



Bewustzijnssessie

Systemische mini-opstelling

Alleen intenties en voornemens veranderen je gedrag vaak niet. Of doen dat alleen tijdelijk. Oude gewoontes en patronen nemen al gauw weer de overhand. Zeker daar waar je intentie om te veranderen alleen zet in je hoofd.

Om die reden is het goed te onderzoeken op andere en diepere lagen wat je helpt en belemmert om een gedragsverandering op lange termijn te realiseren. Een systemische mini-opstelling kan je hierin ondersteunen.

Deze mini-opstelling doe je in 3-tal. 1 persoon is de inbrenger en neemt een intentie in gedachten voor een verandering in eigen gedrag. 2 personen zijn zgn. Representanten en representeren in deze oefening iets of iemand op uitnodiging van de inbrenger. Hierbij een aantal keuzes:

- ✓ 1 persoon representeert een (onderliggende)blokkade en/of hindernis voor het realiseren van deze intentie, 1 persoon een kracht- of hulpbron in het realiseren van deze intentie.
- ✓ 1 persoon representeert 1 belemmerende overtuiging in het realiseren van de intentie, 1 persoon representeert 1 bekrachtigende/helpende overtuiging in het realiseren van de intentie.
- ✓ 1 persoon representeert datgene wat in de weg zit van het realiseren van de intentie, 1 persoon representeert datgene wat nodig is voor het realiseren van deze intentie.

De oefening gaat als volgt:

Stap 1. Benoemen en leiden representanten

De inbrenger benoemt de representanten door bijv. te vragen: "wil jij de blokkade/krachtbron zijn in het realiseren van mijn intentie? De inbrenger leidt de persoon vervolgens met zachte hand en in stilte naar een plek in de ruimte (volg hierbij zoveel mogelijk je gevoel/intuïtie/ingeving)?"

De representanten laten zich leiden door de inbrenger naar deze plek en vragen zichzelf op deze plek af: hoe is het met mij hier? Wat voel ik? Wat ervaar ik? Wat gaat er in me om? Met wie heb ik contact? Met wie niet? Waar wil ik naartoe bewegen? Als representant analyseer je niet in je hoofd, je observeert de gedachten die in je hoofd opkomen. Dat is al een kunst op zichzelf.

Stap 2. Bewegen naar een voor dat moment passende plek

In stilte zoekt een ieder de plek die het meest juist voelt, het meeste klopt. Hierbij sta je stil bij de vraag: hoe kan ik jou, de inbrenger, het meest dienen? Op welke plek ondersteun ik jou het meest in het realiseren van je intentie?

Ga ervan uit dat ook de meest belemmerende gedachte/grootste hindernis de inbrenger vaak probeert te helpen of te beschermen. Achter iedere belemmerende overtuiging gaat uiteindelijk een positieve intentie schuil.

Stap 3. Afronden en evalueren

Je rondt af door uit je rol te stappen (andere beweging of tegen jezelf zeggen, ik ben 'je eigen naam').



Daarna evalueer je in enkele minuten: de representanten zeggen alleen datgene wat echt belangrijk/voedend kan zijn voor de ander. De inbrenger benoemt in enkele zinnen hoe het voor hem/haar was.

Stap 4 Wisselen van rol

Daarna wissel je van rol. Aan het einde heeft een ieder alle rollen gehad en neem je nog tijd om samen terug te kijken op deze oefening. Vragen die je hierbij kunt gebruiken:

- Wat heeft je geraakt tijdens de opstellingen (zowel van jezelf als van de ander)?
- Wat vond je bijzonder aan deze sessie?
- Wat heeft de sessie helder gemaakt? Welke vragen roept het op?
- Wat heb je geleerd van deze sessie? Wat neem je mee naar je praktijk?