

1-2-3 Opgelost!

ZAKBOEKJE

1-2-3 Opgelost!

Zakboekje

Mr. Hilde Kroon

Colofon

Copyright © Hilde Kroon Mediation 2020
Eerste druk

Schrijfcoaching: Marcel Baatsen
Uitgever: MraCle Uitgeverij

ISBN: 9798565273366

Verspreid de inhoud zoveel mogelijk.

INLEIDING	7
1-2-3 OPGELOST!.....	8
1. CULTUUR: DE DRIE PIJLERS	8
2. COMMUNICATIE: DE DRIE VRAGEN.....	9
3. CONFLICTOPLOSSING: DE DRIE ACTIES	9
HET EVOLUTIE SYSTEEM.....	11
TRANSFORMEREN EN GROEIEN	15
MAATSCHAPPIJ.....	20
GESCHIEDENIS	22
POSITIEF / NEGATIEF	23
HOE ALERT BEN JIJ?	25
WAAR ZITTEN WIJ EN ANDEREN?.....	30
KUN JE CULTUUR VERANDEREN?	30
BEWEGEN DOOR HET SYSTEEM: “KLAAR VOOR DE START ...”	35
1-2-3 GO!	36
WAT TE DOEN BIJ WEERSTAND.....	37
OORZAAK EN OORSPRONG VAN CONFLICTEN.....	50
OPLOSSING VAN CONFLICTEN	55
1-2-3 OPGELOST!.....	62
MEER WETEN?	144

NOTITIEBLOK	67
--------------------------	-----------

Inleiding

Dit zakboekje is bedoeld om bij je te steken, zodat je niet meer met je mond vol tanden hoeft te staan.

Je kunt in elke situatie even kijken in het theoriegedeelte of je de juiste inschatting maakt. Dit helpt je te zoeken naar de win-win-win.

Je kunt in het tweede gedeelte - de invulpagina's - jouw specifieke situatie onder woorden brengen.

Veel succes!

Hilde Kroon

PS De theorie komt nog veel uitgebreider aan bod met heel veel praktijkvoorbeelden en uitwerkingen in mijn boeken (zie achterin).

1-2-3 Opgelost!

1-2-3 Opgelost! in de kern

Het ‘**1-2-3 Opgelost!**’ **stappenplan** komt voort uit het mediatonmodel in combinatie met het Evolutie Systeem.

1. Cultuur: De Drie pijlers

1. Kind-fase: zorg, afhankelijkheid, loyaal, overleven
2. Puber-fase: eigen waarheid, onafhankelijkheid, leven
3. Volwassene-fase: overzicht, samenwerken, vliegen.

2. Communicatie: De Drie Vragen

1. Wat gebeurt er?
2. Waarom gebeurt het?
3. Hoe kan het anders?

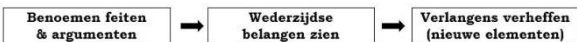
3. Conflictoplossing: De drie Acties

1. Argumenten/feiten verzamelen en benoemen
2. Belangen van verschillende kanten onderzoeken
3. Verlangens verheffen door nieuwe elementen.

Het 1-2-3 Opgelost! stappenplan geeft houvast om elk conflict, het innerlijk conflict en dat met de buitenwereld, te lijf te gaan.

Hiermee kunnen we in iedere situatie, in ieder moeilijk gesprek, tot een oplossing te komen, die bevredigend is voor alle betrokkenen.

Zelfs als de ander de oplossing niet zou aanvaarden, hebben we zelf in ieder geval een goed of tenminste beter gevoel. We hoeven ons niet meer machteloos te voelen als we begrijpen hoe het zit. Innerlijk weten brengt rust.



Hierna tref je de achtergrondinformatie.

Het Evolutie Systeem

Cultuur is de verzameling van wat de mensen aan normen en waarden meebrengen. De normen en waarden komen voort uit dat wat we nastreven: Onze basisintenties. Onze basisintentie is waarom we doen wat we doen op het diepste niveau. Wat ons motiveert is vaak min of meer onbewust, maar universeel. Het geldt voor ons allemaal: het is onze geestelijke ontwikkeling.

Het **Evolutie Systeem** is de rode draad gedestilleerd uit (rechts)filosofische, (alternatief)psychologische en esoterische inzichten uit diverse bronnen en geeft onze geestelijke ontwikkeling en basisintenties weer.

Het brengt ons helemaal terug tot onze ontwikkeling/evolutie van **kind** (afhankelijk van zorg/acceptatie), naar

puber (eigen keuzes willen maken, eigen waarheid willen zoeken) tot **volwassene** (in staat zijn tot het hebben van een 'helikopterview' en aanmoedigen tot groei). Het is een **universeel, multidimensionaal groeimodel**.

Universeel omdat het geldt voor alles. Het is het ontwikkelingsproces van producten, diensten, methoden en processen.

Multidimensionaal omdat het gaat om het zien van steeds meer perspectieven.

Als **kind** voelen we ons wel het centrum van het universum, zijn goed in contact met ons potentieel en creativiteit, maar zijn we afhankelijk van de zorg, acceptatie en aandacht van onze ouders om te overleven. Daarom zijn we heel loyaal aan hen. We willen graag geaccepteerd worden door anderen en onze omgeving, om te kunnen 'overleven'.

Als **puber** worden we zelfstandiger en willen we onafhankelijk zijn en onze eigen keuzes maken. We willen uitzoeken wat onze eigen waarheid is. We willen niet langer overleven, maar echt leven en vrij zijn. We hebben in deze fase vooral aandacht voor onszelf en onze positie ten opzichte van anderen, waarbij we zowel anderen afstoten als bij bepaalde groepen willen behoren.

Als **volwassene** kunnen we situaties beter in perspectief zien. We kiezen voor oplossingen waarbij iedereen wint. We willen groei stimuleren. Omdat we boven de situatie kunnen 'vliegen', hebben we een helder overzicht. We leren de balans te vinden tussen onszelf en anderen. We houden onze eigen grenzen goed in de gaten en kunt opkomen voor onszelf en tegelijk óók de grenzen van anderen respecteren en begrijpen.

Evolutie Systeem

1• Pijler	2• Pijler	3• Pijler
Kind	Puber	Volwassene
Zorg	Waarheid	Overzicht
Afhankelijk	Onafhankelijk	Samenwerken
Focus op anderen	Focus op jezelf	Focus op jezelf en anderen
Overleven	Leven	Vliegen
Reptielenbrein	Neocortex	Prefrontale Cortex
Ene kant	Andere kant	Meerdere kanten
Eendimensionaal	Tweedimensionaal	Multidimensionaal
Verzamelen (+)	Onderscheiden (+)	Verheffen (+)
Versplinteren (-)	Verdoezelen (-)	Vernederen (-)
Argumenten	Belangen	Verlangen
Feiten	Perspectieven	Nieuwe elementen
These	Antithese	Synthese
Slachtoffer of dader	Slachtoffer en dader	Slachtoffer noch dader
Ik moet	Ik wil	Ik mag
Pijn-gemotiveerd	Plezier gemotiveerd	Inzicht gemotiveerd
70% van de mensen zit hier	25% van de mensen zit hier	5% van de mensen zit hier

Transformeren en groeien

Op sommige onderwerpen in ons leven reageren we – zelfs als we fysiek volwassen zijn – nog vanuit onze ‘kindfase’. We hebben op deze vlakken (nog) niet volledig uitgezocht hoe we er zelf precies over denken/voelen. We hebben ons daarin hebben laten leiden door onze omgeving (opvoeders/ school/ maatschappij), oude overlevingspatronen, maatschappelijke normen, aangeleerd gedrag en angsten (ego). We worden aangestuurd door ons reptielenbrein (reflexen) en limbisch systeem (emoties). We reageren door te vechten, vluchten of te bevriezen.

We hebben als kind dus bepaalde ‘**overlevingsstrategieën**’ ontwikkeld, die ons toen hielpen in situaties waarin we ons machteloos voelden, geen andere mogelijkheden zagen om ermee om te gaan (angst-gerelateerd).

In de pubertijd kunnen we deze **corrigeren**, omdat we meerdere kanten kunnen zien. We worden meer bewust van het gedrag van anderen en van ons eigen gedrag. We gaan uitproberen hoe we het anders zouden kunnen doen (de andere kant van de medaille leren zien). In deze puberfase gebruiken we de Neocortex (verstand). We kunnen met ons verstand onze emoties begrijpen en daar meer los van komen. Vaak lukt dit toch niet zo goed en worden we volwassen mét nog steeds die ‘overlevingsstrategieën’ in ons onbewuste. Als puber vallen we ook onbewust terug op dit soort strategieën als we ons belemmerd voelen in onze vrijheid of uit angst vrijheid te verliezen. We maken nieuwe strategieën, zoals verdoezelen, stiekem doen uit angst voor de afkeuring en afwijzing van onze omgeving. Of we gaan juist in verzet en tegendraadse acties ondernemen.

Dit zijn de onderwerpen waarop we ook nu we fysiek volwassen zijn ‘triggeren’ en emotioneel reageren. Het zijn ook de onderwerpen waarover we in de weerstand gaan.

Hoe meer we van deze onderwerpen uit de kind- en puber-fase alsnog ‘transformeren’ door er **vanuit een ander gezichtspunt naar te kijken en een andere keuze te maken hoe daar mee om te gaan** (via puberbewustzijn naar volwassen-bewustzijn), hoe meer we in balans kunnen blijven in alle situaties en vanuit die balans ook anderen kunnen helpen daar te komen (verheffen). We gebruiken nu onze prefrontale cortex, waardoor we nieuwe ideeën kunnen ontwikkelen.

Het transformeren van oude strategieën en het groeien van kind-, via puber- naar volwassen-bewustzijn, doen we door de onderwerpen waarop we emotioneel reageren te gaan

onderzoeken alsof we een puber zijn, die zijn eigen waarheid hierover wil uitvinden. We nemen positie in door een eigen keuze te maken. We zien niet meer alleen onze eigen kant van het verhaal (eendimensionaal), maar ook de andere kant.

We wikken en wegen en ervaren tegenstellingen (dualiteit). We kunnen ons dan ook behoorlijk verscheurt voelen, totdat we een duidelijke eigen keuze maken, ongeacht wat de omgeving ervan vindt. Keuzes maken we als we alle belangen goed hebben afgewogen en we duidelijk weten wat ons verlangen is. Als de keuze stevig genoeg is, maakt het niet meer uit wat de omgeving vindt en kunnen we ongeacht de reactie van anderen bij onszelf blijven. We staan dan zo stevig dat we op een evenwichtige manier kunnen samenwerken en zelfs meerdere kanten kunnen zien

(multidimensionaal).

We hebben dan de tegenstrijdigheden in onszelf opgelost. De synthese tussen de these en de antithese lost het conflict op door de feiten en gegevens te verzamelen, de gezamenlijke waarheden/stellingen te verbinden door nieuwe elementen toe te voegen.

Maatschappij

Deze geestelijke/mentale evolutie vindt plaats op microniveau (persoonlijk), in onze directe omgeving (familie, vrienden, werk) op mesoniveau en in de maatschappij op macroniveau.

Onze maatschappij bestaat uit mensen en alle mensen vertegenwoordigen een bepaalde mate waarin ze levenswijsheid (gevoelservaringen) hebben opgedaan en zich bewust zijn van hun gedrag. Door te bekijken hoe we zelf en/of iemand anders in de meeste situaties reageren, kunnen we zien en inschatten waar we zelf en waar de ander zich bevindt in de beschreven pijlers.

Het is misschien niet helemaal wetenschappelijk onderzocht, maar als we gewoon goed om ons heen kijken, dan kunnen we zien dat ongeveer 70% van de mensen over het algemeen reageert vanuit de primaire overlevingsgedachte en een min of meer afhankelijke houding

heeft, gericht is op het verkrijgen van acceptatie uit de omgeving en vooral één kant van de medaille ziet (eerste pijler). Ongeveer 25% staat óók werkelijk open om de andere kant van de medaille te zien en te ervaren, heeft goed geleerd zijn eigen waarheid te onderzoeken en daarnaar te leven en de waarheid van de ander te respecteren (tweede pijler). Ongeveer 5% kan langere tijd stabiel in de bewustzijnstoestand zijn om meerdere kanten bijna tegelijk te overzien en daarnaar te leven (derde pijler).

Door het natuurlijke proces van het aantrekken van gelijkgezinden kiezen we als vrienden vaak degenen met dezelfde normen en waarden. Het is een plezierige herkenning. We delen hetzelfde bewustzijnsniveau. Op werkvlak zal dat al wat minder zijn. In familiesfeer kan het heel divers zijn. Met alle problemen van dien.

Geschiedenis

We zien de geestelijke evolutie op macroniveau ook terug in onze geschiedenis.

De generaties geboren en opgegroeid in de jaren dertig en veertig hebben – uitzonderingen daargelaten – hele andere normen en waarden dan de generatie die is opgegroeid in de jaren vijftig en zestig en de generatie van de jaren zeventig en tachtig is daar weer verder op doorgedaan. De generatie opgegroeid in de jaren negentig en begin van deze eeuw zijn weer verder ontwikkeld. We verbazen ons over hoe veel wijzer en meer bijdehand onze kinderen zijn ten opzichte van hoe wij waren toen we jong waren: ze hebben het van ons geleerd! Elke generatie die volgt, zal een hoger bewustzijn hebben dan de vorige. Dit is de geestelijke evolutie.

Positief/negatief

Het feit dat we in staat zijn om meerdere kanten (multidimensionaal) te zien en daarnaar te leven betekent nog niet dat we perfect of beter zijn dan anderen die dat nog niet doen. Uiteindelijk gaat het natuurlijk om de vraag of we liefdevol handelen! Dat kan zowel in de eerste, tweede als in de derde pijler.

We handelen liefdevol:

- als we **verzamelen** in plaats van versplinteren (eerste pijler);
- als we **onderscheid maken** in zaken in plaats van zaken te verdoezelen (tweede pijler); en
- als we mensen en situaties willen **verheffen** in plaats van vernederen (derde pijler).

Verzamelen is mensen bij elkaar brengen en houden in plaats van af te stoten (versplinteren).

Onderscheid maken is goed kijken en voelen hoe de situatie in elkaar steekt, in plaats van zaken te verbergen, verbloemen (verdoezelen).

Verheffen is anderen optillen in plaats van neerhalen (vernederen).

Of we liefdevol handelen is iets wat op elk moment opnieuw zal blijken. In het verleden behaalde resultaten bieden geen garantie voor de toekomst.

Bewustzijn kan alleen in het hier en nu.

Als we bewust zijn, kunnen we gebruik maken van al onze eerder opgedane leerervaringen (geweten) en onze intuïtie en deze makkelijker toepassen.

Als we niet de moeite nemen om bewust te zijn, beperken we onszelf in onze mogelijkheden (tunnelvisie).

Hoe alert zijn wij?

Alert zijn is bewust zijn. Hoe alert we zijn hangt af van ons bewustzijnsniveau. In welke pijler van bewustzijn we ons over het algemeen bevinden, hangt samen met:

1) de hoeveelheid verschillende gevoelservaringen die we hebben doorleefd in het verleden en de daaruit opgedane lessen;

2) de mate waarin we alert zijn op wat en waarom we doen wat we doen in het moment.

Door ons bewustzijn te verhogen kunnen we makkelijker zien waar we zitten én makkelijker door de pijlers heen bewegen naar een groter inzicht.

Het verhogen van ons bewustzijn gaat, zoals W. Gijsen beschrijft in zijn boek 'De

DNA-code van de ziel', in een aantal transformatiegraden, hierna in mijn bewoordingen:

1) Wat gebeurt er?

Het onderscheid tussen bewust of onbewust ligt in het moment waarop we kiezen om naar een situatie te kijken en te beseffen dat we daar zelf ook een aandeel in hebben. Zijn we bereid naar ons eigen aandeel te kijken en leggen we niet meer alle 'schuld' buiten ons, dan zijn we bewust. We kijken naar de situatie en onszelf vanaf een afstandje.

2) Waarom gebeurt het?

Als we ons vervolgens afvragen waarom dit ons gebeurt, zetten we de tweede stap. Door deze vraag te stellen beseffen we dat we invloed willen op de situatie.

3) Hoe kan het anders?

In de derde stap worden we ons bewust van dat wat gebeurt niet toevallig is, maar

dat we alles in feite zelf creëren, met soms gewenste (bedoelde) en nog heel vaak ongewenste (onbedoelde) resultaten. We zoeken naar nieuwe manieren om gewenste resultaten te bereiken.

4) Is het gevoel ons kompas?

In de vierde stap beseffen we dat de beste manier om gewenste resultaten te verkrijgen is door een verbinding te leggen met ons gevoel. We ontdekken dat we meer bewust kunnen creëren als we al onze blokkades, emoties, beperkende overtuigingen en ‘trauma’s’ zouden verwerken, omdat we dan beter op ons gevoel en intuïtie af kunnen stemmen: dit kompas geeft een ja (ontspanning) of een nee (verkramping).

5) Voel ik het goed?

In deze stap vertrouwen we op ons gevoel en intuïtieve invallen. We vragen advies en hulp aan ons gevoel, ons “Hoger Zelf”, “God”, “Bron”, “het Hogere”, “de Geest”,

“de Geesteswereld”, “Gids/Meester”, “Engel” of iets dergelijks.

Dit doen we door echt langere tijd stil te staan bij ons gevoel en ons open te stellen voor invallen door meditatie. Een doener kan dat het beste door lekker bezig te zijn. Een voeler kan dat het beste door stil te zitten. Een denker komt daar door alles eens rustig te analyseren.

6) Waarom voel ik het zo?

Als we vervolgens het inzicht zoeken in waarom we voelen wat we voelen en wat goed kan zijn aan een advies van het ‘hogere’, ook al ervaren we weerstand, dan zetten we de zesde stap.

7) Hoe kan het nog anders?

De hoogste vorm van ‘bewustzijn’ hebben we wanneer we ons tegelijk bewust zijn van wat we doen, waarom we het doen en welk effect dat heeft. We kunnen dan – met behulp van het ‘hogere’ zien en begrijpen hoe we het misschien nog beter anders zouden kunnen doen om een

ander, nog meer gewenst, resultaat te krijgen.

Het lukt bijna niemand om langdurig in deze laatstgenoemde hoogste staat van alertheid te blijven. Als we het oefenen, kunnen we – als het eens niet lukt – sneller onze weg vinden om er weer in te komen. Het in balans zijn, geeft een geluksgevoel: vrede, harmonie, inzicht en overzicht.

Hoe meer gevoels-ervaringen we doorleven, hoe meer levenswijsheid we vergaren. Hoe meer levenswijsheid we hebben, des te beter zal het lukken om meer in balans te zijn in ieder moment. Het is dan gemakkelijker om door lastige situaties te navigeren.

Waar zitten wij en anderen?

Door voormelde vragen te stellen aan of toe te passen op onszelf en anderen kunnen we achterhalen in welke pijler wij en zij zitten. We kunnen hen dan helpen bewust te worden en stappen te zetten, als ze dat willen.

We kunnen dan ook beter zien wie bij ons past en ons kan helpen onze doelen te behalen.

Kun je cultuur veranderen?

Basisintenties zijn basisintenties. Iedereen heeft basisintenties in één van de drie pijlers. Dit verandert niet.

Wel kunnen we de manier waarop we ze toepassen ontwikkelen. Zoals gezegd, iemand met basisintenties in de derde pijler kan deze op een negatieve manier

toepassen (vernederen) en belandt daarmee terug in de eerste pijler omdat de intentie ‘vechten’ is.

Iemand met eerste pijler basisintenties kan een prachtige oplossing bedenken voor een situatie met inachtneming van de normen en waarden van de andere pijlers en daardoor in de derde pijler zitten (verheffen).

Alert zijn op wat we doen en waarom we doen wat we doen, is de basis van ontwikkeling. Daardoor worden we bestuurder van ons eigen leven en vanuit daar kunnen we anderen goed helpen.

In de **eerste pijler** ervaren we bestuurder te zijn door goed te zorgen voor anderen, door te letten op anderen nodig hebben en loyaal te zijn. We doen ons best om de beste resultaten te bereiken. Als de

waardering daarvoor uitblijft, kunnen we ons het slachtoffer voelen.

In de **tweede pijler** worden we bewust van het feit dat we vanuit de ene kant bekeken het slachtoffer kunnen zijn en vanuit een ander perspectief tegelijk de dader. Als ‘puber’ kiezen we soms zelfs bewust voor ‘dader-gedrag’, als we ons beperkt voelen in onze vrijheid.

We handelen als bestuurder door onze eigen keuzes te maken, ongeacht de reacties van de omgeving, maar zonder het ‘dader-gedrag. Zelfs als ons dat in de ogen van de ander de dader of juist het slachtoffer zou maken.

In de **derde pijler** beseffen we dat de concepten slachtoffer en dader helemaal niet bestaan, omdat we alles zelf creëren en worden we bestuurder door zelf

verantwoordelijkheid te nemen voor alles
wat we doen, voelen en denken.

We zijn bestuurder door uit de slachtoffer
en dader ervaring te blijven.

Evolutie Systeem

1* Pijler	2* Pijler	3* Pijler
Kind	Puber	Volwassene
Zorg	Waarheid	Overzicht
Afhankelijk	Onafhankelijk	Samenwerken
Focus op anderen	Focus op jezelf	Focus op jezelf en anderen
Overleven	Leven	Vliegen
Reptielenbrein	Neocortex	Prefrontale Cortex
Ene kant	Andere kant	Meerdere kanten
Eendimensionaal	Tweedimensionaal	Multidimensionaal
Verzamelen (+)	Onderscheiden (+)	Verheffen (+)
Versplinteren (-)	Verdoezelen (-)	Vernederen (-)
Argumenten	Belangen	Verlangen
Feiten	Perspectieven	Nieuwe elementen
These	Antithese	Synthese
Slachtoffer of dader	Slachtoffer en dader	Slachtoffer noch dader
Ik moet	Ik wil	Ik mag
Pijn-gemotiveerd	Plezier gemotiveerd	Inzicht gemotiveerd
70% van de mensen zit hier	25% van de mensen zit hier	5% van de mensen zit hier

Bewegen door het systeem:

“Klaar voor de start ...”

Bij het bewegen door het systeem combineren we de zienswijze van de startpositie ofwel de basisintentie met de huidige fase van ontwikkeling op het voorliggende onderwerp.

1-2-3 Go!

Met deze kennis en vaardigheden kunnen we meer (positieve) invloed uitoefenen en in elk gesprek de leiding nemen om de win-win te (helpen) bereiken.

Het doel is derde pijler: meer balans in ons dagelijks werk, relatie(s), het leven en in onszelf ervaren, ook tijdens uitdagingen. Zo kunnen we steeds meer en langer voldoening en zingeving, en daardoor geluk, ervaren.



De praktijk is natuurlijk weerbarstig. We hebben zelf weerstand of lopen tegen weerstand van anderen aan.

Wat te doen bij weerstand

Afhankelijk van de aard van de weerstand en het algemene bewustzijnsniveau van de betrokken opgewonden standjes, koele kikkers en bullebakken (op het ergste moment eerste pijler), kun je verschillende dingen doen:

Vorm	Gedrag	Interventie
Eigen weerstand	Innerlijk conflict	Innerlijk kompas
Gewone weerstand	Tegen strubbelen	Goed gesprek/1-2-3-stappenplan
Grote weerstand	Dwarsliggen/tegenwerken	Belangencheck/kind- puber-volwassene- interventie/slachtoffer- dader-interventie
Herhalende weerstand	Macht-onmacht- manipulatie-cirkel	Benoemen en doemscenario's
Hele grote weerstand	Weigeren, niet meer praten	Procederen, exposeren, loslaten/opgeven

De interventie van ons innerlijk kompas

Wat goed voelt is goed, wat niet goed voelt is niet goed.

Het lijkt zo simpel en het is een waarheid als een koe. Waarom is het dan toch zo lastig om te voelen en beslissingen te nemen op basis van ons gevoel?

Zoals hiervoor al beschreven komt het door onze angsten: de angst voor afwijzing, tekort, alleen (zonder partner) komen te staan, niet voor onszelf te kunnen zorgen, angst voor ziekte of dood.

In discussies en conflicten is het moeilijk om bij onszelf te blijven en door alle emoties en angsten heen ons gevoel te volgen. Dit is een innerlijk conflict (ons verstand en gevoel liggen niet op één lijn), wat gevolgd wordt door een conflict met de ander.

We kunnen het 1-2-3 stappenplan op onszelf toepassen door een innerlijk gesprek met onszelf te voeren:

1. Benoemen van de feiten:

Wat gebeurt er?

2. Belangen onderscheiden. Waarom gebeurt het? Wat wil ik? Wat wil de ander? Hebben we een gemeenschappelijk belang?

3. Verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

Hebben we een gemeenschappelijk verlangen? Hoe kunnen we dat bereiken? Wat is daarvoor nodig? Hoe kan het anders?

Het goede gesprek/'1-2-3 Opgelost!' stappenplan

Hoewel een gesprek natuurlijk niet precies een schema volgt, is het toch goed om het 1-2-3 stappen plan in het oog te houden.

Richtlijnen voor een goed gesprek:

- Begripvol luisteren en erkenning (gelijk) geven
- Onszelf inbrengen: zeggen wat ons bezig houdt. Zeg: "Ik voel me...."
- Ontvankelijk zijn/maken: kritiek ontvangen (de ander heeft gelijk);
- Aandacht voor het "wij".

Belangencheck

Schiet iemand steeds terug in de eerste fase: het argumenteren? Dan denkt deze persoon dat zijn belang niet voldoende gewaarborgd wordt. We kunnen dan laten zien dat - hoewel we vragen om het belang even te parkeren voor het vinden van een nieuwe oplossing - de oplossing

gecheckt zal worden aan de hand van de belangen, zodat de ander er zeker van kan zijn dat met zijn belang rekening wordt gehouden. Niemand zal akkoord gaan met een oplossing waarvan hij het idee heeft dat zijn belang daarin niet gewaarborgd is.

Kind-puber-volwassene interventie

Benoemen waar iemand zich bevindt in de geestelijke/mentale ontwikkeling zal weerstand oproepen. Niemand vindt het leuk als 'kinderachtig' neer te worden gezet. Enige subtiliteit is dan ook op zijn plek. Het is confronterend, maar mensen voelen dat het klopt en als je het doet zonder oordeel, ontvankelijk en de ontsnapping richting volwassene bewustzijn geeft, kunnen ze snel draaien. Focus op de plus.

Slachtoffer-dader-interventie

Als iemand erg vast zit in een situatie en zich daar het slachtoffer van voelt, kunnen we de slachtoffer-dader-interventie toepassen. Eerst weer de eerste fase: het beschrijven van de feiten:

1. Feiten verzamelen en benoemen: Je legt uit dat als we in de eerste pijler zitten we ons het slachtoffer voelen van een situatie (met voorbeelden zoals we ons voelden als kind het slachtoffer van de beslissingen van volwassenen).

2. Belangen onderzoeken: In de pubertijd gaan we ons meer als dader opstellen: we gaan experimenteren met daderacties en gevoelens (voorbeelden van verzet in de vorm van daderschap door pubers).

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken: Nu we volwassen zijn hebben we meer mogelijkheden en meer inzicht om op een andere manier

met deze situatie om te gaan als we dat zouden willen.

Daarna de persoonlijke erkenning en het onderkennen van de andere kant. We erkennen eerst dat het slachtoffergevoel echt reëel is, want dat is ook zo:

1. Feiten verzamelen en benoemen: Je voelt je het slachtoffer van de situatie en je voelt je machteloos. Je bent ook slachtoffer en dat is niet fijn en onrechtvaardig.

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: Als je toch wat invloed wilt, kun je de situatie een beetje van een afstand bekijken en kijken op welke manier de dader die je dit aandoet, zelf het slachtoffer is of zich zo zou kunnen voelen.

Misschien kun je je ook afvragen op welke manier je zelf de dader bent.

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken:

1) Als kind hebben we weinig invloed op wat om ons heen gebeurt. We hebben overlevingsstrategieën ontwikkeld om met deze machteloze gevoelens om te gaan. Als je zo machteloos voelt als een kind, kun je toch wat invloed uitoefenen.

2) Je kunt je voorstellen dat je een puber bent. Wat zou je dan doen?

3) Wat nu je volwassen bent en je zoveel meer vaardigheden hebt geleerd. Hoe zou je deze kunnen inzetten om met de situatie om te gaan?

Daarna het verheffen: wijzen op het 'rollenspel' dat we spelen.

1. Feiten verzamelen en benoemen:

Hoe ben je in deze situatie het slachtoffer?

2. Belangen onderzoeken van twee kanten: En dan de tweede vraag: Hoe

kan het zijn dat jij in deze situatie de dader bent, voor wie zou je de dader kunnen zijn? Of andersom als iemand als dader wordt gekenmerkt: hoe is deze persoon dan het slachtoffer?

3. Verlangen verheffen door nieuwe elementen te zoeken: De derde vraag zou kunnen zijn: Wat als slachtoffer en dader alleen maar een illusie is, een rollenspel. Hoe zou dan naar de situatie kijken.

Het is een heftige interventie, die vraagt om een subtiele aanpak, omdat de ander hierdoor het gevoel kan hebben 'de schuld' toegeschoven te krijgen. De schuld wegnemen doen we door aan te geven dat we in het groter geheel allemaal afwisselend slachtoffer en dader zijn en dat vanuit de helikopterview dader en slachtoffer niet bestaan. Alleen de ervaringen en de daaruit te leren lessen.

We evolueren van slachtoffer, naar passagier, naar bestuurder. Zodra we in de bestuurderszetel zitten, ervaren we niet meer de pijn van het zijn van het slachtoffer of de onmacht van het niet in te kunnen grijpen van de passagier. Bestuurder kunnen we zowel in de eerste pijler, als in de tweede en derde pijler zijn, zoals hiervoor beschreven.

Interventie macht-onmacht-manipulatie-cirkel

Als we zien dat we in de aanval of in de verdediging zijn, kunnen we uit de macht-onmacht-manipulatie-cirkel van de strijd stappen. Daarvoor is overgave nodig.

Door overgave stopt de strijd. Omdat het ego dit als ‘verliezen’ kwalificeert is het zo moeilijk (1^e pijler bewustzijn).

Als niemand zich overgeeft gaat de strijd door totdat de ‘dood’ erop volgt

(destructief gedrag) of totdat iemand beslist dat het dat het niet waard is en zich terugtrekt. Degene die zich terugtrekt vindt het belang van de 'vrede' groter dan het resultaat van de strijd (2^e pijler bewustzijn). Het leidt dan echter niet tot een werkelijke oplossing.

Overgave is niet het verlies nemen om de goede vrede te bewaren. Het is de stap maken van 'vechten voor ons belang' naar het 'laten vervullen van ons verlangen'. We laten daarmee strijd los. Daardoor komt ruimte om een andere oplossing te kunnen toelaten, waarbij iedereen voordeel kan hebben. We verheffen de situatie (3^e pijler bewustzijn).

Overgave is de stap in het 'grote onbekende', het 'niets'. Het wordt ook 'the limitless state', 'de 4^e dimensie' of 'quantum denken' genoemd. Daar liggen

de nieuwe elementen en de oplossingen die we eerder niet zagen. Het is steeds weer een sprong in het diepe. Het langere tijd durven verblijven in het onbekende, de bibberzone. We kunnen iemand aanmoedigen te springen, maar niet dwingen. We kunnen het wel voordoen.

Procederen, exposeren, loslaten/opgeven

En als de ander echt weigert iets te doen? Wat kun je dan nog?

1) Naar de rechter gaan om je gelijk te halen. Als je het daar al krijgt. Het onderliggende issue oplossen en de relatie helpen, zal het niet. Geen bevredigende oplossing dus, zelfs niet als je gelijk krijgt.

2) De ander exposeren gebeurt ook. Ook dat heeft twee (en ja, meer dan twee) kanten. Het kan de schandpaal worden, maar het kan ook goed werken, denk aan politiek, de kerk. Vreemde ogen

dwingen. Het kan helpen om anderen te laten zien wat er gebeurt, zodat de ander door de druk van buiten tot inzicht zou kunnen komen. Het zet ook je eigen aandeel in het licht.

Uiteindelijk kun je het loslaten of opgeven. Dit brengt je tot het oplossen van je eigen innerlijk conflict.

Hoe deze methoden in het Evolutie Systeem vallen zie je hieronder:

1.	2.	3.
Kind-fase	Puber-fase	Volwassene-fase
Versplinteren (-)	Verdoezelen (-)	Vernederen (-)
Vechten Vluchten	Aanpassen Verzwijgen	Kleineren arrogantie
Verzamelen (+)	Onderscheiden (+)	Verheffen (+)
Feiten	Perspectieven	Nieuwe elementen
Argumenten	Belangen	Verlangen
Procederen Exposeren Opgeven-loslaten Innerlijk conflict oplossen	Onderhandelen	Mediation
Win-verlies	Geen win-geen verlies	Win-win

Oorzaak en oorsprong van conflicten

Niet gehoord, gezien, gewaardeerd worden

Wat we geven wordt niet gezien en niet gewaardeerd en de ander lijkt onze goede bedoelingen niet te begrijpen en niet te horen wat we werkelijk willen. De ander geeft ook niet wat wij verlangen te ontvangen en dat geeft een gevoel van onbevredigdheid en tekort. De oorzaak ligt in het verschil in normen en waarden, welke zijn gekoppeld aan de bewustzijnsniveaus (de pijlers).

Als het gesprek niet meer lukt, omdat het door (eigen) pijn, gekwetstheid en de emoties of door (eigen) trots, eigenwijsheid of verwachtingen niet meer lukt om naar elkaar te luisteren en in balans te blijven is sprake van een conflict.

De balans van geven en ontvangen

Onderliggend gaat het hier weer om de basisintenties uit de pijlers: Wat geven we? Waarom geven we wat we geven?

Is het aandacht geven, zodat we geaccepteerd en gewaardeerd worden (eerste pijler)?

Geven we anderen vrijheid omdat we dat zelf zo waarderen (tweede pijler)?

Geven we aandacht om inzicht te bevorderen (derde pijler)?

Als niet tijdig onderkend wordt wat over en weer is geïnvesteerd, raakt de balans van geven en ontvangen verstoord.

Er is maar één weg terug als we willen dat het werkt: kijken naar datgene waarin ieder van de betrokkenen niet erkend is en dit alsnog erkennen.

De openstaande rekening en roulerende rekening

Als het niet lukt om de balans van geven en ontvangen te herstellen door alsnog te erkennen wat is geïnvesteerd, vanuit ieders normen en waarden, ontstaat een zogenaamde ‘**openstaande rekening**’. Het ‘tekort’ in erkenning wordt ervaren als een onrecht. Dit onrecht moet hersteld worden, anders heeft de relatie geen toekomst, zakelijk noch privé.

Lukt het niet de openstaande rekening te vereffenen door over en weer elkaars investering te erkennen, dan wordt gezocht naar alternatieve manieren om de rekening in balans te brengen. Dit uit zich vaak in negatief gedrag, met de bedoeling de aandacht te trekken en de ander zover te krijgen alsnog erkenning te geven.

Als de erkenning (nog steeds) niet volgt, ontstaat een zogenaamde '**roulerende rekening**'. De frustratie wordt zo groot, dat de openstaande rekening ook aan derden, die in wezen niets met de situatie te maken hebben, wordt gepresenteerd.

Voorbeelden:

Mensen zijn niet te vertrouwen. Niemand houdt rekening met mij.

Disharmonie in gevoel en verstand: innerlijk conflict

In de oorsprong is het conflict dat we in en met de buitenwereld ervaren een weerspiegeling van een eigen innerlijk conflict.

Ons verstand en gevoel zijn niet in harmonie. Misschien weten we zelf nog niet helemaal precies wat we echt willen. Dit is het werkelijke probleem.

We zijn vaak beïnvloed door onze angsten, opvoeding, maatschappij. We denken dat we iets willen, bijvoorbeeld om dat we het bij anderen zien en die anderen gelukkig(er) lijken te zijn.

Uitgaande van een holistische benadering hebben we in de kern perfect op elkaar afgestemde verlangens, bestaat geen concurrentie, geen tekort, dus ook geen conflict.

Het feit dat het lijkt alsof er een conflict is, komt doordat één van partijen, of beiden, vanuit het ego (vrije wil, aangeleerd gedrag) iets anders doet dan wat hij werkelijk wil (basisintentie).

Het gevoel geeft dan wel aan dat iets niet klopt, maar we hebben een vrije wil en kunnen kiezen ons verstand te volgen in plaats van dit in te zetten om ons gevoel te begrijpen

Oplossing van conflicten

Oplossingen die niet werken: zonder erkenning

Door ons eigen gebrek aan de erkenning van ons eigen gevoel en het gebrek aan uiterlijke erkenning daarvan door onze omgeving, ontstaat een gevoel van tekort, afscheiding, onrecht. Daarop zijn veel reacties mogelijk, maar deze zijn meestal niet gericht op de relationele oorzaak.

De gebruikelijke reacties zijn de negatieve pool van de ontwikkelingsstappen:

- 1. versplinteren** (in plaats van verzamelen);
- 2. verdoezelen** (in plaats van onderscheiden);
- 3. vernederen** (in plaats van verheffen).

Dit versplinteren, verdoezelen en vernederen doen we meestal onbewust, vanuit angst. Het waarom achter het

waarom van dat wat we doen, geeft inzicht in wat we werkelijk willen.

We kunnen pas zeggen wat en hoe we het willen als we het voor onszelf op een rijtje hebben. Als we ons veilig voelen, kunnen we dit samen doen.

In de eerste pijler versplinteren we in de negatieve pool. Het is de intentie van afscheiden, meestal als reactie op een gevoel afgewezen te worden. De klassieke voorbeelden daarvan zijn: vechten, vluchten, bevriezen.

Al de genoemde oplossingen kunnen tijdelijk verlichting bieden, maar pakken de wortels van het probleem niet aan: het inzicht in onszelf en het omgaan met verschillen.

Het inzicht in en erkennen en waarderen van de verschillende pakketjes aan

normen en waarden brengt wél een blijvende oplossing.

Oplossingen die wel werken: met erkenning

Om een oplossing te kunnen vinden in een conflict mét herstel van de relatie, moet eerst het **relationele vermogen** van ten minste één van de betrokkenen worden hersteld. Het vermogen om in staat te zijn de ander te **erkennen** in zijn normen en waarden en gelijk te geven.

Door de erkenning ontstaat (opnieuw) verbinding en door de verbinding kan weer sprake zijn van een vorm van (zakelijke) relatie. Wie doorbreekt de vicieuze cirkel? Wie is de wijze en meest liefdevolle?

De bemiddelaar, die weet dat de verstoring van het relationele vermogen het probleem is, zal een veilige setting creëren waarin partijen elkaar

makkelijker kunnen erkennen en beluisteren. De bemiddelaar heeft de expertise om het proces van erkenning op gang te brengen.

(Be)middelen heeft een dubbel effect:

- herstel van het relationele vermogen (dus niet persé de relatie in de 'oude' vorm, maar het vermogen om te verbinden vanuit wederzijdse erkenning);
- inhoudelijke oplossing van een kwestie (dit kan ook de vorm en inhoud van de relatie zelf zijn).

Harmonie tussen gevoel en verstand

Zolang we de erkenning en waardering voor onze normen en waarden buiten onszelf zoeken, kunnen we die ook weer verliezen. De ander kan de gegeven erkenning en waardering ook weer intrekken. De beste erkenning is die van onszelf: de erkenning van ons eigen gevoel en dit gevoel begrijpen met ons

verstand. Zo geven we ons verstand de juiste taak.

De acceptatie van ons gevoel door het te begrijpen met ons verstand lost al een deel van het innerlijk conflict op. De volgende stap is het opgeven van de verwachting dat een ander doet wat wij willen dat hij doet. Als we goed genoeg bij onszelf kunnen blijven, zullen we minder last hebben van conflicten, zelfs als anderen het niet met ons eens zijn.

Voor iemand die voornamelijk in de eerste pijler zit, is het vanzelfsprekend om dingen te doen om geaccepteerd te worden. In dat geval zit de erkenning erin dat dit helemaal goed is. Iemand die vooral in de tweede pijler zit, zal minder de erkenning in de buitenwereld zoeken en zich daar zelfs tegen afzetten: hoewel de erkenning dan gezocht wordt bij 'gelijkgezinden', bij hen die net zo anders zijn.

Voor iemand in de derde pijler is ook dat niet meer belangrijk.

Het innerlijk conflict lost op door gevoel en verstand op één lijn te krijgen.

Een gedachte geeft een gevoel, dus het gevoel is het kompas. Een gedachte die niet goed voelt, 'klopt' niet. Een gedachte die wel goed voelt, 'klopt' wel. Wat goed voelt, is goed. Wat niet goed voelt, is niet goed.

Dat klinkt eenvoudig en dat is het ook. Het moeilijke is dat we zo ver verwijderd zijn geraakt van het zuiver kunnen voelen van ons gevoel. Dit is onderdeel van het bewustwordingsproces. In dit bewustwordingsproces voelen we ons eerst slachtoffer van de omstandigheden, daarna de passagier die naar de omstandigheden kijkt. We worden vervolgens bestuurder door naar een situatie te kijken vanuit een perspectief

dat goed voelt. We besturen onze gedachten of visie tot we gedachten of een visie vinden die wat beter tot goed voelt. Het is een kwestie van doordenken totdat we begrijpen waarom het goed of niet goed voelt of een visie hebben die beter voelt. Zo leren we multidimensionaal denken.

De conflicten met onze omgeving zullen er nog steeds wel zijn, omdat de mensen in onze omgeving met hun eigen gevoelens en gedachten en bewustwording worstelen, maar we zijn dan niet meer het slachtoffer. We ervaren dezelfde situatie niet meer als conflict, zelfs als het in de buitenwereld nog niet is opgelost.

1-2-3 Opgelost!

Voorwerk

- bereidheid om te bemiddelen
checken
- Veilige setting creëren

1. Argumenten verzamelen
2. Belangen onderscheiden
3. Verlangen verheffen

Nawerk:

- Belangencheck
- Doemscenario's
- Optimale Scenario's

Evolutie Systeem

1* Pijler	2* Pijler	3* Pijler
Kind	Puber	Volwassene
Zorg	Waarheid	Overzicht
Afhankelijk	Onafhankelijk	Samenwerken
Focus op anderen	Focus op jezelf	Focus op jezelf en anderen
Overleven	Leven	Vliegen
Reptielenbrein	Neocortex	Prefrontale Cortex
Ene kant	Andere kant	Meerdere kanten
Eendimensionaal	Tweedimensionaal	Multidimensionaal
Verzamelen (+)	Onderscheiden (+)	Verheffen (+)
Versplinteren (-)	Verdoezelen (-)	Vernederen (-)
Argumenten	Belangen	Verlangen
Feiten	Perspectieven	Nieuwe elementen
These	Antithese	Synthese
Slachtoffer of dader	Slachtoffer en dader	Slachtoffer noch dader
Ik moet	Ik wil	Ik mag
Pijn-gemotiveerd	Plezier gemotiveerd	Inzicht gemotiveerd
70% van de mensen zit hier	25% van de mensen zit hier	5% van de mensen zit hier

Werkbladen

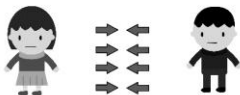
1e Fase: Verzamelen	Feiten en argumenten
2e Fase: Onderscheiden	Belangen
3e Fase: Verheffen	Verlangens
Nieuwe oplossing/belangencheck	

1e Fase: Verzamelen	Feiten
<p>Wat is het probleem? Is het een gezamenlijk probleem? † kwestie: † relatie: † eigen oplossing en argumenten:</p>	<p>Wat is het probleem? Is het een gezamenlijk probleem? † kwestie: † relatie: † eigen oplossing en argumenten:</p>
2• Fase: Onderscheiden	Belangen
<p>† belangen (waar vecht je voor?) † normen en waarden † verlangens (wat wil je ervaren?)</p>	<p>† belangen (waar vecht je voor?) † normen en waarden † verlangens (wat wil je ervaren?)</p>
3• Fase: Verheffen	Verlangens,
<p>† verlangens (wat wil je ervaren?) † Nieuwe elementen</p> <p>Toetsen aan belangen/verlangens</p>	<p>† verlangens (wat wil je ervaren?) † Nieuwe elementen</p> <p>Toetsen aan belangen/verlangens</p>
Nieuwe oplossing en doemscenario's	
<p>† voelen † denken † doen</p>	

Conflict



1. Argumenten verzamelen



2. Belangen onderscheiden



3. Verlangens verheffen met nieuwe elementen



De nieuwe oplossing



Notitieblok

Het volgende gedeelte is een notitieblok.

Noteer links wat er gebeurt, waarom en hoe het anders kan. Rechts is de ruimte om te inventariseren, te onderzoeken en te brainstormen.

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

1. Wat gebeurt er?

2. Waarom gebeurt het?

3. Hoe kan het anders?

1. Argumenten

2. Belangen

3. Verlangen

OPGEWONDEN

STANDJES

BEVREDIGENDE
OPLOSSINGEN

MEDIATION OP DE WERKVLOER

A portrait of Hilde Kroon, a woman with dark hair, wearing a grey blazer over a white top. She is smiling and looking towards the camera. The portrait is positioned on the right side of the cover, partially overlapping the text.

HILDE KROON

NETELIGE KWESTIES

MEDIATION IN DE HUISKAMER

A photograph of a glass cup filled with a golden-brown liquid, likely tea, sitting on a matching saucer. Fresh, vibrant green nettle leaves are placed in front of the cup, partially overlapping it. The background is dark and out of focus, with some steam or mist rising from the cup, suggesting a warm beverage. The overall aesthetic is clean and natural.

HILDE KROON

SCHEIDEN IS LEIDEN

HILDE KROON

SCHEIDEN *is* **LEIDEN**

GESPREKKEN ROND EEN SCHEIDING



HILDE KROON

Meer weten?

Wil je meer weten over:

- hoe je een optimale uitkomst kunt behalen in jouw situatie;
- hoe anderen tot gedragsverandering aan te zetten;
- hoe je precies weerstand kunt oplossen/overstijgen;
- hoe je je eigen methode kunt implementeren in het systeem;
- over evolutie, mediation of communicatie in je eigen situatie;
- over hoe je positieve invloed kunt uitoefenen:
- over de trainingen en over boeken van Hilde.

Kijk op:

- hildekroonmediation.nl
- limitlessmediation.com