



Jij bent meer dan één kant

Wanneer je aan het oefenen bent met de basishouding van het 'nemen, aanvaarden en of accepteren' zul je merken dat het vaak niet zozeer gaat om het accepteren van de specifieke situatie, maar vaak om iets in jezelf te accepteren.

De kans is namelijk groot dat wanneer je een situatie bewust niet direct oplost, de situatie moeilijk 'neemt' of 'aanvaard' zoals hij is... er toch een stemmetje in je opkomt dat zegt:

- "Ja maar, dan heb ik het niet goed gedaan?"
- "Wat als ze mij hierop afrekenen?"
- "Wat als ik steken laten vallen?"
- "Ben ik wel goed genoeg?"

Oftewel... het gaat heel vaak niet meer om de situatie, maar om de angst dat jij het niet goed genoeg hebt gedaan.

Daarom gaat deze opdracht over jou. Alles wat in jou speelt, het mooie én het minder mooie, heb je namelijk ook te leren erkennen en aan te nemen.

Vanuit systemisch perspectief is het belangrijk is dat je alles neemt zoals het is. Het gaat daarbij niet alleen om de patronen in je team of organisatie, maar ook de delen van jezelf die je liever niet ziet. Pas als jij jezelf volledig kunt nemen, kun je ook de situaties in je school nemen zoals ze zijn.

In de opdracht ga jij daarom jezelf vergelijken met een diamant. Een diamant heeft vele facetten, en elk facet vangt en weerkaatst licht op een unieke manier. Alle zijden, ook de minder glanzende!! maken samen de diamant tot wat hij is.

Alle facetten samen maken jou compleet en juist door elk facet te erkennen en te omarmen, straal je steviger en authentieker in alles wat je doet.

Aan de slag!



Stap 1 – Alles van jezelf erkennen

Neem bewust alle facetten van jezelf onder de loep.

Schrijf eerst in korte steekwoorden op:

- wat je in jezelf waardeert (je mooie kanten),
- wat je lastig, spannend of confronterend vindt,
- wat je zou willen veranderen én wat nu eenmaal bij jou hoort.

... en kijk eerlijk naar alles wat er in jou leeft, zonder filter, zonder oordeel.

Dit is de basis: alleen wanneer jij jezelf volledig kunt aannemen, kun je situaties in je school nemen zoals ze zijn.

Stap 2 – Schrijf in de diamant

Print de diamant uit. Vul elk facet in met de inzichten uit stap 1. Bijvoorbeeld:

- jouw talenten en kwaliteiten,
- momenten waar je trots op bent,
- wat je spannend of lastig vindt,
- je verlangens, angsten en behoeften.

Door het letterlijk op te schrijven, wordt zichtbaar wat misschien al lang voelbaar was, maar nog geen plek had.

Stap 3 – Reflecteer op het ongemak

Terwijl je deze diamant vult, voel je waarschijnlijk op sommige plekken een knoop, weerstand of ongemak. Dat is niet vreemd, laat dat nou de hele oefening zijn.

Vraag jezelf af:

- Wat maakt dit ongemakkelijk?
- Welke overtuiging of angst ligt hieronder?
- Waar houd ik mezelf klein?

Zie het als een positief teken: je raakt plekken waar groei mogelijk is.

Stap 4 – Straal steviger

Wanneer je jezelf helemaal kunt aannemen, het mooie én het minder mooie, gebeurt er iets bijzonders: je wordt rustiger, helderder, echter en dus authentieker. Precies dat waar Stevig Leiderschap over gaat en waar wij in ons 5-daagstraject altijd aan werken.

Naast dat de verandering in jou, alles nemen en aanvaarden zoals het is, de grootste verschuiving in de school teweegbrengt, is het ook waardevol om deze oefening samen met collega's én zelfs met kinderen te doen. De oefening met de diamant leent zich hier perfect voor.

