



# Het is heel wat om je ongewone zelf te worden

Karien Boosten en Willem Kuipers

## Opzet presentatie

- Referentie: ZelfKonfrontatie Methode (ZKM)
- Twee karakteristieke thema's voor de doelgroep
- Uitwerking eerste thema (Verleden - heden - aanpak - perspectief)
- Uitwerking tweede thema (Verleden - heden - aanpak - perspectief)
- Conclusies en reacties.

## ZKM begrippen

Twee grondmotieven

Z, Zelf: streven naar zelfhandhaving en zelfexpansie, eigenheid

A, Ander: verlangen naar verbondenheid met iemand of iets

Invulling van grondmotieven en goede balans tussen Z en A is wezenlijk voor sterke identiteit.



## Handleiding

Ieder schrijft eigen handleiding:

- ✦ hantering andermans verwachtingen
- ✦ hantering eigen verwachtingen
- ✦ aangepast Zelfbeeld
- ✦ aangepast Anderbeeld

**Aanpassingen hebben een houdbaarheidsdatum. Na die datum ontstaan klachten en gedoe.**

Daarom nieuwe keuzes, nieuw gedrag. Handleiding aanpassen is uiting van persoonlijke groei.

## Zelfonderzoek bij ZKM

Uit levensverhalen van cliënt ontstaan *Waardegebieden*, te verwoorden in korte kernzinnen.

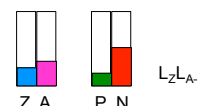
*"Ik heb het gevoel dat ik vroeger een lastig kind was. Mijn mening week af van wat mijn moeder vond."*

Scoor welke gevoelens je hierbij ervaart en in welke mate (helemaal niet - - - heel veel), uit voorbeeldlijst met positieve, of negatieve gevoelens, of gerelateerd aan Zelf of Ander.

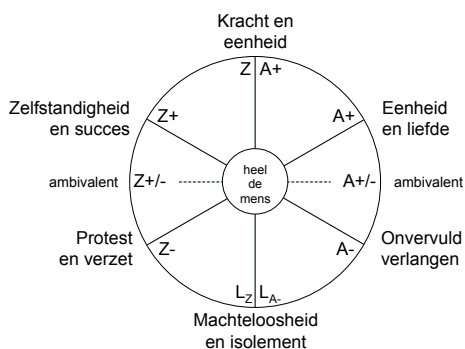
## Gevoelens (selectie) en gevoelspatroon

Zelf	eigenwaarde, krachtigheid, trots, zinvolheid
Ander	zorgzaamheid, verbondenheid, tederheid
Positief	vreugde, genieten, warmte, rust, vrijheid
Negatief	angst, schuld, eenzaamheid, teleurstelling

*"Mijn vader heeft mij in veel zaken gestimuleerd, maar ik voer het ook wel als pushen. Dat voelde beklemmend."*



## Typen waardegebieden



© Karien Boosten & Willem Kuipers IHBV-Symposium, 11-3-2017 7

## Uitgangspunten voor thema's

Onze uitgangspunten (literatuur, ervaring)

Kwantitatief en kwalitatief andere persoonskenmerken van doelgroep **botsen** makkelijk met die van gemiddelde omgeving. Dit speelt het hele leven.

Binnen familie is "intens, complex, gedreven gebouwd" erfelijk, maar *diversiteit van expressie plus asynchronie* leidt tot **spanning** tussen verwachtingen van ouder(s) en van kind(eren). Dit speelt het hele leven.

© Karien Boosten & Willem Kuipers IHBV-Symposium, 11-3-2017 8

## Karakteristieke thema's

1. Verwarring over het **anders dan anderen** zijn.

*Veroordelend Zelfbeeld, inperking eigen mogelijkheden.  
Vruchteloos zoeken naar verklaring voor situatie.*

2. Verwarring over het **toch anders zijn dan het Zelfbeeld** dat een bepalende ouder heeft **ingeprent** en waar het kind zich aan heeft aangepast.

*Inperking van eigen mogelijkheden.  
Niet goed omgaan met eigen en andermans grenzen.*

© Karien Boosten & Willem Kuipers IHBV-Symposium, 11-3-2017 9

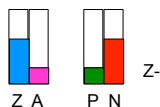
## Thema I: Obstakels uit het verleden

- ◆ Vormende of onaangename ervaringen uit school/werk "Jij bent lui!" "Wie denk je wel dat je bent!"
- ◆ Verregaande aanpassingen aan andermans verwachtingen en (daardoor) verwrongen Zelfbeeld. "Ik ben nu eenmaal gestoord, mislukt, enz."
- ◆ Verwarring over eisen voor HB, plus conclusie dat je daar dus niet aan voldoet.

© Karien Boosten & Willem Kuipers IHBV-Symposium, 11-3-2017 10

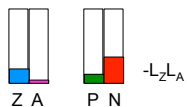
## Voorbeelden kernzinnen

Ik voel me voor de gek gehouden of wat ben jij dom!



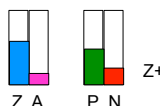
Z-  
P N

Ik ben niet slim omdat .....



-LzLA  
P N

Ik ben met hoge cijfers geslaagd. Trots, maar durfde dit niet te tonen.



Z+  
P N

© Karien Boosten & Willem Kuipers IHBV-Symposium, 11-3-2017 11

## I. Prangende kwesties in heden

*Er moet wat gebeuren, want:*

- Herkenning van kenmerken Extra Intelligentie (Xi);
- Herkenning van schoolervaringen van kinderen;
- Diepe onvrede met bestaande situatie, moeten voldoen aan andermans verwachtingen;
- Ernstige fysieke klachten;
- Levensfase: "Is that all there is?"

© Karien Boosten & Willem Kuipers IHBV-Symposium, 11-3-2017 12

## I. Aanpak en nieuw perspectief Willem

Herkenning van meer dan drie kenmerken Xi  
(Slim, nieuwsgierig, autonoom, grenzeloos, onbalans)  
plus allerlei andere 'HB-informatie' als maatwerk.

De "lijfelijke" kant van HB en Xi, intensiteit, emoties.  
"Verwerken en Veranderen Verloopt via Voelen."

Loopbaanwaarden en Competenties  
Wat vind je zelf belangrijk en leuk?

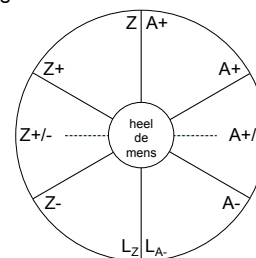
Vanuit heldere Z opnieuw vaststellen wat je met A wilt.

## I. Aanpak en nieuw perspectief Karien

Start ZKM traject,  
faciliteer formulering waardegebieden.

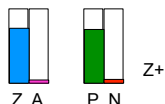
Kan verwijzen naar HB.  
Doorpakken op analyse  
en inzichten over  
gevoelspatronen.

Waarderingen veranderen  
kloksgewijs vanuit (L)Z-.  
Investeren in A+ vanuit Z+.

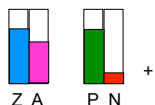


### Voorbeelden kernzinnen

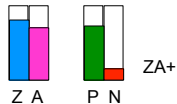
Ik werk op andere manier;  
lager pitje, maar wel goed.



Durf en lef om overtuiging te ver-  
woorden, ondanks mening anderen.



Prettig te midden van gelijkgestemden  
die ook snel redeneren/denken.



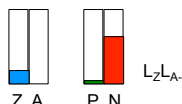
## Thema 2: Obstakels uit het verleden

Dynastieke patronen!  
Door complexiteit, intensiteit en diversiteit  
zijn verschillen groter en verwachtingen explosiever.

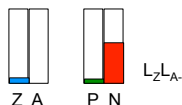
- ◆ Variant op thema I: Kwaliteiten van één of beide ouders nooit (h)erkend, of opgeofferd.  
Kind mag niet krijgen wat ouder heeft gemist.
- ◆ Empathie versus taakgerichtheid (relatie of resultaat)  
Empathisch kind past zich voorbij eigen grenzen aan.  
Taakgericht kind herkent andermans grenzen niet.

### Voorbeelden kernzinnen

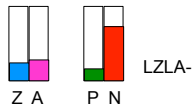
Moeder stopte met eigen leven:  
kind verzet zich tegen klaagzang.



Vader's passie voor Engels en Frans  
sprak me aan, moeder vond het niks.



Ik was een eigenwijs kind dat de  
richting van meegaand is ingeduwde.



## 2. Prangende kwesties in heden

*Er moet wat gebeuren aan Zelfbeeld en gedrag want:*

- Sociale interactie is problematisch;
- Hiërarchische interactie op het werk is problematisch;
- Klachten op fysiek, psychologisch, gedachten terrein;
- Relatieproblemen privé.

## 2. Aanpak en nieuw perspectief Willem

Bewustwording van het thema gezin en familie.

Eigen beheer bij 'empathie versus taakgerichtheid' is belangrijk (en vaak nieuw) hoofdstuk in handleiding.

Intensiteit, (hoog)sensitiviteit, het 'precisie-instrument'.

Mogelijk scherpe bochten in loopbaan door herwonnen vrijheid en identiteit. Opluchting!

## 2. Aanpak en nieuw perspectief Karien

In principe hetzelfde proces als bij eerste thema.

Van onbegrepen ineffektieve interactiepatronen naar begrepen ineffektieve interactiepatronen naar zelf gekozen, effectieve interactiepatronen.

Onderkennen rode draad: positief patroon en zwarte draad: negatief patroon.

## Conclusies

1. "Anders zijn" gaat nooit over. Ga daar bewust mee om, en pas periodiek je handleiding aan.
2. Wees je bewust van je fysieke beleving van dat "anders zijn": Dan beter in beheer van je handleiding.
3. Fenomeen HB is beter bekend: meer herkenning, steun. Te nauwe definitie blijft risico, gegeven diversiteit.
4. (Emotionele) verwarring begint vaak al in gezin. Gewenst dat ouders eigen relatie met HB/Xi (er)kennen.
5. Dynamische balans tussen aandacht voor Zelf en Ander is basis voor duurzame bijdrage aan omgeving.

## Wat zie je in de spiegel?

Volgens onze conclusies is het nuttig om je periodiek af te vragen of je handleiding nog actueel is.

Daarbij is fysieke beleving, je gevoel erover, behulpzaam.

Daarom twee simpele vragen, te scoren met een ZKM formulier.

Dank jullie wel voor je aandacht!