



**AANwezig zijn:
jij en je grotere systeem**

Aangaan

Ariaan van Sandick
Oktober 2016
www.aangaan.nu

*Gestand door een tijd die een wijstheid
is om u kracht als professional
in zacht verandering.*

**Ook als je ergens
alleen staat,
heb je altijd je hele
systeem bij je**





Een systeem blijft in
wisselwerking in balans.
Tenzij er teveel
schommelingen komen.
Dit tracht het systeem te
compenseren.

Gestikt door een zijden con...



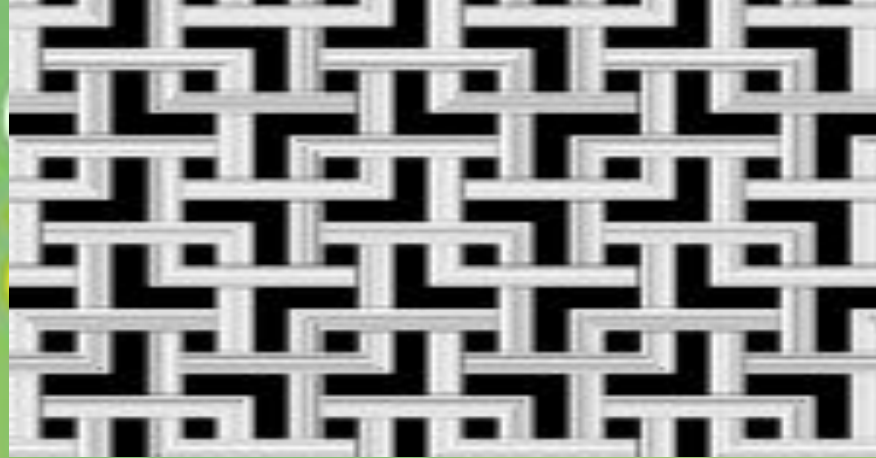
Vanuit je jeugd –
je systeem waar je in opgroeit –
je gezin van herkomst,
draag je systeemkenmerken met je
mee, die in je cellen
zijn opgeslagen

Gestikt door een zijden een...
...als een zwaarte als professioneel
...in zachte verandering.



Bewustwording van de invloed van je systeem van herkomst, kan je helpen meer in de “gezonde” deel te blijven

Gestikt door een zijden een wijstheid
en met een zwaarte als professionel
in zachte verandering.



Binnen een systeem kunnen chaotische, verwarrende situaties leiden tot overleving gedrag of wel patronen.

Gedrag dat niet hoeft te passen bij de huidige situatie, maar dat je herhaalt uit het verleden.

*Gestikt door een zijden een wijheid
en meer 2 kracht als professional
in zacht verandering.*



De patronen die je kent van vroeger spelen vaak een verwarrende rol.

Deze patronen kunnen je afleiden van AANwezig zijn.

Je raakt verstrikt tussen het verleden en het hier en nu.

*Gestikt door een zijden een wijstend
met een 2 kraakt als professional
in zachte verandering.*



Imprint: “Videobeeld” is stil blijven staan in een te chaotische, indrukwekkende of verwarrende situatie voor een kind.

Gestikt door een zijden een wijstheid
en de wie je kracht als professional
in zacht verandering.



Op basis van dat beeld (imprint) handel je ook in het heden nog. Terwijl dat niet meer past. Je bent toen gekwetst, verward geraakt.

Er is een angel, een trigger in het nu, die de oude film weer in beweging zet.

Gestikt door een tijd die een wistheid
niet meer zo kracht als professioneel
in zacht verandering.



Bewust worden van deze patronen helpt:

- Wat is je eerste neiging?

Wanneer je je patronen leert kennen kun je ze (met geduld) omvormen.

- Je hersenen oefenen
- En je ademhaling als steun gebruiken



Drie belangrijke systemische principes die mede bepalen of een situatie behapbaar is:

1. Ordening van posities (rangorde, hiërarchie)
2. Balans geven en nemen (energie, aandacht, hulp)
3. Plek: iedereen heeft recht op een plek. Juist wat uitgesloten is krijgt veel aandacht.

Gestikt door een zijden draad
want men is kracht als professional
in zachte verandering.



De ordening in een systeem bepaald de veiligheid.
Heeft iedereen plek?
Is het duidelijk wie welke plek heeft?
Is er een balans van geven en nemen?

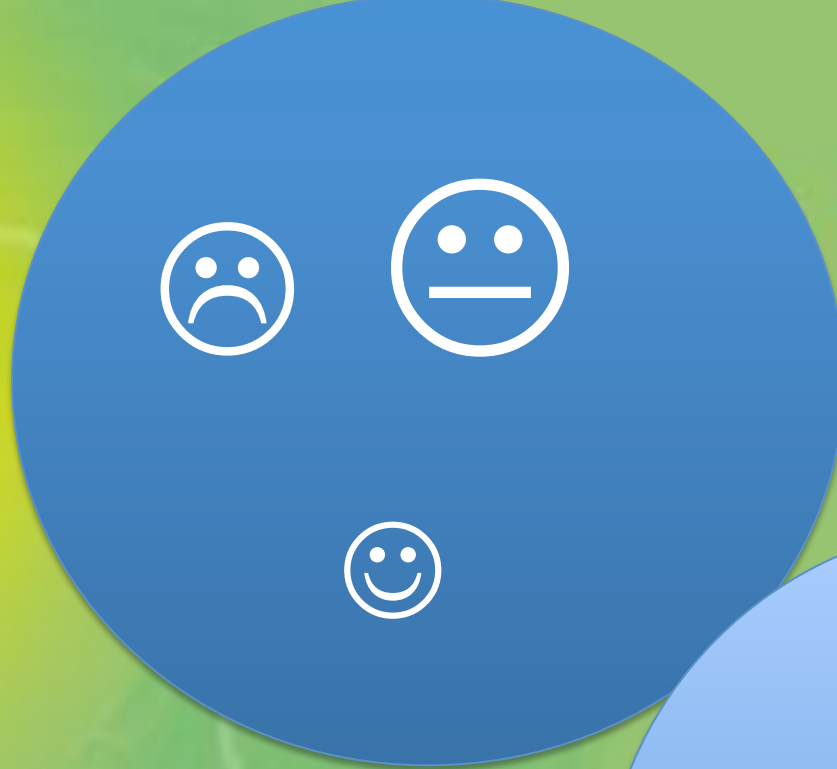
Gestikt door een zijden een wijsheden
en met een zwaarte als professional
in zachte voorstelling.



Dat geldt binnen een familiesysteem
maar ook binnen een leergroep.
Ook daar is veiligheid afhankelijk
van duidelijkheid over de orde.

Gestikt door een zijden een wijsheden
en met een zwaarte als professional
in zachte verandering.

- 😊 = Gezonde deel
- ☹️ = Gekwetste deel
- 😐 = Overlevings deel



Bewust worden van je patronen en je gezonde deel laten groeien, kan je helpen

*Gestikt door een tijdje een wijsheden
te zien, je kracht als professional
in zacht verandering.*



Lukt het jou om
aanwezig te blijven,
ook als docent?

Gestikt door een zijden een wijstheid:
niet meer te kracht als professional
in zacht verandering.



AANwezig zijn als basis.

Kom oefenen in de

Aangaan

Oefengroep zie

www.aangaan.nu

*Gestreekt door een zijden een veld
en de veld is kracht als professionel
in licht verandering.*