

Reflectie Tool invulhulp



Het Probleem

Oké, er is dus een situatie die je lastig vind, waar je over piekert. Dit kan een situatie zijn die al plaats heeft gevonden, maar ook iets waar je middenin zit of iets dat staat te gebeuren, waar je tegen op ziet.

Het kan een belangrijke presentatie zijn, of een specifiek 1 op 1 gesprek met iemand. Of een groter dilemma waar je mee zit, zoals een carrière keuze. Je kunt op elk onderwerp reflecteren met deze Tool.

Om constructief te reflecteren, begin met het in kaart te brengen van je Gedachten en Gevoelens:



- 1. Beschrijf het probleem in een paar kernwoorden. Kijk dan naar je gedachten over deze situatie, de mensen die erbij betrokken zijn, maar ook de gedachten over jezelf en jouw eigen gedrag.**

Dus gedachten als: 'Daar gaan we weer, 'Ze weten niet waar ze het over hebben', 'Ze gaan me niet serieus nemen', maar ook: 'Ik zou dit anders/beter moeten aanpakken', 'Ik ga door de mand vallen' etc. Al die strenge en ongezeilde gedachten waar je mind nu eenmaal mee op de proppen komt in probleemsituaties.

- 2. Verken ook je gevoelens bij deze situatie, en schrijf ze op.**



Dus dat zijn *emoties*, zoals verdrietig, angstig en overstuur (zie ook de [Voorbeelden Gevoelens-pdf](#)) maar ook de *fysieke gevoelens*, zoals wat druk op de borst, een 'knoop' in je buik, spanning in je schouders, kaak, etc. Deze sensaties kunnen subtiel zijn, dus geef het even de tijd. Probeer de plekken in je lichaam te vinden waar spanning optreedt, en geef dat wat aandacht en ruimte.

Doe nu even een check:

A: Zijn de gedachten en gevoelens juist ingevuld?

'Ik voel dat ik niet serieus word genomen' bijvoorbeeld, is een mix van de twee categorieën.

De gedachte/het idee is: 'Ik word niet serieus genomen', het gevoel is: boosheid, of verdriet, etc.

En B: Welke van mijn gedachten zijn echt feiten? Omcirkel de waterdichte feiten. (valt tegen hè ☺)

Het Ideaal

Aan deze kant van het formulier ga je meer kijken naar je wensen en behoeften.



- 3. Beschrijf hoe de (voor jou) Ideale situatie er uit zou zien**

Hoe zou je willen dat het gaat (/ gegaan was)? Wat zou je nodig hebben (gehad)?

Het gaat er hier niet om dat je wel realistisch blijft. Doe even alsof je een toverstaf hebt en het echt precies goed voor jou kan maken.

- 4. Verken nu weer je gevoelens die je ervaart als je over het Ideaal nadenkt, en schrijf ze op**



Dus dat zijn weer de *emoties* zoals, blij, enthousiast, rust, etc., maar ook de *fysieke gevoelens* als: meer ruimte in je borstkas/buik om te ademen, een rechte rug, energie die je voelt stromen, etc.

- 5. Wanneer je echt voelt dat je een shift hebt gemaakt, en je weer contact met je ontspannen zelf hebt:** Welke kwaliteiten staan nu weer/meer tot je beschikking? (zie ook de [Voorbeelden Kwaliteiten-pdf](#)). Welke van deze Kwaliteiten zou je kunnen gebruiken in de probleem situatie?



Deze methode van reflecteren is gebaseerd op Kernreflectie en Somatic Experiencing