

Stilstaan en weer doorgaan

Als je merkt dat je (samen) vastloopt, dan is het raadzaam om stil te staan bij de oorzaak daarvan. Wantilstaan is nodig om weer in beweging te komen. Je gaat uit de actie, uit het praten en denken.

Je gaat zitten, laat de stilte toe, je volgt je adem en voelt je lichaam. De focus is naar binnen, in plaats van naar buiten en de actie. Doe dit 2 a 3 minuten.

Vervolgens volg je onderstaande stappen met de bijbehorende meters.

1

Ga na: Als ik me de samenwerking met dit gezin of met deze collega's voorstel, wat gebeurt er dan met en in me?

Spreek hardop en associeer vrij, alles is goed.

- Als je dit in een team doet: de anderen zijn liefdevol stil, luisterend aanwezig.
- Als je dit in een samenwerkingsteam doet waar ieder onderdeel is van het vastlopen: doe allen mee en stel een procesleider aan. Ieder krijgt 2 minuten associatietijd, om de beurt. Ieder luistert stil en liefdevol.

2

Ga vervolgens na: Waar is dit voelbaar in mijn lichaam?

Leg daar je hand eens op en sluit je ogen. Beschrijf zonder oordeel en adem door de plek heen.

- Is het groot of klein?
- Is het warm of koud?
- Is het licht of zwaar?
- Beweegt het of staat het stil?

3

Pak nu de meters erbij en probeer voor jezelf of met behulp van de anderen, zo eerlijk mogelijk de meter in te vullen.

4

Reflecteer hier (samen) op: op welke manier heeft mijn uitslag invloed op het vastlopende proces? Wat vraagt het nu van ons om weer beweging te krijgen?

Slaat de meter meer uit naar links? Dan opereer je wat meer vanuit je pijnstukken, oftewel je triggers, en dus reactief. Vanuit reactief voelen of doen draag je bij aan impasse en vastlopen. Je bent namelijk in meer of mindere mate in verzet.

Slaat de meter meer uit naar rechts? Dan opereer je vanuit een ruimer bewustzijn en draag je bij aan een constructieve beweging. Je bent in staat om antwoord te geven op de situatie zoals die zich aandient. Je accepteert de realiteit.

Reflectievragen:

- Wanneer je meer naar rechts zit: hoe is mijn vertrouwen zichtbaar - merkbaar? Wat geloof ik over mijzelf en anderen waardoor ik in 'vertrouwen' ben?
- Wanneer je meer naar links zit: hoe is mijn wantrouwen zichtbaar - merkbaar? Wat geloof ik over mijzelf en de anderen waardoor ik meer in 'wantrouwen' ben'.
- Wat heb ik te doen om meer naar rechts te komen? Hoe denk ik dan anders over mijzelf en/of over anderen? Welk gedrag wordt dan zichtbaar?

Wanneer je dit doet als team: Vul het dashboard eerst individueel in en leg het dan naast elkaar en score per onderdeel op het collectief. Loop na waar je als team staat. Hoe kun je daar samen nog dingen veranderen?

Ik ben.....

In wantrouwen

1

2

3

4

5

In vertrouwen

Toelichting

Gespannen

1

2

3

4

5

Ontspannen

Toelichting

Afwezig

1

2

3

4

5

Aanwezig

Toelichting

Ik ben.....

Energie nemend

1

2

3

4

5

Energie gevend

Toelichting

Zwaar

1

2

3

4

5

Licht

Toelichting

Reactief

1

2

3

4

5

'Antwoord geven op de situatie'

Toelichting

Eigen variabelen

Willen jullie stilstaan met behulp van eigen uitgangspunten of variabelen? Vul deze hier in en ga daarmee aan de slag.

Onder-
steunings-
team

ZORG
SAMEN STEEDS BETER
VOOR DE
JEUGD

Ik ben.....

.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

.....

Toelichting

.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

.....

Toelichting

.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

.....

Toelichting