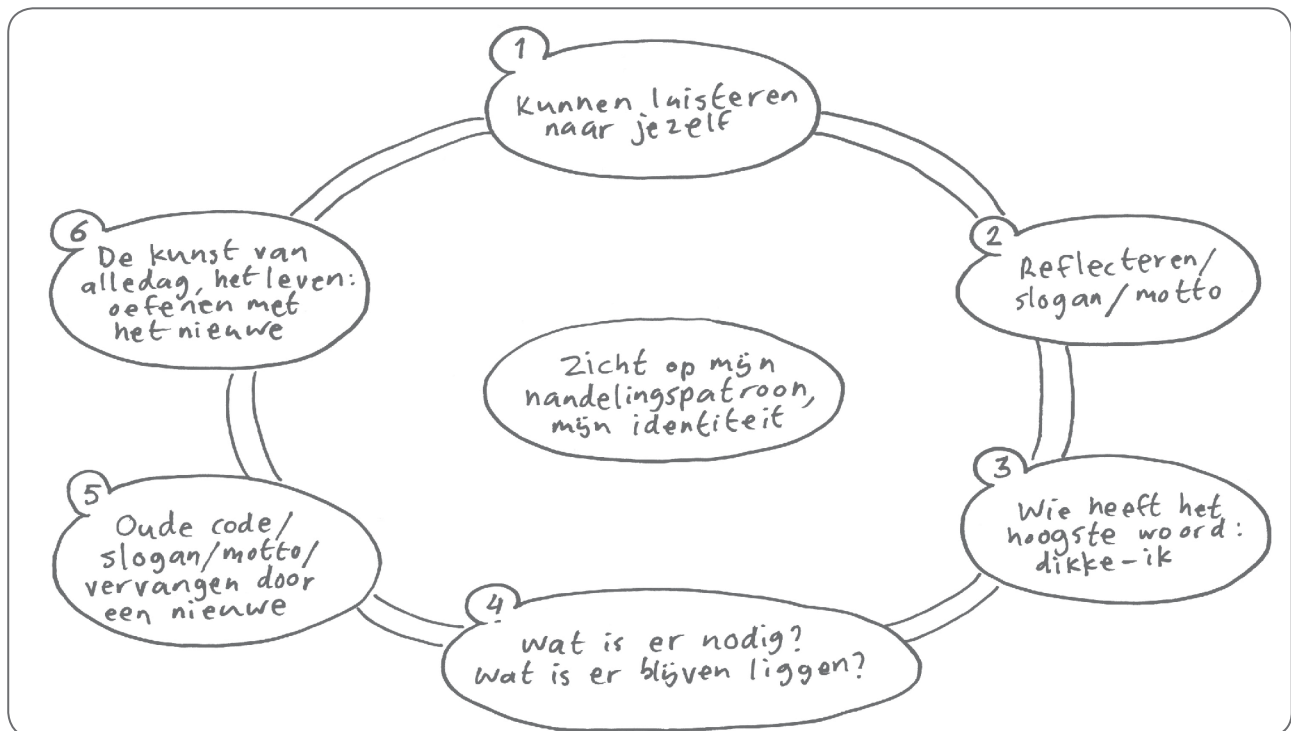
Angsthazen zijn vaak angstig zonder dat ze precies weten waar ze bang voor zijn. Het vervelende aan angst is dat de echte waarneming wordt vertroebeld. Angst heeft in deze context te maken met het feit dat mensen denken dat er iets gaat gebeuren; in hun hoofd doemen dan zoveel slechte scenario's op, dat er altijd wel één is die uitkomt. Zo zal iemand die denkt dat anderen een hekel aan hem hebben, een afwerende of wantrouwende houding aannemen. De omgeving zal op deze houding vermoedelijk niet erg sympathiek reageren, waarmee de oorspronkelijke veronderstelling wordt bevestigd. De betrokkene meent te reageren op het onsympathieke gedrag van de ander, maar realiseert zich niet dat hij dat gedrag min of meer uitlokt.

Angst is een emotie waarnaar veel onderzoek is gedaan. Voor een deel komt dit omdat angst als emotie gemakkelijk is op te roepen in onder bijvoorbeeld onderzoek bij dieren. Angst zullen we veel minder voelen als we weten wat we kunnen doen om het gevaar te bestrijden. Angst is een meest bepalende emotie die maakt dat we meer dingen niet vanuit angst doen dan dat we dingen wel doen. Angst is beklemmend maar kan ook vrijheid geven en vrijheid zichtbaar maken. Het is in principe de lef hebben om je los te maken van jezelf: uit je eigen gevangenis komen, de controle loslaten en weten dat je die gaat verliezen dat roept onzekerheid en niet-weten op. Als je door je eigen angst kan breken kan dat beloond worden met vrijheid.

Tips:

- weet waarvoor je angstig of bang bent, schrijf het op en bespreek met iemand de verschillende scenario's en het realiteitsgehalte: volg het advies van de ander ook al klinkt het eng
- bedenk eens wat het ergste is wat je kan overkomen, wat is grootste nachtmerrie en wat er gebeurt als je dat overkomt
- doe waar je het meest bang voor bent
- op momenten dat je angst voelt, ga geen alcohol drinken
- bedenk hoe prettig het zal zijn, te leven zonder angst: zoek hulp

Levenskunst van alledag



Bij de Kunst van Alledag hoort de regelmaat, de rust en het ritme van de verandering dat ik verbind aan een handelingspatroon. In essentie blijft de vraag bestaan, hoe iemand de kunst van het leven belijdt. Welke vorm kan je daaraan geven, welke kaders zet je daar dan voor neer, hoort daar een structuur bij, zijn er richtlijnen, of is er alleen maar inzicht en bewustwording.

De betekenis van je eigen verhaal: *zes stappen in de dialogische relatie met jezelf*

1. Leren luisteren naar jezelf
2. Nadenken en reflecteren
3. Wie is er aan het woord: welke Dikke- Ik spreekt?
4. Wat is/was er nodig?
5. Een nieuw motto
6. De kunst van Alledag, is de Kunst van het Leven: Oefenen, oefenen, oefenen....

Tot slot

Kan je veranderen? Ik denk het wel, als je jezelf de tijd, de vrije ruimte en de rust gunt. Tijd betekent soms jaren van verhalen vertellen, luisteren, reflecteren, waarderen, oefenen en experimenteren met als doel het ontwikkelen ten behoeve van veranderen. Ik bekijk veranderen als leren een andere verhouding met jezelf en met de ander aan te gaan, vanuit afstand naar jezelf en de ander te leren kijken.

Daarbij is het van belang jezelf de volgende vragen te stellen, waarbij het perspectief van de ander belangrijk is:

- in welke verhouding sta ik tot de ander
- in welke verhouding wil ik tot de ander staan
- in welke verhouding staat de ander tot mij
- hoe kijkt de ander naar mij vanuit de verhouding die hij laat zien en kiest
- hoe wil ik dat de ander naar mij kijkt vanuit de verhouding die ik kies
- wat wordt dan mijn bijdrage of
- wat ga ik toevoegen zodat ik in een andere relatie kom te staan met de ander?

Het is echter ook belangrijk, dat degene die wil veranderen zich bewust is van de wens een bepaald patroon te stoppen dat van de ene generatie op de andere zo vanzelfsprekend werd overgedragen.

Het kunnen zien van dat patroon met zijn belemmeringen kan een feest van herkenning oproepen, zelfs al zal de ontmanteling van een dergelijk patroon niet altijd aan de vreugde bijdragen. De constatering dat de opbouw van een handelingspatroon tot stand is gekomen vanuit het besef en de perceptie dat er niet altijd voldaan kon worden aan de emotionele behoeften, voelt immers als rauwe rouw.

Als de persoon die je bent, heb je echter wel de mogelijkheid om een omkering in je patroon te maken. Wie zou een dergelijke kans niet willen benutten en daarvan iets willen doorgeven aan dierbaren om hem heen?

Wanneer een ouder zich bijvoorbeeld bewust is van het feit dat hij bij zijn kind eenzelfde handelingspatroon ziet en wordt geconfronteerd met de voordelen en de nadelen, kan hij de eerste stap zetten om een bestaand handelingspatroon om te zetten in een handelingspatroon dat net iets anders is. Taal geven aan wat je waarneemt en checken of dit klopt met de eigen perceptie, zal door wederzijds begripen beweging en ontwikkeling mogelijk maken.

Colofon

auteur	drs. Erica Gasseling
ontwerp en opmaak E-Book	www.gerdamulder.nl
illustraties	Mark van Eijk
illustraties Eye-model	Hennie Vaessen
ISBN Mijn Dikke-Ik	978-94-91918-04-9

Contact



GASSELING assessment & coaching

gebruik je talenten als kompas

e-mail	info@gac-coaching.nl
webstite	www.gac-coaching.nl
bezoekadres en postadres	Annastraat 1 6862CG Oosterbeek
bezoekadres op afspraak	Paterswoldseweg 806 9728 BM Groningen
telefoon	026 339 14 75
mobiel	06 19 60 48 31

AANBIEDING

Lezers van dit E-Book kunnen met korting het boek Mijn Dikke-Ik bestellen. **KLIK HIER**



