

Werkboek "Ontdek de herkomst van blokkades in jouw verhaal"



It's not who you are that holds you back. It's who you think you're not...

Mariska Ruissen, doorbraakcoach voor particulieren en ondernemers

www.mariskaruissen.nl

Deel 1: je culturele verhaal

Het verhaal wat jij over jezelf vertelt, en de mate waarin negatieve en kritische stemmetjes in je hoofd jouw verhaal bepalen, wordt gevormd door 3 factoren. Je culturele verhaal, je familieverhaal en je persoonlijke verhaal.

Om de impact van je cultuur op jouw verhaal te begrijpen, moet je om te beginnen een paar vragen beantwoorden:

Hoe vind je dat je behandeld wordt in het licht van je cultuur, geboorteland, geslacht, religie of andere onderscheidende kenmerken?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hoe worden anderen, die vergelijkbaar zijn met jou, behandeld?

.....

.....

.....

In hoeverre ben jij beïnvloed door een wereldwijde cultuur die mannen hoger waardeert en meer macht toekent dan vrouwen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

In hoeverre ben je beïnvloed door je nationale cultuur?

.....

.....

.....

Je ras?

.....

.....

.....

Je sociaal-economische status?

.....

.....

.....

De spirituele cultuur waarin je bent geboren?

.....

.....

.....

Hoe hebben boodschappen die je van anderen hebt gekregen over het feit dat je een vrouw bent, je leven beïnvloed? Bijvoorbeeld:

- Werd je anders behandeld in jullie gezin omdat je vrouw was?
- Is er weleens iemand anders met de eer gaan strijken voor jouw ideeën?
- Vind je jezelf knap? En hoe beïnvloedt dat jouw interacties?
 - Heb je je wel eens zo geschaamd dat het jou en/of je handelwijze ingrijpend heeft veranderd?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

In de volgende oefening maak je de volgende zinnen af. Schrijf gewoon het eerste op wat in je opkomt, zonder oordeel. Niemand anders hoeft de antwoorden te zien.

- Politici zijn.....
- Zakenlui zijn.....
- Politieagenten zijn.....
- Linkshandigen zijn.....
- Joodse mensen zijn.....

- Homo's/lesbiennes zijn.....
- Blanken zijn.....
- Bouwvakkers zijn.....
- Bejaarden zijn.....
- Kappers zijn.....
- Moslims zijn.....
- Hetero's zijn.....
- Transgenders zijn.....
- Alleenstaande moeders zijn.....

Deel 2: je familieverhaal

Om meer zicht te krijgen op hoe de normen en waarden in jouw familie en hun denkbeelden jou hebben beïnvloed, ga je een invloedrijk persoon uit je familie interviewen en je stelt hem of haar vragen, zelfs als je de antwoorden al denkt te kennen.

Je kunt daarvoor je ouders nemen, iemand van de generatie voor jou, of zelfs één van je eigen kinderen.

Stel de volgende vragen:

-

Wat zijn de familieregels rondom huwelijk, echtscheiding of seks?

.....
.....
.....
.....

Waar denk je dat die regels vandaan kwamen?

.....
.....
.....
.....

Wat zijn een aantal van je vroegste herinneringen aan je ouders en grootouders?

.....
.....

.....

.....

.....

.....

Welke karaktereigenschappen hebben ze doorgegeven
aan jou?

.....

.....

.....

.....

Waar denk je dat een aantal van deze
karaktereigenschappen vandaan kwam?

.....

.....

.....

.....

Wat weet je van je familiegeschiedenis? Kun je je
interessante verhalen herinneren over je oudste
familieleden en voorouders?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Het kan nuttig zijn om eens te kijken naar een aantal van de kenmerken en overtuigingen van je familie. Om ze te helpen ontdekken, kun je proberen deze vragen te beantwoorden.

Wat zijn een aantal van de karakteristieke kenmerken van jouw familie (bijv. zijn ze luidruchtig, beheerst, intellectueel, liefdevol?

.....

.....

.....

.....

Had je familie expliciete verwachtingen van jou of andere familieleden?

.....

.....

.....

.....

Waren er familiemythes die je later in je leven hebt ontdekt of ontkracht?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hoe zou je jouw familie aan anderen omschrijven?

.....

.....

.....

.....

Waar ben je het meest trots op omtrent je familie?

.....

.....

.....

.....

Waar schaam je je het meest voor?

.....

.....

.....

.....

Wat aan je familie maakt je boos?

.....

.....

.....

.....

Noem 8 tot 10 overtuigingen en karaktereigenschappen die je van je familie hebt geërfd. Misschien worden ze al generaties lang doorgegeven. Schrijf elk ervan op een apart kaartje. In hoeverre helpen deze overtuigingen en eigenschappen jou? En hoe blokkeren ze je?

Deel 3: je persoonlijke verhaal

Terwijl je steeds nieuwe aanwijzingen blijft vinden over wat je hebt geërfd van andere generaties, zul je een idee beginnen te krijgen van hoe en waarom je bent zoals je bent. Het is alsof je leven zich als een boek begint te ontvouwen.

Probeer samen met je familieleden eens jouw persoonlijke geboortegeschiedenis in kaart te brengen.

Wat heeft je moeder je verteld over de periode dat ze zwanger van je was?

.....

.....

.....

.....

En over je geboorte?

.....

.....

.....

.....

Wat zijn je vroegste herinneringen aan je interacties met anderen?

.....

.....

.....

Wanneer in je jeugd twijfelde je voor het eerst aan jezelf?

.....

.....

.....

.....

Zijn je dromen door jou of iemand anders de kop ingedrukt? Wanneer en waarom?

.....

.....

.....

.....

Heb je bepaalde stopwoorden of zinnestukjes die je vaak gebruikt? Zoals: "Ik moet hier ook altijd alles alleen doen", of "Ik heb pas rust als alles onder controle is"?

.....

.....

.....

.....

Preciseer je verhaal.

Schrijf een korte versie van 8 tot 10 verhalen die je over jezelf vertelt op notitiekaartjes. Zijn deze verhalen in de loop der tijd veranderd? Vervolgens hang je al je kaartjes of post-it's aan een muur en bekijk je ze als één geheel.

Ga bij het bekijken van de kaartjes op zoek naar patronen. Misschien is een deel van jouw verhaal:

"Ik ben goed in de omgang met lastige mensen (Persoonlijk verhaal) omdat ik afkomstig ben uit een familie die hier is om de wereld in positieve zin te veranderen (Familieverhaal)." Of "Ik ben nooit goed geweest in mijn mond opendoen (Persoonlijk verhaal) omdat ik van jongs af aan heb geleerd dat ik geen deining mag veroorzaken (Cultureel verhaal)".

Als je nu kijkt naar je muur met kaartjes, welke kenmerken van je overlevingsstrategieën hebben dan geen positieve uitwerking meer? Zie je stukken die je graag zou willen veranderen? Zijn er aspecten van je verhaal die je graag naar de voorgrond zou willen halen en een grotere rol wilt laten spelen in je leven?

En van welke stukken zou je graag afscheid willen nemen? Voel je als je daar aan denkt vooral angst, en lijkt het alsof je wordt tegengehouden? Of merk je dat je vol vertrouwen kunt zeggen dat dit patroon je niet meer dient, en het tijd is voor een ander?

Mocht je voelen dat je tegen wordt gehouden, dan is het wellicht goed, om eens een vrijblijvende gratis doorbraaksessie te boeken bij me, om te onderzoeken wat jij nodig hebt om tot verandering te kunnen komen!

Stuur me dan een mailtje op mariska@praktijkdewaterspiegel.nl of kijk op www.mariskaruissen.nl