



Lemniscaat en dynamische oordeelsvorming

Het versterken van innerlijke balans & oordeelsvermogen

Wat

Dynamische Oordeelsvorming® is een methode om het zuivere oordeelsvermogen te versterken en je blikveld te verbreden. Dit helpt je bewust en efficiënt om te gaan met dagelijkse problemen en uitdagingen. Daarnaast geeft het inzicht in dilemma's c.q. tegenstellingen die u ervaart en helpt het u uw balans te optimaliseren (bijvoorbeeld tussen actie en rust).

Werken met Dynamische Oordeelsvorming maakt je bewust van je primaire reacties en de achterliggende (voor)oordelen en gevoelens. Door posities te ervaren en vragen aan jezelf te stellen, neutraliseer je primaire reacties tot heldere conclusies en realistische besluiten. Dat geeft innerlijke rust, ruimte voor inspiratie en vernieuwende inzichten. In gesprekken en vergaderingen maakt het toepassen van Dynamische Oordeelsvorming je bewust van de oordeelsvormingsprocessen die zich in jezelf en bij anderen afspelen. Door je voor-oordelen terug te houden ben je in staat inhoudelijk en procedureel met anderen een goede dialoog aan te gaan.

Voor wie

Leiders, medewerkers, teams en organisaties die meer in dialoog willen zijn, die op zoek zijn naar meer rust en focus in henzelf en zich meer willen laten leiden tot bewuste (in plaats van) primaire reacties.

Opbrengsten gebruik methode:

- Gereduceerde stress en spanning, meer innerlijke rust;
- Meer effectieve dialoog en focus in gesprekken, minder tijdrovende discussies;

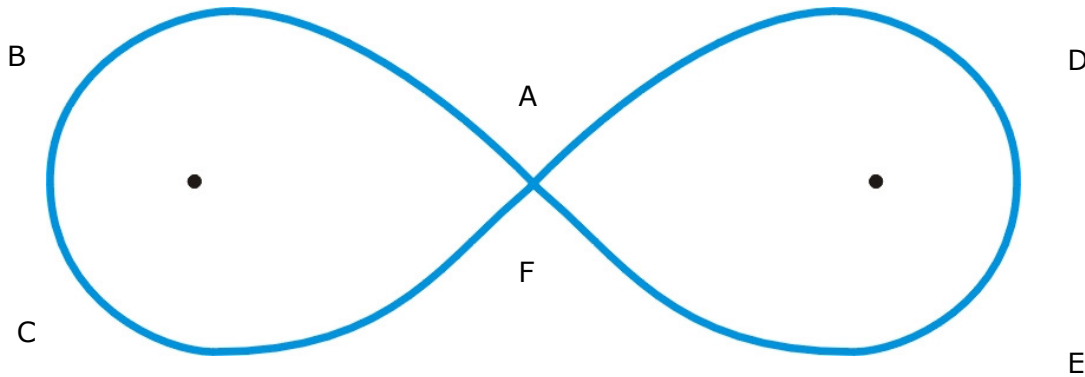
Mogelijk nadeel methode:

- Kan als tijdrovend en probleemgericht worden ervaren (als je te lang stil staat bij het analyseren van het probleem en de achtergrond). Essentieel: regelmatig doen, wat maakt dat je sneller tot de kern kunt komen;

Werkwijze

Kijk steeds na een gebeurtenis, die sterke gevoelens in u oproep, rustig en systematisch terug op de situatie en uw handelen hierin. Volg hierbij het lemniscaat en bijbehorende helpende vragen. Het versterkt en verdiept de oefening als u een groot lemniscaat op de grond legt en zelf loopt op het lemniscaat. Het innemen en ervaren van posities op de lijn geeft veelal mooie inzichten, zelfs zonder het stellen van een vraag.

U start en eindigt in het midden. Verder is de volgorde aan u. Voorbeelden van vragen treft u op de volgende pagina.



A. VOELEN (vraag/dilemma)

Onderzoek je vraag/dilemma:

- Welke vraag wil ik onderzoeken? Welk dilemma wil ik onderzoeken?
- Welke gevoelens roept deze vraag/dilemma bij mij op?
- Wat ervaar/voel ik als ik aan deze vraag/dilemma denk?
- Wat gebeurt er in mijn lichaam en met mijn ademhaling als ik aan deze vraag denk?

B. WAARNEMEN (feiten)

In welke situatie heeft deze vraag/dilemma zich voorgedaan?

Haal de situatie voor de geest

- Hoe zag de situatie eruit? Waar, wat, hoe, wat deed ik, wat zei ik? Wat deden en zeiden anderen? Als het opgenomen was met een camera en ik zou beschrijven wat ik zie als ik de film terugdraai, hoe zou ik de situatie dan beschrijven?

C. INTERPRETEREN (begrippen)

Hoe interpreteer ik de gevoelens die ik had bij deze situatie?

Wees zo eerlijk mogelijk naar uzelf

- Hoe verklaar ik de gevoelens die ik ervaar bij deze situatie?
- Wat wordt er in mij geraakt door deze vraag / dit dilemma?
- Welke normen, waarden en persoonlijke overtuigingen spelen hierin mee?
- Welke zijn reëel en adequaat en welke niet en/of overtrokken? Hoe relevant zijn ze?
- Behoren al deze gevoelens bij deze situatie of projecteer ik oude gevoelens op deze situatie?

D. WILLEN (doelen)

Hoe ziet de door mij gewenste situatie eruit?

Stel, ik stap in de toekomst en ik kijk tevreden terug....

Wat heb ik dan bereikt? Waar ben ik trots op?

Wat zei en wat deed ik? Wat zeiden en deden de anderen?

Welke belemmering heb ik overwonnen? Hoe?

E. HANDELEN (middelen)

Hoe ga ik de gewenste situatie bereiken?

Wees realistisch (geen halve maatregelen, maar ook geen onhaalbare)

- Wat zou ik moeten doen en/of laten om mijn gewenste situatie te bereiken?
- Wil ik dat en wanneer ga ik dat doen?
- Wat zou ik willen/moeten afleren om dit te bereiken? Wil ik dat wel?

F. REFLECTEREN

- Reflecteren op verkregen inzichten tijdens de gehele oefening
- Wat heeft de introvisie me opgeleverd? Welke vraag heb ik nu?
 - Welke gevoelens heb ik nu? Hoe zijn ze veranderd?

Bovenstaand betreft een mooie variant op het gebruiken van de lemniscaat, ook binnen dialoog. Er zijn veel varianten, o.a. gericht op visievorming en het effectief omgaan met intrinsieke tegenstellingen. Bij dat laatste kies je voor het onderzoeken van twee tegenpolen/polarisaties en het effect daarvan op jouw balans (bijvoorbeeld actie en rust).

*Op zoek naar meer info? Wil je ermee gaan werken en dit extern laten begeleiden?
Benader ons via www.eenleiderinelkestoel.nl en/of info@eenleiderinelkestoel.nl*

*Geloof in de verborgen kwaliteiten die iedereen bezit;
ze wijzen mensen de juiste weg.*

