



Schrijfoefening; onderzoek jouw innerlijke dialoog

Hoe praat je tegen jezelf? Aardig, opbouwend, meelevend, kritisch, neerbuigend..?

We zijn zo gewend aan het “gekwek” in ons hoofd, dat het vaak maar moeilijk stil wordt. Meestal identificeren we ons met 1 of 2 stemmen en switchen we hiertussen. Als we bijvoorbeeld tegen onszelf zeggen: “kom op, even de schouders eronder!” Een andere stem reageert bijvoorbeeld dan met: “nee, ik kan het niet!”. Er zijn verschillende (tegen)krachten in onszelf. Innerlijke conflicten of worstelingen kosten veel energie. Het helpt om het zelfbewustzijn te versterken en vooral om te kunnen kiezen. Jij *kiest* naar welke stem je wanneer luistert.

1. Beschrijf een spannend moment in de begeleiding van je supervisor, of coach. Beschrijf levendig wat er gebeurde in de situatie. Gebruik je zintuigen.
2. Zoom in op je eigen “hoofd”. Wat ging er door je heen tijdens dit spannende moment? Wat zei je allemaal tegen jezelf?
3. Identificeer verschillende stemmen (subpersoon of deel van jezelf) die tijdens dat moment actief waren, en geef ze een naam, een type kan ook. Bijvoorbeeld, de wijze, de strenge, de milde, de criticus, de twijfelaar, de onzekere, de politieagent, de heks, enzovoorts. Als je houdt van beelden, kun je er ook bij tekenen of afbeeldingen zoeken.
4. Beschrijf per “stem” (subpersoon of deel van jezelf) een kenmerkende zin die hij of zij vaak zegt. Observeer hoe je hier lijflijk op reageert. Krimp je ineen, voel je een actie impuls, ...? Hoe is je ademhaling en hartslag?

5. Kijk of je kunt achterhalen wat de verschillende 'subpersonen' voor je willen. Waar beschermen ze je tegen? Wat willen ze bereiken? Welke behoeften of verlangens representeren ze?
 6. Als je terugkijkt naar het moment, naar welke subpersoon heb je dan geluisterd? Welk (professioneel) gedrag hoorde hierbij? Was dit -achteraf gezien- een juiste, passende keuze als begeleider?
 7. Indien je het geen passende keuze vond, welke nieuwe mogelijkheden zie je?
-

Als professioneel begeleiders is het van belang om onze *innertalkte* onderzoeken én te hanteren. Dit komen we bijvoorbeeld tegen wanneer het spannend wordt in de begeleiding. Wanneer we even niet meer weten hoe we moeten reageren, wanneer we verstrikt raken in een gesprek. Tijdens leersupervisie onderzoek je je eigen sturingsmechanismen en leer je deze te beïnvloeden. Het onderzoeken van je eigen innerlijke dialoog is daarvoor een mooi instrument. Wil je meer weten over leersupervisie? Check mijn website: www.dewitteendezwartzwaan.nl of neem vrijblijvend contact op voor een kennismaking. Stuur me een mail naar wiepke@dewitteendezwartzwaan.nl

Lees op de volgende pagina een werkvorm waarmee je de innerlijke dialoog van je supervisant of coachee kunt onderzoeken.



Opstelling met stenen van jouw innerlijke dialoog

Het is waardevol om samen met je coachee of supervisorant zijn of haar innerlijke dialoog te onderzoeken. Vooral bij hardnekkige patronen of vastlopers in de reflectie is het zinvol om verschillende “stemmen” te onderscheiden. Het visualiseren van de verschillende stemmen van de innerlijke dialoog werkt goed met stenen. Zorg voor stenen van verschillend materiaal (vb glad, ruig, hard, poreus) en van verschillende kleuren.

1. Bepaal samen **een ervaringsmoment** waarin je de innerlijke dialoog van je deelnemer gaat onderzoeken. Dit kan een succeservaring zijn; “hier lukte het eindelijk om mijn grens aan te geven!” Maar ook een moment dat wringt of exemplarisch is voor het hardnekkige patroon.
2. Neem **een moment stilte** om je deelnemer het moment te laten herbeleven. Wie waren erbij, wat gebeurde er? Laat je deelnemer de situatie als een film terugspelen en daarbij vooral de waarneming op zichzelf richten. Wat neem je waar in je lijf?
3. Zoom nu in op **de verschillende stemmen bij het ervaringsmoment**. Wat zei je tegen jezelf? Wat ging er door je heen? Help je deelnemer om verschillende stemmen (subpersonen of delen van jezelf) te onderscheiden. Laat de deelnemer voor elke ‘stem’ een naam geven (bijvoorbeeld “de negatieve”, de “je-kan-het-niet-stem”, de sterke, de twijfelaar, enzovoorts. Voor elke stem kiest je deelnemer een steen. Vraag je deelnemer om de steen op tafel te leggen en zodanig dat het past naar het innerlijk beeld van de deelnemer. Blijf doorvragen naar meerdere stemmen die tijdens het ervaringsmoment min of meer gehoord wilden worden. Laat je deelnemer ook een steen kiezen die symbool staat voor eigen regie, de centrale “ik”.
4. Nu je deelnemer een “opstelling” heeft gemaakt met behulp van de stenen, laat je hem/ haar **ernaar kijken**. Wat valt je op? Wat neem je waar? Hoe staan de stenen ten opzichte van elkaar geordend?
5. Je kunt nu **variëren met je vragen**; je kunt bijvoorbeeld je deelnemer vragen naar welke stem luister je? Naar welke stem zou je meer willen luisteren? Wat zou er

dan gebeuren in het gekozen moment? De kracht van de oefening zit vooral in het visualiseren van de stemmen (subpersonen of delen van jezelf) en de bewustwording dat je de stemmen niet bent. Daarom is het kiezen van een “regie-steen” ook van belang. Jij kiest naar “wie” je luistert.

6. Laat je deelnemer afsluiten met een concreet voornemen. Bijvoorbeeld, op moment dat de “negatieve stem” opduikt, wat kan je dan zeggen tegen jezelf? Het kan helpen om de deelnemer met de stenen te laten schuiven en zo te ervaren wat het verschil is.
7. Indien het past kun je ook al zoeken naar een gedragsalternatief; dus hoe zou je eigenlijk gehandeld willen hebben in de genoemde situatie? Welke professionele alternatieven heb je nu tot je beschikking?

Laat je deelnemer zelf de stenen weer opruimen. Dit is een mini-ritueel waarbij de deelnemer de regie houdt over de eigen opstelling en het eigen proces.

Let op:

Je deelnemer zal mogelijk geneigd zijn om een steen weg te willen doen. Het kan heel naar pijnlijk, of emotioneel zijn om naar een stem te luisteren die je onderuithaalt. Door te vragen naar wat deze stem voor diegene wilt, wat hij wilt beschermen bijvoorbeeld, kan je bemerken welke functie deze stem heeft.
