

Meer uit jezelf halen met systemisch leren

Kern: dat het mogelijk is om patronen waar je last van hebt in je gedrag echt aan te pakken en nieuwe dingen kan leren. Dat je tevredener met jezelf kan worden en dus meer uit jezelf kan halen.

Ik wil dat je als lezer gemotiveerd wordt om leerprocessen aan te gaan en Aangaan ziet als een goede partner daarbij.

1. Inleiding

Wil jij meer uit jezelf halen. Wil je niet langer ontevreden zijn over wat je bereikt? Wil je weten hoe je kan leren om hinderlijke kantjes van jezelf kwijt te raken en gezond nieuw gedrag aan leren? **Kijk dan naar deze video waarin ik drie tips geef over hoe je met systemisch leren** meer uit jezelf kan halen. Wanneer je deze tips toepast zal je merken dat je succesvoller kunt worden in je werk en tevredener kunt zijn aan het eind van je dag. **Wil je met een tevreden gevoel je weekend in? Ga dan aan de slag!**

2. Waardevolle informatie:

Ik ben **Ariaan van Sandick, oprichter** van het bedrijf Aangaan. Ik help **professionals meer uit zichzelf te halen door systemisch te leren.** Veel mensen leren in de praktijk nieuwe dingen, hebben een coach of volgen een opleiding. Toch is er **maar een heel klein deel van wat we leren wat beklijfd.** Dat komt door patronen. **Patronen** bestaan uit gedrag dat je steeds maar weer herhaalt. Ook al heb je geleerd het anders aan te pakken, toch blijkt in de praktijk dat je het toch weer op de oude manier doet. Het lukt ons vaak niet om ons gedrag echt te veranderen. Herken je dit? **Zonde van al je inspanning om je gedrag aan te pakken,** wanneer het niet een blijvend effect heeft. Daarvoor wil ik je drie tips geven. **Maar eerst moet ik mijn model even aan je uitleggen.** Heel schematisch en oneerbiedig stel ik een zo een mens voor:



Een mens bestaat uit drie delen:

☹ = Gekwetste deel

☺ = Overlevings deel

Aangaan¹

Meer uit jezelf halen met systemisch leren

☺ = Gezonde deel

Je **gekwetste deel** is een kwetsbaar deel. Iets waarbij je in je jeugd geraakt bent door een situatie die **veel invloed op je had, terwijl jij machteloos was**, bijvoorbeeld. Ik denk daarbij aan **redelijk alledaagse situaties**, maar die voor jou als kind te groot waren. Zo kan het zijn dat je aandacht van je moeder wilde, zodat je kon laten zien wat je gemaakt had, **maar dat je moeder niet beschikbaar was**. Wanneer dit een aantal keer gebeurt gaat een kind geloven dat **wat hij of zij maakt niet belangrijk is**. Hieruit kan een gekwetst deel ontstaan: voortaan denkt het kind eerst na voordat hij of zij aandacht bij haar of zijn moeder vraagt. Misschien beter om het maar voor zichzelf te houden. En zich zo steeds een beetje meer terug te trekken. **Het gekwetste deel blijft stil staan in ontwikkeling**: het kind leert niet meer om wat hij of zij gemaakt heeft onbevangen en trots aan anderen te laten zien. Iets wat bij veel volwassenen helaas speelt. Ze zijn bescheiden en misschien zelfs wat angstig wanneer ze een product van zichzelf naar buiten brengen.

Om toch te kunnen functioneren zoeken we naar een oplossing en hier komt het **tweede deel het Overlevingsdeel** in beeld. Om toch aandacht van je ouder te krijgen, maak je misschien dingen waarvan je al weet dat je moeder ze mooi vindt. **Zo pas je je aan en hoopt op die manier wel in beeld te komen**. Hierdoor versterk je een deel van jezelf die eigenlijk misschien minder bij je past. Dit deel ontwikkelt zich wel goed en **op een gegeven moment lijkt het helemaal bij je te horen**. Zeker wanneer het je inderdaad **lukt hier veel waardering mee te krijgen**. Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat je aandacht krijgt wanneer je alles weer netjes opruimt. Dan ziet je moeder je wel staan. Zo wordt je netter, ook al interesseert je dat eigenlijk niet zo veel. Maar ook dit wordt dan een patroon en is later weer moeilijk los te laten.

Het derde deel is je gezonde deel. Het gezonde deel is dat deel dat qua ontwikkeling past bij hoe oud je nu bent. Het deel dat kan relativeren, kan genieten, tevreden is, boos kan worden als dat nodig is, grenzen aan kan geven, enzovoort.

Dit deel past bij. Wanneer je vanuit dit deel reageert **voelt het natuurlijk en vanzelfsprekend, alsof het minder inspanning kost**.

Nou nu je mijn model kent, komen hier mijn drie tips:

1. **Leer jezelf goed kennen**, zodat je weet wat je gekwetste deel, je overlevingsdeel en je gezonde deel is. Wanneer je dit weet van jezelf, heb je een begin gemaakt om delen die niet echt bij je horen (overlevingsdelen) of delen die je onvoldoende ontwikkeld hebt (gekwetste delen) in balans te gaan brengen. **En zo kan je je gezonde deel kan gaan vergroten**. Je bent je vaak niet bewust van je delen en daardoor blijven ze in stand. Wanneer je je delen in beeld brengt, worden ze bewust en kan je ze gaan veranderen. **Een**

Aan gaan

opstelling kan hierbij een belangrijke rol spelen, omdat daarin juist ook onbewuste elementen voor het voorlicht komen.

2. Zorg dat je feedback krijgt. Wanneer je met andere praat over welke delen zij van jou kennen dan krijg je nog meer zicht op jezelf. Dit geeft je ook steun, omdat je merkt dat ook anderen met patronen zitten te worstelen. Je kunt je vrienden vragen, je partner, je collega's, je ouders, je kinderen. En je kunt ook een coach zoeken of een intervisie groep. Zorg dat je jezelf kan spiegelen, want dat is een krachtige manier van leren.

3. Als derde en laatste tip raad ik je aan om een verlangen te formuleren voor jezelf. In je verlangen verwoord je wat je jezelf gunt. En daarmee geef je jezelf een duidelijke richting om je in te ontwikkelen. Je verlangen is je anker naar de toekomst. Geeft houvast als je dreigt weer terug te vallen op oud, niet-effectief gedrag. Een verlangen hoeft niet groots of meeslepend te zijn, maar juist een kleine voor jou essentiële stap kan een groot gevolg hebben. Door je verlangen in een opstelling in te brengen of op een andere manier uit te diepen, verhoogt je kans dat je je verlangen ook realiseert. En zo je gezonde deel groter maakt.



Ik heb dit model gebaseerd op het werk van Franz Ruppert (o.a. 2012). En voor mij is dit nu de kern van systemisch leren: zorgen dat je alle delen van jezelf in balans krijgt en in ontwikkeling bent. Dat je weet dat als je een deel beïnvloed dat effect heeft op je totaal. En dat patronen ontstaan in het systeem waarin je groot gebracht bent. Hoe jij nu bent staat niet los van dat systeem. Je hebt gereageerd op wat er daar nodig en mogelijk was. En met name in je jonge jaren, wanneer je nog sterk afhankelijk bent van je moeder / ouders heeft dit veel invloed op hoe je nu bent. Door dit voor jezelf in beeld te brengen geeft je goed gereedschap om belemmeringen te overwinnen en tevredener met jezelf te worden.

3. Kom aangaan!

Dus mijn oproep aan jou is. Ga aan de slag met jezelf. Regel de voorwaarden om systemisch te gaan leren. Hieronder vind je de link naar de website. Ga eens kijken naar de mogelijkheden om echt meer uit jezelf te halen. Aangaan geeft een hoopvol signaal: ook al heb je al vaak geprobeerd iets te veranderen, het kan echt, als je de goede aanpak kiest.

www.aangaan.nu