

Systemisch perspectief

Elk mens is deel van een systeem: gezin, familie, vrienden, werk, maatschappij. Ook de mensen die er niet meer zijn, hebben hierin hun plek. In ons thuisgezin vinden we de oorsprong van onze reacties, hoe we omgaan met wat er gebeurt. Het nest waaruit je komt, heeft invloed op wat je nu doet, waar je geloof en overtuigingen liggen, hoe je jezelf ziet.

Principes of 'wetten' binnen familie- en andere systemen zijn: iedereen heeft recht op een plek; je plek wordt bepaald vanuit leeftijdshiërarchie (ordening volgens de geldende rangordes); er moet een balans zijn in geven en nemen. Als er in het systeem tegen deze wetten in gehandeld wordt, raken verhoudingen verstoord. Dat heeft een negatief effect op een aantal mensen binnen het systeem, die onbewust proberen het weer 'goed' te maken. Dat kan in dezelfde of in een latere generatie gebeuren. Het gaat erom van een afstand naar de dingen te kijken om patronen en structuren te kunnen zien.

Lichaamsgericht werken

In onze communicatie is 93% non-verbaal. Het grootste deel wordt bepaald door lichaamstaal (55%) en stem (38%). Bij lichaamsgericht werken is het lichaam uitgangspunt en basis voor verandering. Wanneer we van hieruit werken, dan is wie je bent en wat je doet met elkaar in overeenstemming. Dan is er balans tussen hoofd, hart, lichaam en ziel.

Ons lichaam geeft ons signalen, die de betekenis duiden van opgedane ervaringen. Als we luisteren, gaat het lichaam vertellen. Het weet meer dan we zelf expliciet kunnen maken. Laat je lijf jou in de steek of andersom? Blijf je doorgaan, ook al is je lijf moe? We ontladen niet op de plek waar dat hoort, maar vaak achteraf. Als we dat al doen. Weg van onze eigen dynamiek, van ons lijf. En alles wat we wegdrukken, komt in volle vaart terug. Emoties die we niet ontladen, zetten zich vast in ons lijf. En emoties, die zijn het begin van zelfzorg. Lichaamsgericht werken dringt snel door tot de kern. Bewegen en inzicht zorgen voor verandering. Hoofd (controle, begrijpen), hart (liefde, verlangen) en buik (instinct) werken hierin samen.

Voice Dialogue

Voice Dialogue helpt bij het beter leren kennen van innerlijke drijfveren en motieven. Het doel is effectiever en bewuster sturing geven aan je eigen handelen.

De theorie van Voice Dialogue is de 'Psychology of Selves', de psychologie van de ikken: wij worden gestuurd door diverse en vaak tegenstrijdige interne kanten, subpersonen. Sommige van die kanten zijn dagelijks in ons aan het woord en hebben veel invloed op hoe we ons gedragen. Andere kanten zijn op de achtergrond of zelfs verstoten geraakt. Elke subpersoon heeft een eigen stem, eigen verlangens of angsten. En elke subpersoon heeft een belangrijke en vaak beschermende functie in ons leven. Met die diverse kanten of stemmen ga je letterlijk het gesprek aan. Hierdoor leer je je innerlijke krachtenveld goed kennen en leer je jezelf, inclusief al die kanten, beter aan te sturen.

Transactionele Analyse

Transactionele Analyse (TA) geeft inzicht in onze persoonlijkheid, relaties en communicatie met anderen. Het helpt begrijpen hoe onze persoonlijkheidsstructuur zichtbaar wordt in ons gedrag en onze communicatie.

TA gebruikt hiervoor de zgn. 'ego-toestanden' die we allemaal in ons hebben: de Kritische en Verzorgende Ouder, Volwassene, het Aangepaste en Vrije Kind. TA biedt ook zicht op hoe ons huidige levenspatroon is ontstaan in onze kinderjaren, het zgn. 'script'. Dit script, deze zogenaamde overlevingsstrategieën uit de kinderjaren, blijven we herhalen als volwassene. Zelfs als ze pijnlijk zijn. We zien immers alleen datgene wat bij ons script hoort.

Met deze inzichten zet je je eigen veranderproces in gang en kies je bewust vanuit welke ego-toestand jij communiceert.

Progressiegericht werken

Jij bent de expert van jouw eigen probleem. Jij hebt ook de oplossing in jezelf, alleen heb je die nog niet gevonden. Samen met jou ga ik op zoek naar deze oplossingen. Deze staan centraal.

Progressiegericht werken is een respectvolle veranderbenadering die problemen onderkent, om daarna doelen en oplossingen op een constructieve, doelgerichte en positieve manier te verwoorden. Hierbij benut je wat goed werkt om jouw doel stap voor stap dichterbij te brengen. Sterktes, eerdere successen en positieve uitzonderingen op het probleem worden gebruikt om ideeën op te doen voor de eerste stap vooruit, in de richting van het doel: in oplossingen die voor jou werken. Jij bent immers de expert.

Neurolinguïstisch programmeren

Neurolinguïstisch programmeren (NLP) gaat over het steeds uitbreiden van keuzemogelijkheden en inzicht verwerven door te handelen en te experimenteren, niet door erover na te denken.

De buitenwereld komt bij ons binnen via de filters van onze vijf zintuigen. Vanuit deze waarnemingen maken we een zinvol geheel van alles wat zo binnenkomt en op basis daarvan handelen we. Taal gebruiken we om onze gedachten en gedrag te ordenen en om te communiceren. Onze gedachten zetten we om in (on)opzettelijke keuzes voor gedrag. NLP zegt dat we ook andere keuzes kunnen maken: door onze filters te veranderen, veranderen we onze belevingswereld. En vanuit een ander perspectief, krijg je vaak een andere kijk.