

WEEK 1

Dag 3

Je hoofd vult aan.

Trekt conclusies.

Maakt er een verhaal van.

*Maar wat was er
eigenlijk aan de hand?*

*Feiten zijn rustiger
dan de verhalen
die we erbij maken.*

*Deze paginas zijn van jou.
Schrijf wat je wilt. Zoveel of zo weinig als je wilt.
Er is hier geen goed of fout.*

Dag 3 — Wat gebeurde er eigenlijk

Je hoofd is een verhaalverteller.

Hij neemt wat er is en vult het aan. Trekt conclusies. Plakt er een betekenis op. En dat gaat zo snel dat je het bijna niet doorhebt. Iemand reageert kort en je hoofd maakt er al iets van. Een gesprek verloopt anders dan verwacht en voor je het weet weet je hoofd al precies waarom en wat dat over jou zegt.

Het probleem is niet dat je hoofd dit doet. Dat is gewoon hoe mensen werken. Het probleem is wanneer je het verhaal gaat geloven alsof het de werkelijkheid is. Alsof de interpretatie hetzelfde is als wat er echt is gebeurd.

En dan reageer je niet meer op de situatie. Je reageert op het verhaal dat je er zelf over hebt gemaakt.

Vandaag ga je die twee uit elkaar trekken. Wat was er echt? En wat heb je er zelf bij gedacht? Dat klinkt simpel. Maar het is verrassend moeilijk. En verrassend nuttig.

Niet om gelijk te krijgen. Maar om te zien wat er echt speelt.

Opdracht 1 — Wat gebeurde er feitelijk?

Beschrijf de situatie zo feitelijk mogelijk. Alleen wat er echt was. Geen interpretaties.

Bijvoorbeeld: hij zei niets terug. Niet: hij negeerde me expres.

Wat gebeurde er feitelijk?

Opdracht 2 — Wat dacht je erbij?

Welke gedachten voegde jij er zelf aan toe?

Wat dacht je erbij?

Opdracht 4 — Klopt je verhaal?

Kijk terug naar wat je dacht. Is er bewijs dat het klopt? Of is het een aanname?

Is je verhaal over de situatie zeker? Of is het een aanname?

Wat zou iemand die er ook bij was er over zeggen?

Opdracht 5 — Wat heb je nodig?

Nu je de feiten van het verhaal hebt gescheiden. Wat heb je eigenlijk nodig?

Wat heb je nodig in deze situatie?

Hoe kun je dat krijgen?

Opdracht 6 — Wat neem je mee?

Een kleine les of inzicht van vandaag.

Wat neem je mee uit deze oefening?

De ABC-methode

Wat gebeurde er, wat dacht je erbij, en wat deed dat met je?

A Wat gebeurde er?

De situatie zo feitelijk mogelijk.

B Wat dacht je erbij?

Jouw interpretatie of verhaal.

C Wat deed dat met je?

Gevoel of gedrag daarna.

Wat zie je als je A, B en C naast elkaar ziet?

Reflectievraag

*Waar reageerde je op
de situatie of je eigen verhaal?*

Tot de volgende mail. ♥
