



sonneveltopleidingen

academie voor gezonde levensstijl

Proefles

Opleiding Psychologie in de Praktijk

Sonnevelt Opleidingen

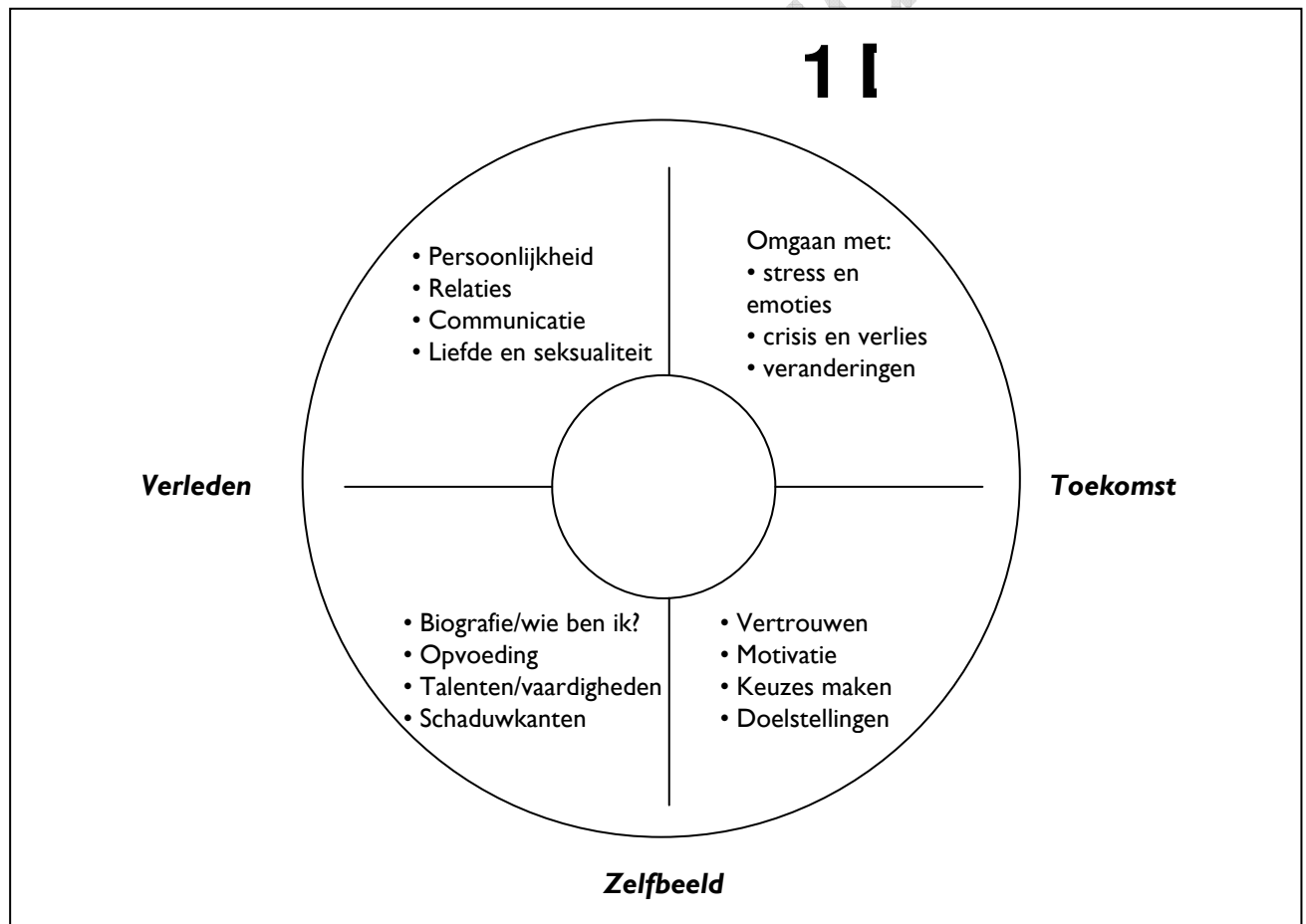
1 Kennismaking de rode draad

1.1 Inleiding: uitleg inhoud en doel van de opleiding

De onderdelen die we behandelen zijn:

- de kunst van het leven;
- persoonlijkheid en kwaliteiten;
- liefde en relaties;
- crisis en verlies;
- doelbewust handelen.

Een en ander is uitgewerkt volgens het onderstaande model.



Wat is de bedoeling van de opleiding?

Je leert:

- jezelf beter te begrijpen en krijgt meer inzicht in wie je bent;
- hoe je cliënten/relaties beter van dienst kunt zijn;
- hoe je kunt winnen aan zelfvertrouwen;
- inzicht te krijgen in (liefdes)relaties;
- met meer plezier te werken;
- beter om te gaan met andere mensen;
- assertiever te zijn en te handelen;
- beter keuzes te maken en om te gaan met stress;
- met meer plezier en vreugde in het leven te staan (gelukkiger te zijn);
- je levensdoelen kennen, na te streven en te behalen;
- om te gaan met tegenslag en weerstand;
- dichterbij je gevoel te komen;
- je energiever en meer ontspannen te voelen.

Leerweg van de opleiding Psychologie in de Praktijk

Lessen

De opleiding Psychologie in de Praktijk heeft 14 lesdagen, waarvan 2 dagen in een weekend. Het weekend is niet verplicht, maar wordt ten zeerste aangeraden. In het weekend komt namelijk vooral je persoonlijke houding als mens en coach aan bod. Aanwezigheid op alle dagen (inclusief weekend) wordt verwacht. Er is een aanwezigheidsverplichting van 80%, dus je mag maximaal 3 lessen missen.

De theorie van de psychologie wordt afgewisseld met oefeningen die je helpen om de theorie inzichtelijk te maken en vooral toe te passen in je eigen omgeving. Daarnaast krijg je huiswerkopdrachten die je thuis rustig kunt maken en verwerkt in je reflectieverslag (portfolio). Bij de eerstvolgende les mag je dat huiswerk en je gedachten daarover inbrengen. We behandelen alleen datgene wat jij aangeeft (niet alle huiswerkopdrachten worden behandeld), dus maak gebruik van de gelegenheid.

Om maximaal resultaat te behalen gelden een aantal afspraken. Als je die respecteert, heb je het meeste baat bij de lessen.

- Dit is geen therapie. Alleen als je daar bewust voor kiest, kun je naast je intervisie extra hulp
- vragen bij je ontwikkeling middels individuele lessen/persoonlijke coaching.
- Wat in de lessen wordt besproken is vertrouwelijk. Spreek met dierbaren over de opleiding Psychologie in de Praktijk zoals jij die beleeft en dus niet over de ander. Het geeft inzicht/bevestiging als je de dingen verwoordt.
- De docenten hebben niet alle antwoorden. Ze kunnen alleen oprecht met je delen en je begeleiden in jouw zoektocht.
- In de opleiding Psychologie in de Praktijk draait het steeds om het krijgen van feedback en het ontwikkelen van zelfreflectie. Daar zijn speciale gesprekstechnieken voor. Deze zullen je op allerlei manieren worden aangeleerd. Om het optimale uit de lestijd te halen is het van belang om niet eindeloos in discussies te blijven hangen. Om die reden kan het zijn dat de docent, in het

algemene belang, kan onderbreken en het meningsverschil samenvat en evalueert. Geef elkaar

geen oplossingen, maar blijf steeds bij je eigen gevoel.

- Wees oprecht, praat over je gevoelens, ook als je het gevoel hebt de ander te 'kwetsen'.
- Het gaat hier om de juiste feedback en die is niet altijd sociaal wenselijk.
- De docent geeft je regelmatig eerlijke feedback over wat hij/zij bij je voelt en denkt.
- Maak geen misbruik van de aangereikte kennis. Je bent na deze opleiding Psychologie in de Praktijk geen psycholoog.
- Als je tijdens de les weg wilt omdat iets je raakt wat je niet kunt delen, blijf dan a.u.b. in het gebouw/ruimte.
- Neem geen belangrijke beslissingen (vanuit bijvoorbeeld een euforisch gevoel) tijdens of direct na de opleiding (tot minimaal 6 weken na de laatste les).
- Als je medicatie gebruikt stop niet zonder overleg met je huisarts.
- Stelregel is: als je gelukkig bent en je omgeving heeft er geen last van, verander dan niets als je dat niet wilt.

Let op: De opleiding versterkt wat er in je is (zowel positief als negatief). Je wordt je meer bewust van wat er in je leeft. Het kan dus zijn dat je het gevoel hebt dat het even slechter met je gaat en dat is prima. Het betekent dat je in beweging (verandering) bent. Als je je boos voelt ten opzichte van de docenten of medestudenten, maak dit dan direct bespreekbaar. We hebben niet altijd direct een antwoord, wel vaak een oplossing waar je weer mee verder kunt.

Portfolio

Tijdens de opleiding Psychologie in de Praktijk werk je aan een persoonlijk document: het portfolio. Het portfolio is een persoonlijk verslag van alle lessen die je volgt in deze opleiding.

Het portfolio kan het volgende inhouden:

- Verslag van de les met weergave van de gedane oefeningen
- Beantwoording van de vragen en opdrachten uit de lesmap 'Psychologie in de Praktijk'
- Weerslag van persoonlijke beleving
- Verslagen van intervisiebijeenkomsten
- Verslag van (tussentijdse) evaluatiegesprekken

Het portfolio is vooral bedoeld als weergave van je persoonlijke groei.

Evaluatie

Aan het eind van de opleiding wordt in een speciaal daaraan gewijde les aandacht besteed aan de portfolio's zelf. Je hebt zelf de keuze welk deel van je portfolio je privé wilt houden ten aanzien van je medestudenten. De docenten ontvangen tijdens het opleidingsjaar vier reflectieverslagen en één eind-reflectieverslag van waaruit je voortgang beoordeeld wordt.

Inleveren:

Eindverslag Eindhoven: les 13

Eindverslag Amersfoort: les 13

Reflectieverslag

Het reflectieverslag is een reflectie van je eigen proces: van jezelf, maar ook in relatie tot anderen. Met andere woorden: je beschrijft je eigen ontwikkeling, leerpunten en beleving. Tegelijk kun je ook iets formuleren over hoe anderen jou ervaren, op basis van wat je terugkrijgt van je medestudenten, docenten of intervisiegroep.

Intervisiegroepen

Een intervisiegroep is een thuiswerkgroep, samengesteld uit studenten, met als doel te leren van elkaar in het luisteren, waarnemen en begrijpen van wat je in het studiejaar meemaakt. Intervisie is ook een mogelijkheid tot feedback en advies. De verslagen van de intervisiebijeenkomsten worden ook weergegeven in je portfolio. Onderling spreek je als groep af waar en wanneer je samenkomt.

Voorwaarde

Als intervisiegroep kom je 4 keer samen. Bij afwezigheid haal je dit in bij een andere intervisiegroep.

Intervisie is leren van elkaar. Leren is luisteren, waarnemen en begrijpen. Het opmerken van de verschillen en het respecteren van verschillende stijlen en wegen om met de studie om te gaan. Kortom, de beste manier om te leren coachen. Intervisie gaat over feedback en advies. Bovendien word je je meer bewust van de vragen die een rol in je leven spelen. Het formuleren van korte en bondige antwoorden in plaats van veel discussie dwingen om helder te formuleren en de tijd effectief te besteden. De aandacht is gericht op het denken in oplossingen en het delen van kennis.

De vragen zijn altijd gebonden aan:

- de inhoud van de vraag;
- de persoon.

Er wordt gewerkt middels een vaste werkmethode.

Methode intervisie

Voor leertherapie en begeleiding tijdens de opleiding wordt de Balint-methode gehanteerd (dr. Michael Balint).

De te behandelen items zijn: wie ben je, waarom doe je deze opleiding, wat is je doel en wat ervaar je in het bereiken van je doel?

De stappen die worden doorlopen zijn als volgt:

1. Ingebrachte vragen/onderwerpen/cases
2. Keuze en volgorde van de te bespreken onderwerpen
3. Inbreng/toelichting van het onderwerp en/of probleem
4. Associaties en doorvragen van de groep (waar hebben we het over?)
5. Verduidelijking van het probleem door de inbrenger
6. Een voor een geven de deelnemers adviezen en ideeën (dus geen discussie)
7. Feedback over inbreng (ik vond je...)
8. Wat zou ik doen? (suggesties)

De inbrenger van de case zorgt voor een reflectieverslag met als voorwaarde dat deze zoveel mogelijk in de 'ik'-vorm is geformuleerd.

Voor de beginnende hulpverlener is het belangrijk om in dit proces te ervaren wat het is om over jezelf en vooral over je diepste gevoelens te praten.

Hoe gaan we om met de vragensteller c.q. de adviseurs?

- Respectvol, maar wel eerlijk

- Geen discussie op reactie/alleen luisteren
- Geen suggestieve vragen (bijvoorbeeld waarom heb je niet ... gedaan)
- Alleen feiten
- Houd het advies over de inhoud gescheiden van de persoon (feedback)
- Begin met positieve feedback en geef daarna eventueel verbeterpunten

Boekpresentatie Psychologie, een inleiding

Het boek: Psychologie, een inleiding is een verplicht lesboek, dat veel inzicht geeft in het reguliere denken binnen de diverse psychologiestromingen. Het is echter vrij "theoretisch". Om de waardevolle kennis op een prettige wijze tot je te nemen, hebben we gekozen voor een werkvorm, waarbij per les 2 studenten één hoofdstuk voorbereiden en vervolgens presenteren aan de groep.

Er mag geen dubbele presentatie worden gegeven, dus stem dat goed met elkaar af. Presenteer de inhoud. Je krijgt 35 minuten inclusief nabespreking en evaluatie.

Eindverslag

Aan het eind van de opleiding schrijf je een helder verslag van maximaal 2 A4-tjes, waarin je weergeeft wat je in je jaar Psychologie in de Praktijk hebt geleerd, wat je als positief hebt ervaren, en wat jij nog aan eventuele leerpunten hebt.

Opmerking

Wanneer er voldoende aandacht besteed is aan reflectieverslagen, intervisiegroepen en portfolio, ben je geslaagd voor je studiejaar Psychologie in de Praktijk.

1.2 Voorstelronde en de eerste indruk

1.2.1 Oefening Waar voel ik me thuis?

Veel mensen leggen hun geluk in de toekomst: nog 2 dagen werken en dan is het weekend; nog 3 weken en dan heb ik vakantie; nog 5 jaar, dan ga ik met pensioen. Door zo te denken is het niet mogelijk om op hetzelfde moment te kunnen genieten van dat wat er nu is. In het Hier en Nu is geen stress. Zodra je met jouw gedachten in de toekomst of in het verleden bent schep je voor jezelf een bepaalde hoeveelheid onrust. De kunst is om onder alle omstandigheden een omgeving voor jezelf te scheppen waar jij de rust kunt ervaren.

De omgeving waarnemen

Terwijl je rustig doorademt, word je jezelf bewust van de omgeving waar je nu bent:

Temperatuur:

Hoe is de temperatuur? Warm, koud, behaaglijk.

Licht:

Is er veel of weinig licht? (te fel of gedimd, zacht diffuus of koud wit licht)

Geluid:

Zijn er harde of zachte geluiden? (natuurlijke geluiden, onnatuurlijke geluiden veroorzaakt door machines of anderszins, regelmatige of plotselinge geluiden)

Geur:

Zijn er prettige of onprettige geuren? (fris of muf, natuurlijke geuren of kunstmatige, rustgevendende of irritante geuren)

Zuurstof:

Is er voldoende zuurstof in de ruimte of is het er benauwd?

Afgeschermd:

Voelt het veilig in jouw ruimte of kan er plotseling iemand binnenkomen? Word je bekeken of voelt het vrij?

Huiselijk:

Ben je in een huiselijke omgeving of is het er zakelijk?

Ondergrond:

Zit of lig je op een prettige, comfortabele ondergrond of is het hard of op den duur zelfs pijnlijk?

Belangrijk: Is er iets in jouw omgeving dat je NU kunt veranderen waardoor je jezelf prettiger voelt? Zo ja, sta dan op en doe het meteen. Zo nee, omarm in gedachte de omgeving waar je nu bent en kom langzaam maar zeker in een gevoel van acceptatie door bewust 5 keer rustig in en uit te ademen.

Begin met een uitademing of een zucht. Blaas even alle spanning uit je lichaam. Wacht vervolgens totdat het lichaam zelf aangeeft dat het weer zuurstof nodig heeft. De inademing komt vanzelf, daar hoeft je niets voor te doen.

Je hoeft geen adem te halen, je wordt geademd.

Sta het gevoel toe dat je niets hoeft te doen, je mag ontspannen in de houding waarin je nu bent.

Opdracht 1a

Noem alleen even je naam, hoe je woont en met wie. Je mag iets zeggen over werk of hobby (zo kort mogelijk).

Schrijf allemaal de naam op van degene die zich voorstelt en schrijf je eerste indruk op. We komendaar later op terug (Wat is een eerste indruk?).

Opdracht 1b

Daarna maak je opnieuw de ronde en vraag je of iedereen iets meer over zichzelf wil vertellen aan de hand van meegebrachte voorwerpen en het persoonlijke doel van de opleiding Psychologie in de Praktijk (Wat wil je bereiken?).

In les 2 komen we uitgebreid terug op het persoonlijke doel/verlangen dat je hebt of wilt bereiken met deze opleiding.

1.3 Wat is Levenskunst?

Herfst

Bomen spelen met de herfst

Zij weten waarom de winter komt

Zij praten over kleur en vrolijk

Zij laten zien wat weten is

Kijk naar het tapijt dat zij vormen

Eindeloos mooi in tijdelijkheid

Om straks te staan in stilte

En te luisteren naar hun hart

*Klaar om het voorjaar te beginnen
Met een kracht die aarde geeft
Wees stil, voel.. de Kracht is in jou
Dat laten bomen weten*

31 oktober 1999, Willem Lems

Bedoeling van het gedicht *Herfst* is uit te drukken wat Levenskunst is: zonder angst (lees: in vertrouwen) te leven. Angst zit diep geworteld in ons hele bestaan en bepaalt soms voor een groot deel ons doen en laten. Kleurrijk leven en loslaten, geen vasthouden, het vormen van onszelf en trouw zijn aan wie je bent, daar gaat het om. Dat brengt veranderingen met zich mee. Het vasthouden aan het verleden, ons ego en de materie veroorzaakt veel pijn. Bladeren in de herfst laten zien hoe mooi het kan zijn als we meegaan in de verandering. Als je in de herfst in het bos loopt, zie je ook hoe de bladeren op de grond de omgeving veranderen. Een prachtige metafoor als je ziet dat wanneer jij loslaat de omgeving mee verandert. Jij creëert jouw eigen omgeving. Het ontwikkelen van onze talenten en die tot volle wasdom laten komen is de uitdaging in dit leven.

Sonnevelt Opleidingen

Dat in liefde doen en delen met anderen en in respect met onze natuurlijke omgeving, daar gaat het om. Spiritualiteit zit in je en je mag vertrouwen dat daar de waarheid ligt opgeslagen.

'Als we er voor kiezen om de veiligheid van de kust van ons leven achter ons te laten, geven we ons over aan een mysterie met implicaties die verder reiken dan we oorspronkelijk voor ogen hadden'

Uit: Door diep water, Ann Linnea

Levenskunst is een zoektocht naar de kwaliteit van je bestaan. Dat is zoeken met het vertrouwen dat noodzakelijke veranderingen, hoe moeilijk ook, uiteindelijk leiden tot een zinvoller leven. Socrates zei: 'Juist inzicht leidt tot juist handelen'. Het is dus de kunst om de stem van je geweten (het spirituele) te volgen. Het is onmogelijk om gelukkig te zijn als je tegen je overtuiging in handelt.

De essentie waar we het in de komende lessen over willen hebben is:

Sta jij in het leven als een kind dat verlangt naar de volgende dag: vol in het leven, in het nu, vrolijk, energiek in een vertrouwen dat het leven goed is?

Ken jij dat gevoel van liefde naar jezelf en anderen dat jou een basis geeft om de problemen van elke dag het hoofd te bieden?

Heb jij het vertrouwen dat de wereld en de mensheid in essentie goed is? Heb jij vertrouwen in jezelf en de ander?

Ter inleiding van de kennis die je hier wordt aangereikt:

Onderzoek alles en behoud het goede. Deze gehele opleiding bestaat bij de gratie van dit aspect.

Wees kritisch in alles wat je hoort. Lever je niet blindelings over aan welke theorie of persoon dan ook. Luister naar je eigen stem (geweten) en neem kennis tot je. Luister en overweeg, geef terug wat niet bij je past, maar wees voorzichtig met oordelen.

Opdracht 2a

Wat denk je dat nodig is om bovenstaand gevoel te bereiken?
(schrijf zaken die benoemd worden op in je aantekeningsschrift)

Wat hebben de volgende drie factoren te maken met het realiseren van je doel?

MOED

WIL

VERTROUWEN

Let op: Veel mensen kennen hun geluk toe aan dingen of omstandigheden buiten zichzelf, bijvoorbeeld een fijne partner, een goede baan, een mooi huis, enzovoort. Dat maakt hen afhankelijk en dus kwetsbaar voor externe factoren).

Weten wat je wilt geeft richting aan je leven

Het begint met de wil. Willen dat je leven een vervulling is, een bron van kracht en vreugde. Helaas is daar vaak een crisis voor nodig, maar het besluit nemen om het anders te doen is de basis van verandering. Ik heb persoonlijk ervaren dat, als je op het dieptepunt van die crisis zit, je ook de kracht krijgt, een kracht die diep binnen in je aanwezig is, om er weer uit te komen. Naar mijn opvatting mag je rekenen op steun die, naarmate je je verder ontwikkelt, steeds bij je blijft. Wel is het nodig om eerlijk en zuiver naar jezelf te blijven kijken. Dat heeft te maken met zuiver waarnemen (voelen), maar daarover later meer.

De wil

Assagioli zegt in zijn boek 'Over de wil': 'de wil is je innerlijke stem ofwel je geweten, de kern van ons wezen, vastberaden, innerlijke energie met de macht om keuzes te maken'! Dat wil zeggen dat jij je eigen richting (sturing geven aan) kunt en mag bepalen.

Maar weten wat je wilt is voor veel mensen het meest onduidelijk. Daar kom je maar op één manier achter: ga bewust leven, dicht bij jezelf en handel daarnaar. In de uitgangspunten vind je de weg daarnaar toe. Eigenlijk behelst de hele opleiding Psychologie in de Praktijk dat doel: weten wie je bent en de moed hebben om daarnaar te leven.

Bereid zijn om de prijs te betalen

Alles staat of valt ook met het wilsbesluit. Dat geldt voor veranderingen, dingen bereiken, verslavingen, dat geldt voor alles. Maar in het bijzonder als je op zoek bent naar de waarheid moet je diep van binnen voelen: dit ben ik en dit wil ik ... dat geeft energie en daadkracht. De wil leidt tot bereid zijn om alles te ondernemen, te veranderen en te aanvaarden met maar één doel: ik ben bereid om te doen en te bereiken wat ik voor ogen heb. Hoe beter je dat doel voor ogen hebt (visueel), des te meer motivatie heb je om je weerstanden te overwinnen. Besef wel dat het gaat om een richting en kleine stapjes, maar daarover meer in les 13. Weten wat je wilt is een essentiële basis voor geluk.

Moed

Je hebt moed nodig om je verleden onder ogen te zien en te ervaren met alle emoties die daarbij horen. Van daaruit leer je om je eigen keuzes te maken. Dat leidt onherroepelijk tot verandering en het loslaten van oude zekerheden. Het moeilijkste is het aanvaarden van de veranderingen in jezelf en de wijze waarop je omgeving mee verandert, als consequenties die daarop volgen. Anders in het leven staan kan aanzienlijke gevolgen hebben in bijvoorbeeld relaties en werk. Het kan voelen alsof je even iemand anders bent. De beloning is echter dat je uiteindelijk veilig en blij bent bij jezelf. Dan begint de echte uitdaging. Op zoek naar je bestemming en je talenten. Met hart en ziel op zoek naar de opdracht die jou gegeven is. Misschien kom je erachter dat je meer voor de ander hier bent dan alleen maar voor jezelf.

Opdracht 2b

Moed gaat over het hartaspect. Moed is lef hebben. Lef is Hebreeuws voor hart (levieten). Leven is meervoud van lef (Loesje). Moed is Leeuwenhart. Moed is ook om op een liefdevolle manier naar je defensie te kijken, om echt te kijken waar je een koude plek in jezelf tegenkomt. Je kan niet van een afstandje naar jezelf kijken, maar het vraagt om vanuit betrokkenheid en liefde voor jezelf de waarheid te onderzoeken. Heb de moed om met je defensie om te gaan, met je gewoonte om je kleiner te maken of je te verstoppen en veilig te houden. Moed om je identificatie op te geven, je belang los te laten, je over te geven aan... Moed om het contact aan te gaan, om menselijk te zijn. Moed om risico's te nemen, kwetsbaar te zijn, je eigenheid te tonen. Moed is niet je angst ontkennen, maar ondanks je gevoel van onzekerheid het onder ogen te zien en aan te gaan. Stap uit je comfortzone.

Beantwoord voor jezelf, en voel daarbij zo diep mogelijk. Maak het persoonlijk en beantwoord vanuit je buik, je guts, je hart:

A. Waarom houd ik me klein, teruggetrokken, defensief?

Welk belang heb ik daarbij? Wat levert het mij op? Voor wie doe ik het en hoe doe ik het?

B. Wat betekent het voor mij om moedig te zijn? Hoe zou ik me dan gedragen?

(Zelf)vertrouwen

Zelfvertrouwen krijg je in de letterlijke zin van het woord. Jezelf vertrouwen is jezelf kennen, in de diepste zin van de betekenis. Je mag erop vertrouwen dat je de talenten hebt gekregen

om het leven aan te kunnen. Bovendien krijg je kracht en hulp aangereikt. Leer die hulp (h)erkennen en aanvaarden en ga vooral op zoek naar het uitbouwen en benutten van je kwaliteiten.

Vertrouw op het feit dat de wereld goed is zoals hij is en dat jij daar een belangrijk onderdeel van bent. Uitgaan van het besef dat wat jij nodig hebt er ook is, dat is een houding van acceptatie en verlangen. Werk aan je intuïtie en sta open voor contact. Contact met jezelf, met anderen en met jouw omgeving en religie.

Hoe bereik je het gevoel van gelukkig zijn volgens de psychologie?

Uit onderzoek van de Amerikaanse psycholoog Kennon Sheldon bleken de volgende vier items van belang voor de beleving van geluk:

Autonomie	het gevoel dat je je eigen dingen kunt nastreven
Competentie	het gevoel dat je iets kunt
Betrokkenheid	het gevoel dat je dicht bij anderen staat
Zelfwaardering	het gevoel dat je de moeite waard bent.

We kunnen daaraan toevoegen het vermogen om met verandering te kunnen omgaan en de motivatie om datgene te doen wat daarvoor nodig is. Vooral het gebrek aan levensvreugde vraagt om te bezien of je niet vastzit in zaken die je niet (meer) wilt. Dat is het begin van een zoektocht die wellicht is bedoeld om zoals Oriah het zo mooi zegt in haar boek: 'Stel dat ik alleen maar hoeft te worden wie ik werkelijk ben'. Die vraag is niet makkelijk te beantwoorden en juist dat vraagt wilskracht en moed om te leren uit het verleden. Dat heeft ook te maken met verantwoording nemen en bewuste keuzes.

Sprenger zegt: *Geluk vraagt oefening, discipline en het steeds weer overwinnen van weerstanden (meesterschap).*

Voorwaarde voor succes is de vreugde in het doen en meesterschap verkrijgt je door veel te oefenen.

De opleiding Psychologie in de Praktijk behandelt het hele spectrum en formuleert de stappen die je nodig hebt om dat te ontdekken.

Opdracht 3

Opdelen in subgroepen (3 à 4 personen)

Welke van onderstaande levenshoudingen spreken jou het meeste aan en waarom? Bespreek daarna alleen nog de regels die niet aan bod zijn gekomen.

Om evenwichtig in het leven te staan heb je het volgende nodig:

- Zelfkennis en de rode draad
- Eigen verantwoordelijkheid
- Oprechtheid, integriteit en openheid
- Respect, overgave en liefde
- Doorzettingsvermogen
- Positiviteit, realisme en flexibiliteit
- Geen (voor)oordelen
- Stilte, contact in het nu
- Nieuwsgierigheid
- Geduld en humor

Ken jezelf

De ziel stopt niet voordat hij gekend is. Voel de onrust in je en ga op zoek naar antwoorden, naar jouw kern. Je kunt dat wat je niet kent niet veranderen en veel van jouw manier van

doen gebeurt onbewust. Daarom is zelfkennis het meest wezenlijke en ook moeilijkste onderdeel van de opleiding Psychologie in de Praktijk. Belangrijk is dat je in staat bent om, onder alle omstandigheden, het gevoel te hebben dat je volledig jezelf bent. Dus dat je zowel op je werk als in je privé-leven je op je gemak voelt en reageert op een wijze die bij jou past. Dat geeft een gevoel van competent zijn om de dagelijkse weerstanden te overwinnen. Het is een gevoel van open zijn naar alles en iedereen en je vooral steeds weer toetsen van wie ben ik eigenlijk in verhouding tot de anderen, waar word ik warm van, wat raakt me of waar heb ik spontaan aversie tegen. Persoonlijke ontwikkeling is dus niet statisch! In les 2 gaan we uitgebreid in op het kennen van jezelf.

Eigen verantwoordelijkheid

Neem de verantwoording voor jouw leven! Maar misschien wel het belangrijkste is dat je gaat begrijpen dat jij je eigen werkelijkheid scheidt. Jij bent verantwoordelijk voor dat wat jou overkomt en de keuzes die je maakt. Dus leer te kijken naar wat is mijn aandeel geweest in de gebeurtenissen. Wat heb ik wel of niet gedaan, wat heb ik wel of niet begrepen? Ik kom daar in de volgende lessen nog op terug. Overigens wil ik beklemtonen dat ik de reden van rampen en ernstige ongelukken buiten beschouwing wil laten, omdat dit meer om individuele zingevingsvraagstukken gaat. Op sommige zaken hebben wij naar mijn mening geen invloed, die overkomen ons. Je hebt dan alleen grip op hoe je met die gebeurtenis omgaat.

Oprechtheid, integriteit en openheid

Oprechtheid en openheid zijn prachtige en veelomvattende woorden. Zij bevatten de eerlijkheid, maar vooral ook het luisteren naar de innerlijke ziel. Zij kan niet verloochenen. Zij is het geweten. Zij is de afweging in mededogen en vraagt een zekere bescheidenheid van ons. Als je op deze wijze met oprechtheid omgaat kun je alleen maar goed doen en mag je soms terecht twifelen aan de wetten van een ander. Vanuit deze kracht moet je dan ook staan voor wat je bent. Ook in relatie tot anderen mag je de (jouw) waarheid niet uit de weg gaan uit angst die relatie te verstoren. Het uiten van die waarheid is overigens niet hetzelfde als de ander jouw waarheid opdringen.

Respect, overgave en liefde

Heb geen verwijt naar mensen en gebeurtenissen die je zijn overkomen. Niet naar je ouders, niet naar je (ex) partners/vrienden/vriendinnen. Zie hoe het je heeft gevormd en wat jouw aandeel in de relatie is geweest. Lucht je woede, kwaadheid en verdriet en laat los. Soms kan het mooi zijn als je mensen echt kunt vergeven, soms is het genoeg om het 'los' te laten. Kijk wat voor kwaliteiten je hebt ontwikkeld en wat de les geweest is. Begin met liefde en respect naar alle mensen en met name die mensen die nog aan het begin staan van hun ontwikkeling en vergeef vooral jezelf.

Met schuldgevoelens kom je niet verder. Pas als je dat kunt, sta je weer open naar de ander. Overigens zul je merken dat op het moment dat je alles echt los kunt laten je veel 'zachter' en met andere ogen kijkt naar al wat leeft om je heen. Niet alleen de mensen, maar ook de natuur en de wijze waarop je die ervaart zal je leven enorm verrijken. Respect voor al dat leeft is dan ook het gevolg van in liefde leven. De laatste stap is die van overgave. Volledige overgave aan dat wat het leven jou te bieden heeft, zowel in goede als minder goede dingen. En wat is minder goed, is dat niet een manier van kijken?

Doorzettingsvermogen

Het leven is niet makkelijker als je op zoek gaat naar jouw kern. Verandering brengt onzekerheid met zich mee. Het loslaten van oude patronen brengt veel in beweging, zowel in jezelf als in je omgeving. Omdat het nieuwe nog niet is geleerd of eigen gemaakt voelt het aan alsof je niet meer jezelf bent. Dat maakt onzeker en de verleiding om terug te vallen op oude waarden is groot. Toch zul je merken dat de weg terug niet meer lukt. Je zit in de woestijn en bent op weg naar het beloofde land. Focus je op dat wat je wilt bereiken en neem steeds weer stappen in de weg daarnaar toe. Hou vast aan dat beeld en jezelf en ga door. Weet dat er nog vele tegenslagen zullen komen, maar dat jij steeds beter in staat bent om ermee om te gaan. Je wordt alleen maar sterker naarmate je de discipline op kunt

brengen om gedachten om te zetten in daden.

Positiviteit, realisme en flexibiliteit

Een positieve en realistische grondhouding wil zeggen: het geheel overzien en kijken naar dat wat je wilt bereiken en bereid bent om dat te doen wat nodig is om de weerstanden die het leven jou te bieden heeft te overwinnen. Weerstand komt in vele vormen voor en biedt ons de kans om te groeien. Besef dat leven veranderen is en dat naast elke deur die dichtgaat een ander wordt geopend, mits je hem wilt zoeken. Denk en handel vanuit kansen, mogelijkheden en zaken die wél kunnen in plaats van je te richten op mislukking en tegenstand. Realisme en verwachtingen kunnen haaks op elkaar staan. Streef niet naar perfectie. Er is geen rechte weg vanaf de wieg naar het graf en het is niet altijd waar dat het beter wordt naarmate je ouder bent of meer ontwikkeld of meer bereikt hebt (de lineaire weg die ons vaak wordt voorgehouden). De wereld is niet altijd rechtvaardig en voor de een is de weg zwaarder dan voor de ander.

Sluit je niet af voor de dieptepunten, maar doorleef ze, anders bouw je een muur om je heen die je ook weerhoudt van de vreugdevolle dingen in het leven. Leer vanuit het verleden en pas die kennis toe in het heden.

De kunst van het leven is mee te gaan met de verandering. Gun jezelf de kans om te ervaren dat datgene wat je los moet laten je helpt om, in kleine stappen, nieuwe dingen te ontdekken. Dat is ook de acceptatie dat je iets verliest wat niet meer terugkomt. Dat heet veerkracht en geeft jou de kans om op jouw manier te reageren op je tegenslagen. Leef intens in het nu, geniet van de momenten waarop het mee zit en wees trots op de weerstanden die je hebt overwonnen.

Geen (voor)oordelen

Oordeel niet over de ander, maar ook niet over jezelf. Mensen zijn anders en dat maakt hen uniek. Zowel de goede als de slechte kanten maken deel uit van die uniekheid. Mensen kwetsen elkaar en zichzelf. Het heeft geen zin daar te veel verwijt naar te hebben. Leer naar anderen te kijken met een open geest en probeer te leren van die ander in plaats van daar een mening over te hebben. Vaak zie je alleen maar het beeld van hoe jij over de ander denkt en daarmee alleen maar je eigen spiegelbeeld. Irritaties zeggen dan ook meer over jou dan over de ander. Respecteer dat ieder zijn weg te gaan heeft en geef hen dan ook die ruimte.

Stilte, contact in het nu

Anne Linea zegt zo mooi: 'Eenzaamheid biedt de beste gelegenheid voor het zuiver afstemmen van onze ziel'. We hebben letterlijk en figuurlijk de stilte nodig om onszelf en onze ziel weer te kunnen horen. Stilte vermijden is vaak een teken dat je iets niet onder ogen wilt zien. Het lawaai van deze maatschappij en de vele indrukken die zij ons oplegt maken het bijna noodzakelijk om je af te sluiten. Wij laten ons leven steeds meer bepalen door onze omgeving, bang voor stilte, bang voor onze diepe verlangens. Zoek die stilte weer op en leer te vragen en te luisteren. Waren niet altijd het gebed en kerkdiensten bedoeld voor die stilte? Creëer opnieuw iedere dag die momenten van stilte op jouw manier. Laat niet langer alles over je heen komen, maar maak bewuste keuzes. Wat laat je binnenkomen en wat niet? In contact zijn wil ook zeggen leven in het NU. Ken Wilber zegt: We dwalen door gisteren en dromen van morgen en binden ons zo aan spoken van dingen die er niet zijn: herinneringen, fantasieën en verwachtingen. Wat zou er gebeuren als je je verleden los zou laten?

Opdracht 4

Schrijf voor jezelf op of denk er over na:

a. *Als ik meer bewust zou leven, dan zou ik ...*

b. *Als ik meer ... had, dan zou ik ... zijn/hebben...*

Nieuwsgierigheid

Belangrijkste hierbij is sta open voor... Ga op zoek en wees vooral nieuwsgierig naar hoe anderen tegen jou aan kijken. Wees nieuwsgierig naar mensen en hun drijfveren. Zeker degene die je positief of negatief prikkelen. Ze hebben je veel te vertellen over jezelf. Praat en lees over dingen die te maken hebben met bovenstaande onderwerpen. Wees bereid te aanvaarden dat de dingen anders zijn dan dat jij altijd dacht. Nieuwsgierigheid heeft te maken met grenzen verleggen en ontdekken. Robert Cooper zegt: veel mensen overlijden met de muziek nog in zich, die nooit is gespeeld.

Geduld en humor

Het zal duidelijk zijn dat relativeren en geduld heel belangrijk zijn. Als je een leven lang iets hebt opgebouwd heb je ook lang nodig om dat weer te veranderen. Een beetje afstand nemen van jezelf en je omgeving en je niet volledig mee laten gaan met je emoties helpt zeker. Probeer vooral te kijken naar dat wat goed gaat en niet naar alle nare dingen. Leer om de tijdelijkheid van dingen in te zien en lach af en toe om jezelf.

1.4 Thuisopdrachten les 1

Verwerk al je thuisopdrachten zoveel mogelijk in je portfolio. Dat geldt voor alle lessen en opdrachten. Op den duur ontdek je een patroon die je helpt om je leven meer inzichtelijk te maken.

Thuisopdracht 1

Maak een map aan in jouw computer of koop een mooi schrift en gebruik die speciaal voor jouw portfolio.

Thuisopdracht 2

Vraag aan iemand die je goed kent wat je beste en wat je minst goede eigenschap is.

Thuisopdracht 3

Neem 1 van de 10 levenshoudingen die in de eerste les staan en zijn besproken en maak een keuze op welke gebieden jij jezelf verder wilt ontwikkelen en doe die in je portfolio. Geef daarin concreet de stappen aan (vooral kleine) die je daarin neemt en wanneer je dat gaat doen.

Thuisopdracht 4

Hieronder vind je een aantal manieren om naar je verleden te kijken. Dat verleden heeft een belangrijke invloed op wie je nu bent. Sommige zaken uit dat verleden beïnvloeden je bewust maar veel ook onbewust in de manier waarop je nu met de wereld omgaat. Het dus belangrijk om te kijken naar je verleden en daar bewuster mee om te gaan. Een en ander kan ook pijnlijke herinneringen naar boven halen. Je mag dat inbrengen tijdens de opleiding en zeker tijdens je intervisie en supervisie gesprekken.

Kies uit onderstaande methoden één die je past en schrijf je biografie

Maak wel een start maar het is niet nodig om de opdracht geheel af te maken, je mag ook in jouw tempo steeds stukjes toevoegen aan je levensverhaal. Tijdens de eerste bijeenkomsten zul je merken dat een en ander ook steeds weer in een nieuw daglicht komt te staan.

Thuisopdracht 5 (Schrijf en Tekenopdracht)

Neem tijd en ruimte en zoek een plek waar je veilig voelt. Neem pen en papier en ga terug in de tijd. Probeer je leven in te richten in levensfasen de voor jou logisch zijn. Begin bij je vroegste herinnering (bijvoorbeeld

kind/kleuterschool/kleutertijd/lagerschool/vervolgopleiding/vriend/vriendin /huwelijk / werk etc.)

Geef per levensfase 2 of 3 herinneringen die voor jou belangrijk zijn.

Je kunt er ook voor kiezen om te kijken naar periodes van 7 jaar en daar alleen de hoogten en dieptepunten van opschrijven te schrijven. Kijk maar wat bij jou past.

Schrijf het stuk alsof je het alleen voor jezelf schrijft en niet voor een ander. Beschrijf je beleving, je gevoel en de emoties die daarbij naar boven komen

Sonnevelt Opleidingen

Teken drie lijnen en geef die ieder een eigen kleur. Neem je biografie en zet de tijd uit in een tijdsbalk en teken de drie lijnen van jou leven.

Positief

0 jaar 7jaar 14 jaar
Negatief

Lijn 1. De prestatielijn (school/ontwikkeling/werk/sport e.d.)
Lijn 2 Emotionele lijn (gevoel/warmte/kou/geluk/vreugde verdriet)
Lijn 3 Biologische lijn (Gezondheid/ziekte/welbevinden)

Mogelijke onderwerpen t.b.v. je biografische schrijfpdracht

Het gaat bij het schrijven van je levensverhaal om de volgende terreinen:

- Je privéleven (ouderlijk huis/gezin/liefde/huidige leefsituatie)
- Je prestaties op gebied van studie (scholen opleiding/cursussen)
- Je werkzame leven (banen/functies/organisaties/vrijwilligerswerk)

Je kunt aandacht besteden aan:

Familie, ouders, broers of zussen

Liefdespartners

Vrienden

Mensen die op jou beïnvloed hebben (positief of negatief)

Je vroegere manier van spelen

Hobby's en zaken waar je een hekel aan had

Gebeurtenissen die jou hebben geraakt

Schaamte en zaken waar je moeite mee had

Idealen en niet vervulde wensen die je had

Hoe je je hebt gevoeld t.o.v. anderen (eenzaamheid of verbonden)

Grote veranderingen

Crisis en verlies

Plaatsen waar je hebt gewoond

Initiatieven die je hebt genomen

Uitdagingen die je bent aangegaan

Belangrijke beslissingen die je hebt genomen of die naderen voor je hebben gemaakt.

Leesopdracht

Als je gedichten of teksten leest die je aanspreken of luistert naar muziek, neem die dan eventueel mee naar de eerstvolgende intervisiebijeenkomst en vertel wat voor jou belangrijk is.

Suggesties om te veranderen:

Doe één avond iets wat je normaal niet doet. Bijvoorbeeld zet de televisie uit, luister geen muziek of juist wel, lees geen krant, enzovoort. Ervaar eens heel specifiek hoe je je die avond voelt en waarom.

De Vlaamse auteur Bart Moeyaert vertaalde zijn gevoelens over het fenomeen geluk als volgt:

Als volwassene zou ik het gevonden moeten hebben; een plek, rust, intelligentie, wijsheid.

Veel mensen spelen dat ze volwassen zijn. Ze houden aan het idee vast, anders zou het hun uit evenwicht brengen. Ze stellen geen vragen meer.

Er hangt nog ergens een treurnis in mij. Ik denk omdat dat komt omdat je geluk niet kan vastpakken. Het is altijd zo'n kort moment. Tevreedenheid is een mooier woord. Je bent altijd

*alleen. Ik zoek naar liefde, een schouderklop, iemand die mij meteen begrijpt, een
zielsverwant. Maar toch je bent altijd verschillend van die ander.
De Humanist april 2001*

Sonnevelt Opleidingen

Sonnevelt Opleidingen

Sonnevelt Opleidingen