



Succesvolle coaching!
www.jokeborst.nl

Herfst 2014

Herken je kracht



In dit nummer:

- Kracht door reflectie
- Door te reflecteren
- Reflecteren gebruiken
- Reflectieschema
- Reflectief schrijven
- Open vragen
- Leerstijlen
- Tips
- Laat jezelf zien

Kracht door reflectie

In mijn zomer themabrief is het onderwerp 'Stil staan bij

Reflecteren betekent dat je jezelf een spiegel voorhoudt, om zo stil te staan bij hoe je bijvoorbeeld werkt, welke keuzes je daarbinnen maakt, welke vaardigheden je inzet en hoe dat voelt.

Bij reflecteren onderzoek je je manier van handelen, maar ook hoe je reageert op een bepaalde situatie en hoe dat voelt. Dat laatste, je gevoel, is een thema waarbij je uitgebreid stil moet staan bij je manier van reflecteren. Vaak reageren we uit een eerste impuls op een situatie. Dat betekent dat je niet eerst nadenkt voor je iets doet, maar handelt op basis van je eigen emoties. Ook kan het zijn dat je werkt vanuit vooringenomen standpunten of overtuigingen zonder dat je dit zelf in de gaten hebt. Je gaat er bijvoorbeeld vanuit dat een collega met wie je samenwerkt iets niet kan, zonder er echt over na te denken heb je zijn taken daarom overgenomen.

Reflecteren kan leiden tot nieuwe inzichten in je persoonlijkheid, in je gedrag, de achterliggende drijfveren en blokkades. Op basis van deze inzichten kun je je handelen bijstellen en daarmee de kwaliteit van je leven, werk verbeteren. Je ontdekt en ontwikkelt zo persoonlijke kracht.

In mijn praktijk begeleid ik bij een ieder dit reflectieproces. Ik gebruik hiervoor zeer veel middelen en methodes, passend bij degene die bij mij is, van jong tot oud. Dat kan lastig zijn, want iedereen heeft zo zijn blinde vlekken bij het kijken naar zichzelf. Bij het reflecteren kun je ook last hebben van selectieve waarneming. Dat wil zeggen dat je, onbewust, alleen kijkt naar die punten van jezelf die je wilt zien. Andere dingen, minder sterke eigenschappen bijvoorbeeld, stop je dan weg.



Hoe meer een mens
zichzelf onderzoekt,
hoe meer kracht hij
in zichzelf vindt.

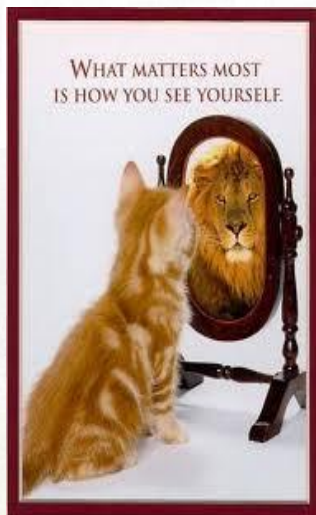


Succesvolle coaching!
www.jokeborst.nl

**Hoe vaker het kwartje valt,
hoe rijker ik word.**

Door te reflecteren:

- Wordt je zelfkennis vergroot.
- Wordt je bewust van je emoties en krijg je inzicht in je handelen daarbij.
- Herken je signalen van onbalans en negatieve stress.
- Weet je beter wat energie geeft en wat energie kost.
- Ontwikkel je methoden om je kracht te behouden en te vergroten.
- Ervaar je meer (keuze)vrijheid, waardoor je effectiever gebruik maakt van je tijd en kwaliteiten.
- Draag je op krachtige wijze bij aan eigen doelstellingen én die van de organisatie waar je werkt.
- Heb je de regie over je leven.



**Hoe beter je
jezelf
en je gevoelens begrijpt,
des te meer
ga je houden van
'dat wat is'.**

Reflecteren gebruiken

Reflecteren kan gebruikt worden wanneer je:

- Meer inzicht wilt krijgen in je functioneren.
- Wilt weten waar je kracht zit.
- Wilt leren van je ervaringen.
- Contact wilt maken met je emoties en deze effectief wilt inzetten.
- In een nieuwe situatie terecht komt.
- Keuzes moet of wilt maken.
- Nieuwe vaardigheden wilt leren
- Bekwaamheden wilt vergroten
- Kwaliteiten en beperkingen wilt ontdekken
- Beter om wilt gaan met je energie
- Patronen wilt doorbreken
- Inzicht wilt krijgen
- Vastloopt
- Eigenwaarde wilt vergroten
- Tegen conflicten aanloopt
- Je drijfveren wilt leren kennen
- Zaken uit het verleden wilt onderzoeken
- Belemmerende overtuigingen en opvattingen hebt
-



Succesvolle coaching!
www.jokeborst.nl

Reflectieschema



Reflectief schrijven

Door reflectievragen te beschrijven vertraag je het denkproces. Dit geeft meer bezinning, orde, overzicht, rust en inspiratie. Het helpt je om te relativiseren en aanvaardden, keuzes te maken, prioriteiten te stellen.

Neem een schrift, handig voor het nalezen, en schrijf wat in je op komt. Wees eerlijk, geef ruimte aan details, probeer niet perfect of volledig te zijn. Zoek een prettige plek en een goed moment om te schrijven.

Open vragen

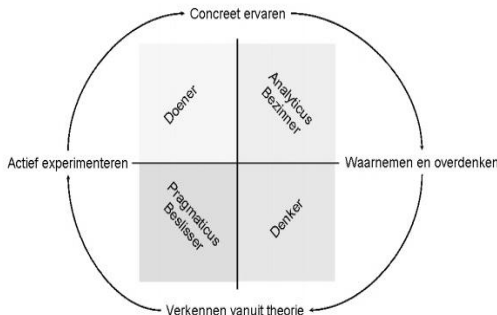
Het is belangrijk om open vragen te stellen, open vragen geven ruimte voor onderzoek. Het zijn vragen die je niet met ja of nee kunt beantwoorden. Open vragen beginnen meestal met een van de woorden: wat, waar, wanneer, waarom of hoe.





Succesvolle coaching!
www.jokeborst.nl

Leerstijlen



Niet iedereen kan van nature gemakkelijk reflecteren. Sommige mensen geven bijvoorbeeld de voorkeur aan het kennismaken. Zij vinden het leuker om met theorieën bezig te zijn dan met hun eigen houding. Welke manier van leren jij vooral zult gebruiken is afhankelijk van je eigen leerstijl. Door een leerstijltest (<http://www.123test.nl/leerstijl>) te doen kun je achterhalen welke leerstijl bij jou hoort. Zo weet je of je een **doener, bezinner, denker of beslissers** bent. Je hebt alle stappen in het schema nodig. Wanneer je bijvoorbeeld een echte doener bent is het goed als je het denken verbetert. Je kan ook eens starten vanuit een ander punt.

Tips

- Kies een concrete situatie en kijk terug op dat specifieke moment en jouw manier van handelen.
- Reflecteer regelmatig en 'rooster' tenminste één keer per week een reflectiemoment in, bij voorkeur op een vast moment.
- Stel oordelen over jezelf uit, kijk eerst wat er gebeurde voordat je hier een waarde aan geeft. Stel jezelf open vragen.
- Reflecteer op een methodische manier, bijvoorbeeld door een lijstje vragen te doorlopen of het reflectieschema te gebruiken.
- Reflecteer niet alleen op probleemsituaties maar ook op succeservaringen.
- Gebruik feedback van anderen om vanuit dat gezichtspunt te reflecteren.
- Laat anderen helpen door jou te bevragen



Vragen, reacties en suggesties op deze nieuwsbrief zijn weer van harte welkom.

Joke

Laat je zelf zien

Onze diepe angst is niet dat we onmachtig zouden zijn.
Onze diepste angst betreft juist onze niet te meten kracht.
Niet de duisternis, maar het LICHT in ons is wat we het meeste vrezen.

We vragen onszelf af; "Wie ben ik wel om mezelf briljant, schitterend, begaafd of geweldig te achten?"
Maar, waarom zou je dat niet zijn? Je bent een kind van God!
Je dient de wereld niet door jezelf klein te houden.

Er wordt geen LICHT verspreid, als de mensen om je heen hun zekerheid ontnemen aan jouw kleinheid.
We zijn bestemd om te stralen, zoals kinderen dat doen.
We zijn geboren om de glorie Gods die in ons is, te openbaren.

Die glorie is niet slechts in enkelen, maar in ieder mens aanwezig.
En als we ons LICHT laten schijnen, schept dat voor de ander de mogelijkheid hetzelfde te doen. Als we van onze diepste angst bevrijd zijn, zal alleen al onze nabijheid anderen bevrijden.

Nelson Mandela – 1994