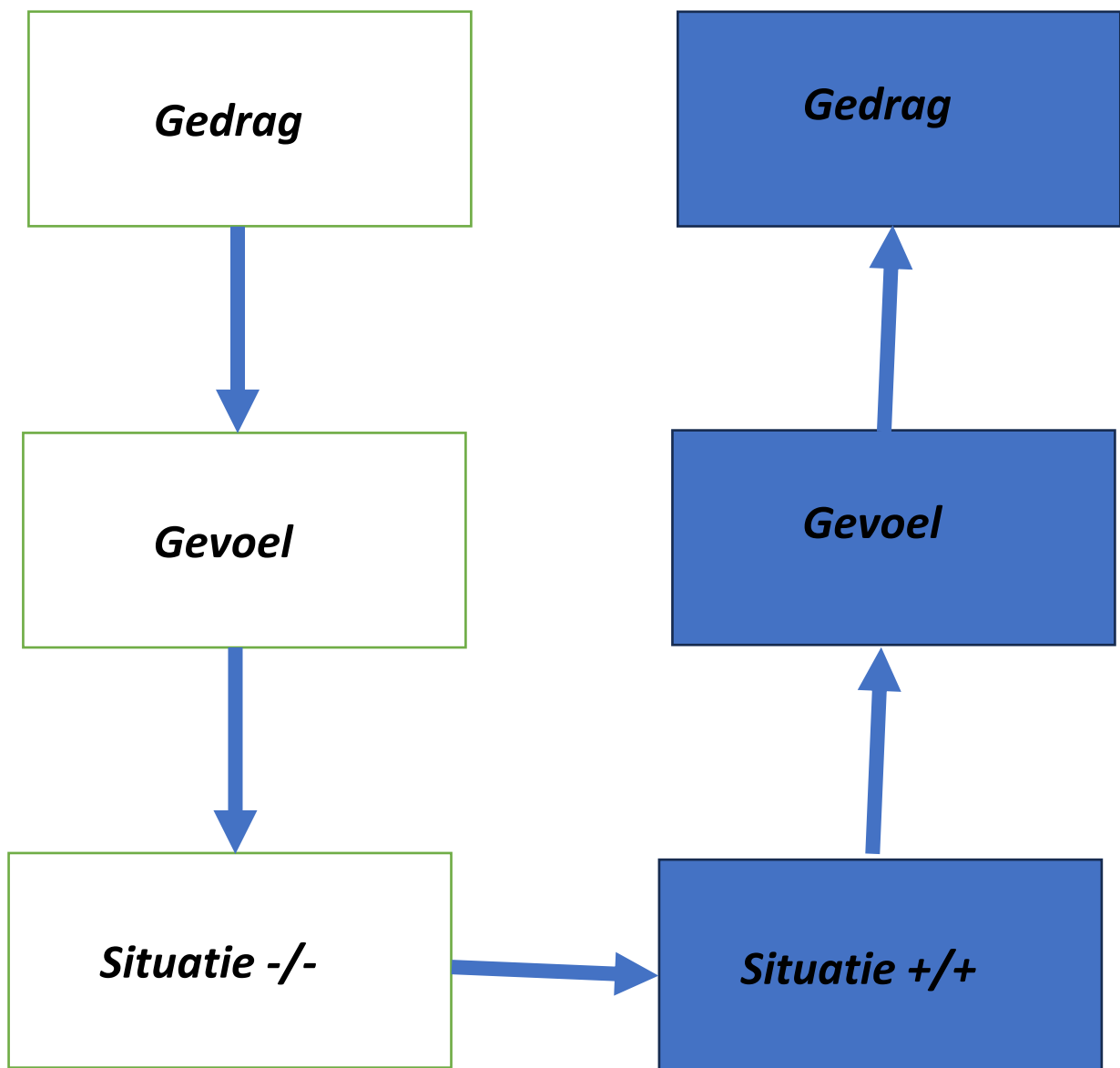




Reflectiemodel

Theorie en oefening



Reflectiemodel

Dit is een reflectiemodel waar een combinatie wordt gemaakt van

- cognitieve gedragstherapie (situatie → gevoel → gedrag),
- systemisch kijken,
- dat je zelf eigenaar bent/eigenaarschap neemt
- jouw invloed op een situatie.

Je onderzoekt waar je invloed ligt. Voor sensitieve personen die snel overspoeld raken, helpt dit model om situaties veiliger en realistischer te maken.

Je kan het model instappen door op verschillende niveau's:

1. **Vanuit de situatie**
 - Wat gebeurt/gebeurde er? Welke observaties deed je? Hoe ervaarde je de situatie?
 - Welk gevoel heb ik daarbij?
 - Wat is het effect op wat ik doe?
2. **Vanuit het gevoel**
 - Hoe voel/voelde ik me in die situatie?
 - Waar voelde ik dit in mijn lichaam? Ging je sneller praten? Werd je stiller? Hoe merkte je de spanning? Wilde je weggaan? Wat deed je als je toch bleef?
 - Hoe beïnvloedt dit mijn gedrag?
 - Hoe kleurt dat mijn ervaring van de situatie?
3. **Vanuit het gedrag**
 - Wat doe/deed ik? Hoe hielp dit gedrag mij in die situatie?
 - Hoe voel ik me daarbij?
 - Wat is het effect op de situatie?
4. **Vanuit de gewenste situatie**
 - Hoe zou ik willen dat het is?
 - Hoe zal ik me dan voelen?
 - Welk gedrag zal ik dan misschien gaan vertonen?
5. **Vanuit het gewenste gevoel**
 - Hoe zou ik me willen voelen? Waardoor voel je je prettiger?
 - Wat moet ik dan doen?
 - Hoe zal de situatie er dan uitzien?
6. **Vanuit het gewenste gedrag**
 - Welk gedrag wil ik vertonen?
 - Hoe zal ik me dan voelen?
 - Hoe zal de situatie er dan uitzien?

Dit model helpt ontdekken dat:

- gevoelens echt zijn,
- maar niet allesbepalend,
- je je gedrag kunt beïnvloeden,
- en dat je invloed hebt op situaties.

Door met dit model te werken, krijg je inzicht in:

- welke behoeften ten grondslag liggen aan je gedrag en gevoel.
- er geen oordeel gekoppeld is aan je gevoel en ook niet aan je gedrag. Er is geen goed of fout.
- Dat je invloed hebt op een situatie.
- Dat je het niet anders moet doen, maar dat je de behoefte zichtbaar maakt waarom je iets anders wilt doen.

Het effect is dat:

- Er geen reden is om je te schamen voor je gedrag.
- Er geen reden is om een situatie uit de weg te gaan.
- Je een situatie uit de weg gaat om jezelf te beschermen.
- Je voor jezelf een situatie veiliger kunt maken.
- Je jezelf beter begrijpt en dat je daardoor ook in beweging kunt komen/ iets kunt veranderen.
- Je niet meer over jezelf oordeelt omdat je begrip voor jezelf hebt ontwikkeld.

Het model leert je impliciet:

- zelfreflectie
- emotieregulatie
- mentaliseren
- executieve functies
- autonomie
- eigenaarschap

Voorbeeld:

Situatie: Idealisme botst met praktijk

Gevoel: Frustratie / machteloosheid

Gedrag: Aanpassen, inslikken, meebewegen

Gewenste situatie: Ruimte voor je professionele stem

Gewenst gevoel: Stevigheid / rust

Gewenst gedrag: Duidelijk uitspreken wat belangrijk is

Oefening:

1. Pas het reflectiemodel elke dag toe op een situatie die je meemaakt.
Kies in het begin hele kleine situaties waarop je zelf veel invloed hebt. Als je enige routine hebt ontwikkeld, probeer je complexere situaties te beschrijven.
Schrijf deze uit (digitaal of in een schrift)/Vul steeds elke 6 vakjes in.
2. Kies twee voorbeelden uit die we bepreken tijdens de volgende bijeenkomst.