

korte oefening

Kijk door je eigen systemische bril

studio
SQ

Korte systemische oefening - krijg inzicht in je meest prominente plek

Is systemisch werk nieuw voor je? Dan is dit een laagdrempelige manier om er kennis mee te maken én om inzicht te krijgen in je magische plek.

Om te voorkomen dat je hoofd met je aan de haal gaat; wacht nog even met doorscrollen naar de oefening. Lees ter voorbereiding eerst dit:

Voor het beste resultaat doe je deze oefening met zijn tweeën. Zorg dat de ander iemand is die je vertrouwt en bij wie je je veilig voelt.

De ander stelt de vragen, jij geeft antwoorden. Probeer dicht bij je gevoel te blijven. Je hoeft niet hard te werken tijdens deze oefening. Benoem je eerste ingeving, hoe gek die ook voor je voelt. De vragensteller luistert en vraagt door zonder oordeel.

Doe je deze oefening alleen, dan is het extra belangrijk om ruimte te geven aan je eerste ingeving. Wat kan helpen is doen alsof je deze oefening met een ander doet. Wie zit er denkbeeldig tegenover je in de stoel om de vragen te stellen? Bij wie voel jij je op je gemak?

Wat ook kan helpen, is je antwoorden opschrijven, zodra ze in je opkomen. Schrijf zonder te analyseren of te beredeneren.

Kies een rustig moment waarop jij of jullie niet gestoord kunnen worden en laat de antwoorden tot je komen. Zie het als het observeren van je eigen binnenwereld. De oefening geeft je vooral inzicht. Beoordeel je antwoorden niet, maar observeer ze.

Dan is het nu tijd voor de oefening

Gebruik pagina 2 als je de oefening samen doet. Je geeft de oefening vanaf hier aan de vraagsteller. Of gebruik pagina 3 en 4 als je deze alleen doet.

Systemische oefening - twee personen

Neem als vraagsteller deze pagina eerst door voordat je begint. Stel de vragen in je eigen woorden. De voorbeeldvragen in deze uitleg zijn ter indicatie. Wees kort, bondig en zonder oordeel.

Vraagsteller tegen de ander:

'Zorg dat je rustig zit en neem de omgeving kort in je op.'

Laat de ander nu een voorwerp kiezen in de ruimte waar jullie je bevinden. Het mag alles zijn: van deur tot vaas, van stoel tot stopcontact. Laat de ander niet te lang nadenken en kijk goed waar de ogen van de ander op rusten.

Stel nu de volgende vraag:

'Als je een voorwerp in deze ruimte was, wat zou je dan zijn?'

Geef aan dat alles te kiezen is.

De ander is nu als het ware het gekozen voorwerp. Kijk naar wat er gekozen is. Is het voorwerp groot of klein, hard of zacht, breekbaar of robuust? Is het aanwezig of op de achtergrond, fel of ingetogen, is het functioneel of decoratief?

Je gaat nu vragen stellen aan de ander over het gekozen voorwerp. Hieronder volgt een opsomming aan voorbeeldvragen. Bedenk je eigen vragen die passen bij het voorwerp en vraag gerust door wanneer de ander een antwoord geeft waar je op kunt inhaken.

Voorbeeldvragen:

Hoe is het om zo groot/klein te zijn?

Het lijkt erop dat je tegen een stootje kunt, klopt dat?

Ik zie dat je zacht een aaibaar bent, wat vind je daarvan?

Je bent breekbaar/robuust. Welk gevoel geeft dat jou?

Ik kan je bijna niet zien zo achter in dat hoekje. Is het prettig voor je om niet te veel op te vallen?

Klopt het dat je best veel ruimte nodig hebt/inneemt? Waarom is dat?

Je felle kleuren trekken de aandacht. Wat doet aandacht met je?

Je bent wel groot, maar door je ingetogen kleuren val je niet op. Is dat een bewuste keuze?

Hoe is het om dagelijks gebruikt te worden? Past de functie die je hebt bij je?

Als je na een tijdje merkt dat de aandacht afzwakt, of als de ander aangeeft dat het klaar is, beëindig je de oefening. Controleer altijd bij de ander of het oké is om het hierbij te laten. Deel, als daar behoefte aan is, samen jullie bevindingen.

Systemische oefening - één persoon

1. Voordat je begint aan de oefening, zorg je ervoor dat je ontspannen zit. Neem daar even kort de tijd voor. Sluit je ogen en laat jezelf letterlijk in je stoel zakken. Open je ogen en neem de omgeving waarin je je bevindt kort in je op.

2. Stel je nu voor dat je een voorwerp bent in deze ruimte. Wat zou dat zijn? Daar waar je aandacht naar wordt getrokken, is vaak het voorwerp van je keuze. Voorkom dat je gaat nadenken of beredeneren en kies met je gevoel.

3. Als je het onderwerp hebt gekozen, ga je jezelf vragen stellen over dit voorwerp alsof jij het bent. Doe dit op een manier die bij je past; schrijf je antwoorden op of laat een denkbeeldig persoon ze aan je stellen.

4. Kijk naar het voorwerp dat je hebt gekozen. Hieronder volgt nu een reeks vragen die je jezelf gaat stellen. Kies de vragen die op jou van toepassing zijn. Neem de tijd om het antwoord in je op te laten komen, maar denk er niet te lang over na. Je eerste ingeving is vaak de beste. Neem een observerende houding aan. Wat je antwoorden ook zijn, beoordeel ze niet.

Ben je groot of juist klein? Hoe is het voor je om zo groot/klein te zijn?
Als je veel ruimte inneemt, waarom is dat zo? Of waarom juist niet?

Kijk naar de plek die je inneemt in de ruimte. Sta je in een hoekje of meer in het midden?

Waarom sta je in een hoekje of wat verder naar achteren? Hoe is het voor je om bijna niet gezien te worden?

Of als je meer in het midden staat: hoe is het om omringd te worden door andere voorwerpen?

Dien je ter decoratie of ben je een gebruiksvoorwerp?

Indien je een gebruiksvoorwerp bent: wat vind je van je functie? Welk gevoel geeft je dat? Hoe vaak ben je nodig? En hoe vind je dat?

Hoe is het als decoratiestuk? Pas je bij de rest of val je uit de toon? Voel je je verbonden met de andere decoratiestukken om je heen? Trek je de aandacht door afwijkende kleuren of vormen? Wat doet deze aandacht met je?

Ben je breekbaar of robuust?

Wanneer je breekbaar bent: voel je je ook zo, of ervaar je jezelf als stevig en stabiel? Wat zegt die fragiele buitenkant over je?

Als robuust voorwerp kun je tegen een stootje. Of is het vooral de buitenkant?

5. Onderzoek of je nog meer vragen kunt stellen over dingen die je opvallen of in je opkomen als je kijkt naar jezelf als voorwerp.

6. Als je merkt dat het genoeg is, stop je met de oefening. Je kunt je antwoorden nalezen als je ze hebt opgeschreven, maar dat hoeft niet. Het alleen al doen van de oefening raakt voldoende in je aan. Geef eventuele gevoelens die loskomen de ruimte.

7. Heb je vragen over de oefening? Laat het me weten per mail of WhatsApp. Deel je bevindingen gerust met me.

Door het doen van deze oefening kreeg je inzicht in je magische plek. Dit inzicht maakt ook dat er ruimte komt voor waar je naartoe wil. Welke mooie en krachtige eigenschappen op deze plek neem je mee, en wat mag je achter je laten?

Wil je verder onderzoeken hoeveel invloed je magische plek op je heeft als ondernemer? En hoe jij je eigen plek kunt innemen, zodat je veel meer in je kracht staat?

Tijdens mijn systemisch coachtraject voor ondernemers onderzoeken we je diepere lagen waar de overtuigingen zich bevinden. En leer je ondernemen vanuit je pure zijn, je authenticiteit.

Ook help ik je op een heldere, praktische manier naar je volgende stappen als ondernemer en als persoon.

Kijk op studiosq.nl voor meer info of plan een vrijblijvend gesprek. Stuur een mail naar info@studiosq.nl.

Lieve groet,
Linda



Linda Litjens - systemisch ondernemerscoach - info@studiosq.nl