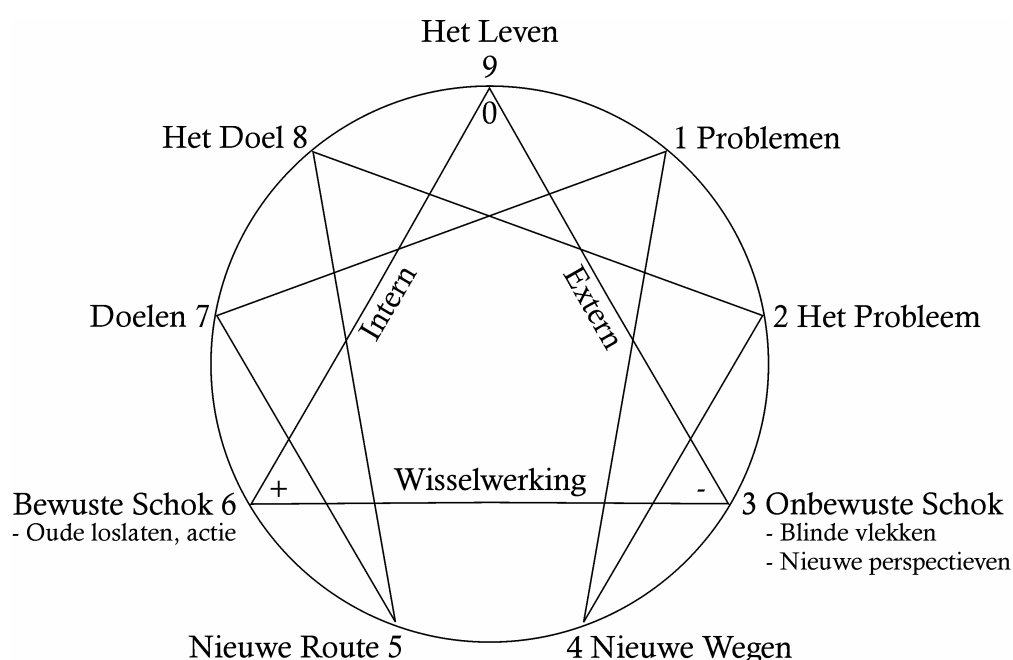


Counsel en Coach Werkboek

Counselling en Coaching met de hulp van
het Enneagram als Procesmodel.

Paul van Schaik



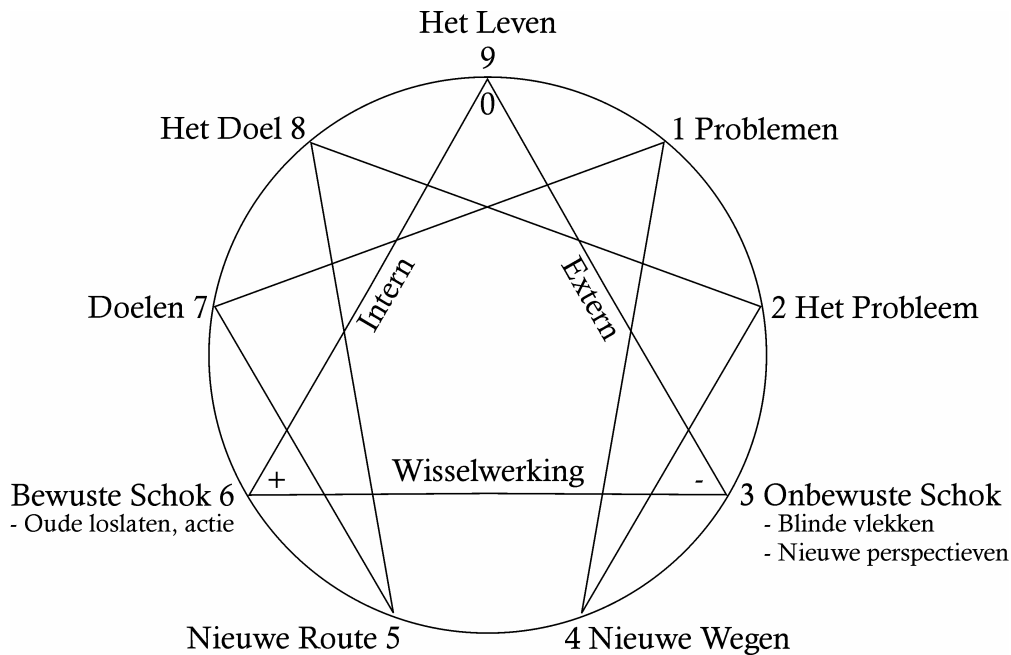
www.counselling.nl
www.coachacademie.nl

Inhoud

1. Counselling en Coaching met het Enneagram.	3
1.1 Het enneagram.	3
1.2 Een algemeen probleem.	4
1.3 Een concreet probleem.	5
1.4 Relaties tussen de enneagrampunten.	6
2. Counselling en Coaching met het Enneagram per stap.	7
2.0 Het Overzicht.	7
2.1 Problemen.	8
- Problemen inventariseren.	9
2.2 Het Probleem.	10
2.3 Onbewuste Schok.	11
- Mogelijke Onbewuste schokken.	11
2.4 Nieuwe Wegen.	12
- Alles wat je ooit eens wilt bereiken, Top 10.	13
- Brainstormen.	14
- Kritisch bekijken.	15
- Kosten Baten analyse.	16
2.5 De Nieuwe Route.	17
- Leed zien, oplossingen visualiseren.	17
- Actieplan.	18
2.6 Bewuste Schok.	19
- Krachtenveldanalyse.	20
2.7 Doelen.	21
- Brainstormen.	22
- Kritisch bekijken.	23
2.8 Het Doel.	24
2.9 Het Leven.	25
- Dingen die je graag wilt doen.	26
3. Brainstormen	27
- De 12 regels voor het Brainstormen.	27
- Zaken die goed Brainstormen in de weg staan.	28
- De 5 stappen van het Brainstormproces.	28
- 11 Brainstormtechnieken.	28
- Pas oplossingen aan door.	28

1. Counselling en Coaching met het Enneagram.

1.1 Het enneagram.



Het enneagram is een duizenden jaren oud symbool.
Eeder proces dat zichzelf vernieuwt en harmonisch verloopt
kan in het enneagram geplaatst worden.

Voor het oplossen van problemen gebruiken we het enneagram als een sextant, kompas en kaart.
Hiermee bepalen we exact waar we zijn, in welke richting we willen gaan en
welke route we het beste kunnen nemen.

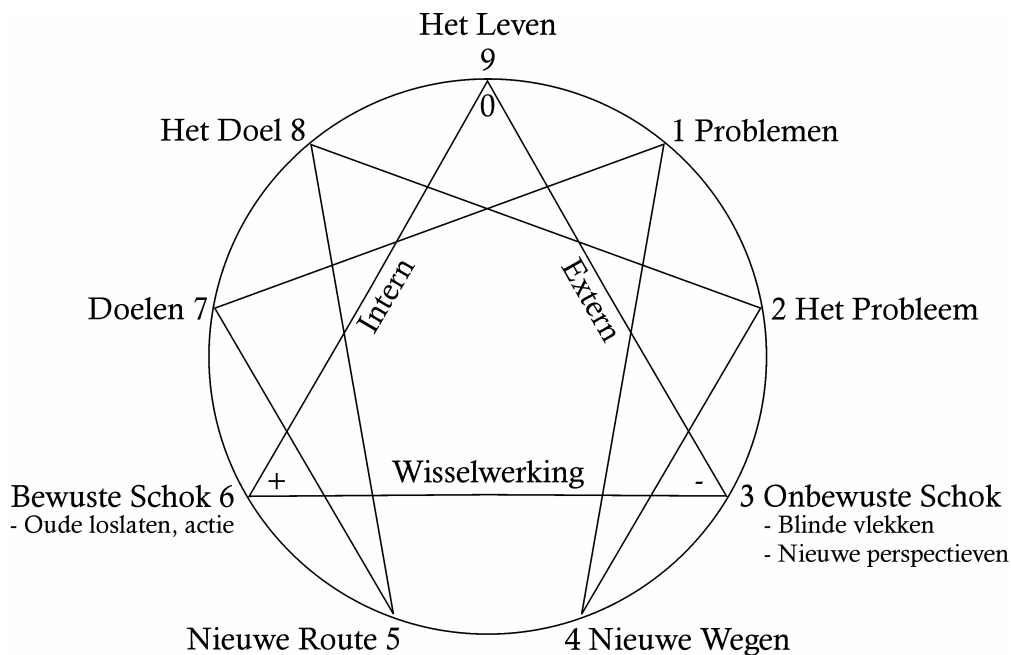
Iedere succesvolle probleemoplosser maakt (vaak onbewust) gebruik van deze structuur.
Als je dit symbool leert begrijpen, dan krijg je beter inzicht in je eigen positie.
Wat je extra kracht geeft om door te zetten en je doel te bereiken.
Bovendien maakt deze kennis en ervaring je onafhankelijker van hulpverleners.

Het proces (van het probleem naar het doel) verloopt via de cirkel van 1 (0) tot en met 9.
Op de punten van de driehoek is een externe impuls nodig voor een verdere ontwikkeling.
De lijnen van de zeshoek in de cirkel geven aan hoe het proces organisatorisch verloopt.
De counsellor helpt je bij dit sturingsproces. Later kun je zelf die rol over nemen.
Van punt 1 gaan we pas naar punt 2 als we ons bewust zijn van punt 7 en 4.

In eerste instantie lijkt het enneagram ingewikkeld en willekeurig gekozen.
Later zul je de rijkdom ervan ervaren en het benutten om andere doelen te bereiken.
Lees alles een keer rustig door. In het begin hoef je het niet te begrijpen.
Inzicht krijg je pas als je het instrument gaat gebruiken.

Het is belangrijk te beseffen dat het enneagram oneindig veel meer te bieden heeft
dan alleen een hulpmiddel bij het bereiken van je doel.

1.2 Een algemeen probleem.



De lijnen van de zeshoek gebruiken we als kijkrichting om de onderlinge verbanden te zien. De route die we afleggen gaat via de cirkel. In werkelijkheid is die cirkel een spiraal, die we in de tekening van bovenaf zien. Zoals een wenteltrap in een kasteeltoren, met de nummers als kijkvensters. Kijken we door venster 1, dan zien we tal van Problemen. Kijken we schuin omhoog naar venster 4 of 7 dan weten we dat er Nieuwe Wegen naar de Doelen zijn. We kunt een glimp opvangen, maar we zijn er natuurlijk nog niet. Onze bewustwording van de andere punten en de klim omhoog is noodzakelijk.

In punt 1 hebben we tal van problemen en in ons achterhoofd hebben we een vaag idee van mogelijke doelen (7) en misschien ook vermoedens hoe we daar kunnen komen (4).

In punt 2 worden we ons bewust van het hoofdprobleem en we stellen ons open voor de eerste schok (3). We zien ons einddoel (8) en de mogelijke weg daarheen (4).

In punt 3 komt de eerste onbewuste schok van buitenaf (counselling, coaching, een boek, een idee). Dit opent de mogelijkheid om ons voor te bereiden op de bewuste schok (6) en een glimpje op te vangen van hoe ons leven eruit zal zien nadat het probleem is opgelost (9).

In punt 4 bevinden we ons in een crisispunt. We hebben een zware taak, denken vaak: "Waar zijn we aan begonnen?" (1) en we hebben er geen idee van hoe we ons doel ooit kunnen bereiken (2). De neiging tot terugvallen is groot.

In punt 5 is de stemming omgeslagen. De nieuwe wegen verbinden we tot een route, waarbij we van onze doelen (7) en het doel (8) bewust zijn.

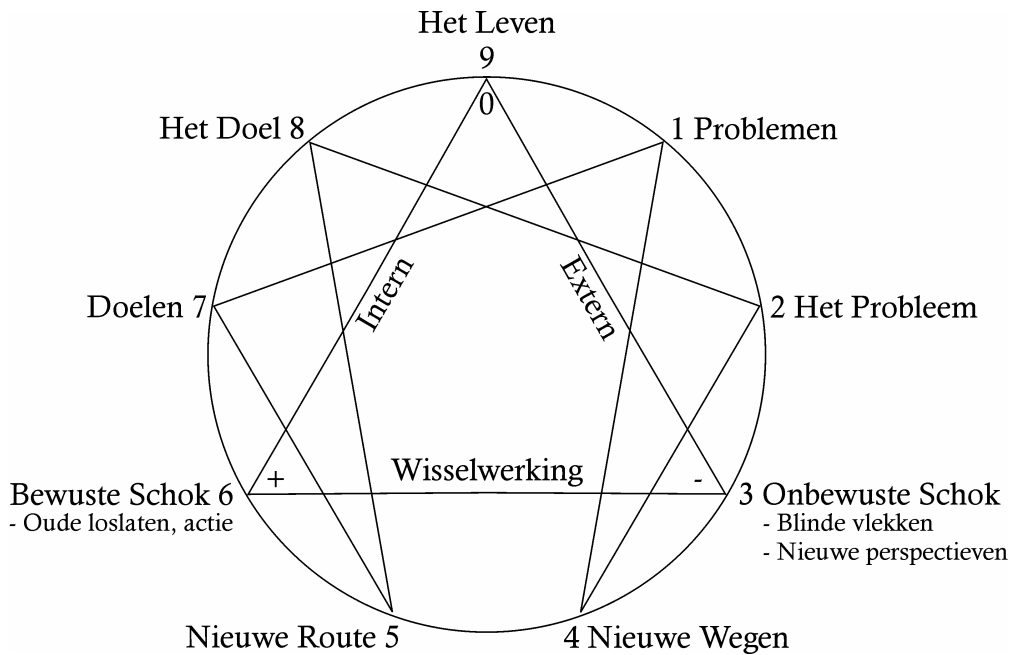
In punt 6 komt de bewuste schok van buitenaf. Door de extra impuls die we bewust ontvangen beginnen we onze plannen in praktijk te brengen. Zonder deze schok blijft het bij plannen maken.

In punt 7 bereiken we de eerste resultaten en we zien een aantal problemen (1) smelten als sneeuw voor de zon. Als wegwijzer houden we onze nieuwe route (5) erbij.

In punt 8 hebben we ons doel bereikt we zien hoe we het probleem (2) hebben opgelost en de route (5) die we hebben afgelegd.

In punt 9 hebben we het proces voltooid. We kunnen hier blijven of een nieuwe cyclus beginnen.

1.3 Een concreet probleem.



De heer A. heeft tal van vage klachten. Hij is down en wil meer grip op zijn leven krijgen. Zijn vriend geeft hem het adres van een counsellor (0).

Het blijkt dat A. zich lichamelijk niet goed voelt. Het loopt op z'n werk niet lekker en de relatie met zijn vrouw is ook niet al te best (1). De doelen die A. aangeeft zijn; een betere relatie met zijn vrouw, een betere conditie en een afname van de werkdruk (7). De counsellor ziet een verband tussen de klachten en weet dat er wegen zijn om vanuit A's situatie naar zijn doelen te gaan (4).

Het wordt duidelijk dat de slechte relatie met zijn vrouw A's grootste probleem is (2). Het belangrijkste doel van A. is dat zijn relatie gered wordt (8). Uit het verhaal van A. kan de counsellor inschatten dat het mogelijk is dat A. weer gelukkig wordt met zijn vrouw (4).

Op het juiste moment confronteert de counsellor A. zich met zijn levenswijze (3). Hierdoor wordt het A. duidelijk dat zijn werkweek van 65 uur en 2 pakjes sigaretten per dag zoveel van hem vergen, dat er geen tijd en energie meer over blijft om zijn vrouw de nodige de aandacht te geven. De bodem wordt gelegd voor een verandering van levenswijze (6) met als eindbestemming een gelukkig gezinsleven (9). Door deze schok krijgt A. de energie om samen met de counsellor naar nieuwe wegen te zoeken (4).

Ze vertrekken vanuit A. zijn problemen (1) en houden het hoofdprobleem (2) in gedachten. Hoewel A. nu mogelijke uitwegen ziet, is hij gefixeerd op zijn problemen. De counsellor weet dat zoiets een natuurlijk verschijnsel is in punt 4 van het enneagram. Daarom begeleidt hij A. op de juiste wijze, zodat A. de stap van 4 naar 5 kan maken.

Vanuit punt 5 ziet A. duidelijk zijn doelen (7) en zijn hoofddoel (8). Samen maken ze een nieuwe route om stap voor stap bij de doelen en het hoofddoel aan te komen.

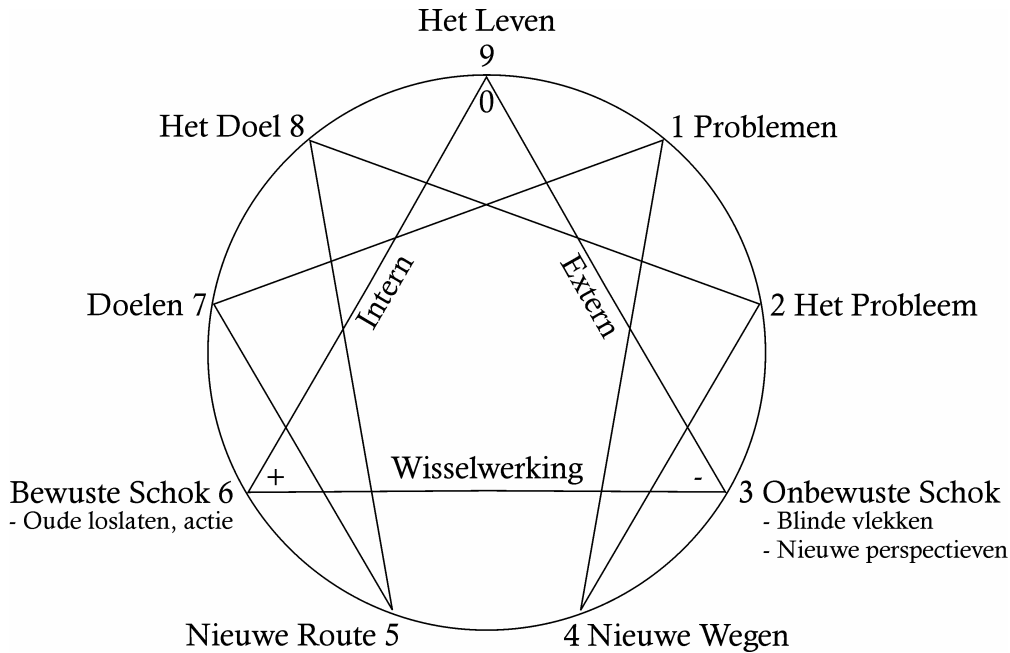
Zijn vrouw is bij haar ouders gaan "logeren". Deze bewuste schok (6) raakt A. diep. Hij ziet in dat het ernst is en dat het tijd wordt om het actieplan in werking te laten treden.

Het eerste doel (7); minder werken bereikt A. door te leren delegeren en nee te zeggen. Zijn vrouw is inmiddels weer thuis en ze hebben het bijgelegd. Een tweede doel is wat moeilijker, maar het lukt A. om minder dan 10 sigaretten per dag te roken. Door deze successen wordt hij gestimuleerd om door te gaan, want hij ziet zijn problemen (1) verminderen en houdt de route (5) in de gaten.

Na een half jaar is A. bij zijn doel (8): de relatie met zijn vrouw is beter dan ooit, hij sport in plaats van te roken en zijn bedrijf maakt meer winst, omdat hij nu delegeert. A. ziet dat zijn probleem (2) is opgelost en de route (5) die hij heeft afgelegd.

De counsellingsrelatie wordt afgesloten (9).

1.4 Relaties tussen de enneagrampunten.



In de fysieke werkelijkheid doorlopen we de cyclus via de cirkel: 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9.

Om dat mogelijk te maken is processturing nodig via de punten: 1 - 7 - 2 - 8 - 9 - 3 - 4 - 5 - 6. Bij de processturing maken we gebruik van de vrije Aandacht. Die Aandacht kunnen we richten naar een punt waar we nog niet zijn. Hierdoor kunnen we de waarneembare werkelijkheid uiteindelijk veranderen. Het is belangrijk dat we hiervoor steeds het juiste moment kiezen.

De driehoek (3 - 6 - 9) symboliseert de invloeden van buiten af. Om van 2 naar 4 te komen hebben we een confrontatie nodig. Om van 5 naar 7 te komen dienen we naast een confrontatie te ontvangen een bewuste keuze te maken. 9 is een rustpunt. Van daaruit kunnen we een nieuwe cyclus beginnen. We staan nog buiten die cyclus, totdat we aanvangen.

In de rechterhelft (0 - 1 - 2 - 3 - 4) voelen de meeste mensen zich negatief. Hier counsellen we. In de linkerhelft (5 - 6 - 7 - 8 - 9) voelen de meeste mensen zich optimistischer. Hier coachen we. Aan de negatieve kant projecteren we onze problemen op anderen. Aan de positieve kant nemen we verantwoordelijkheid voor onze daden en welbevinden. In het middelpunt (0) is er innerlijke rust.

Op de punten 7 - 1 - 4 onderzoeken we veel details, we werken divergerend. Op de punten 5 - 8 - 2 brengen we orde in de veelheid van details aan en onderzoeken we wat echt van belang is.

Als we de cirkel in 3 stukken verdelen via de driehoek, dan zien we 3 aandachtsgebieden: Problemen - Doelen - Wegen / Route van problemen naar doelen.

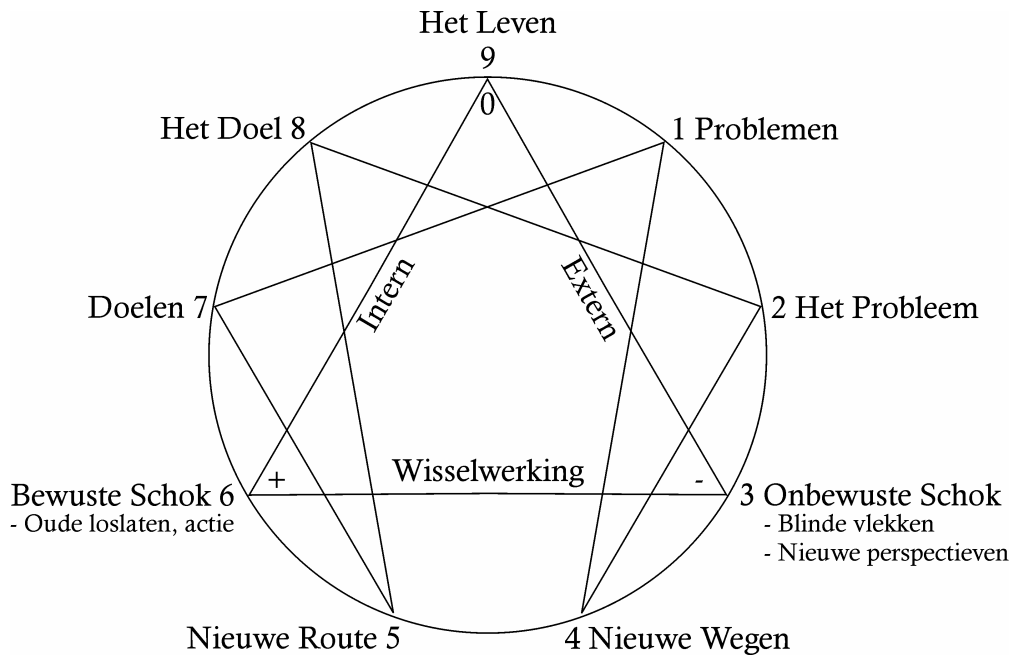
Er is een directe relatie tussen de persoonlijkheidsleer (menstypen volgens het enneagram) en het punt waarop die typen meestal vastzitten. Bijvoorbeeld: type nummer 1 zit vaak op punt nummer 1 vast in het procesmodel.

Afhankelijk van onze emotionele toestand, kunnen we problemen ook als uitdagingen zien.

We zouden het Enneagram op de vloer van onze praktijk kunnen tekenen en met onze cliënt vanuit die punten werken om het aanschouwelijk en voelbaar te maken. De cliënt zit waar hij in werkelijkheid vastzit. We kunnen de cliënt via de lijnen in verschillende richtingen laten kijken en die gebieden verkennen.

2. Counselling en Coaching met het Enneagram per stap.

2.0 Het Overzicht.



De cliënt doorloopt de cyclus op numerieke volgorde: 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9.
Als counsellor of coach brengen we het hele gebied samen met onze cliënt in kaart.
Dat doen we op een andere volgorde, namelijk: 1 - 7 - 2 - 8 - 9 - 3 - 4 - 5 - 6.

De empathisch ingeklede vragen die we kunnen stellen bevatten de volgende kern:

- 1 - Welke problemen heb je?
- 7 - Wat zijn je doelen?
- 2 - Wat is je hoofdprobleem?
- 8 - Wat is je einddoel?
- 9 - Welk groter doel dien je hiermee? (Wat is je levensdoel?)
- 3 - Wat helpt je om naar nieuwe wegen te zoeken?
- 4 - Wat kun je doen om dichterbij je doel te komen?
- 5 - Welke route volg je?
- 6 - Wat zet je aan tot actie?

Het beste is als iemand zich tegelijkertijd bewust is van alle 9 punten in zichzelf en zich niet identificeert met slechts 1 of 2 punten, waardoor er een stagnatie kan optreden.

De fysieke werkelijkheid verloopt via de cirkel. De Aandacht is vrij om zich te richten op de andere punten. Als counsellor, coach of hulpverlener helpen we bij het richten van die aandacht.

Leer het Enneagram (De lijnen en de betekenis van de punten) visualiseren. Tijdens het counsel- of coachgesprek kunnen we dat symbool als kapstok gebruiken, om de besproken informatie aan op te hangen. Zo brengen we orde in de veelheid van informatie.

De inhoud komt van de cliënt, de counsellor of coach stuurt alleen het proces. Later stuurt de cliënt zelf ook het proces.

2.1 Problemen - De ondernemer verlangt naar verandering.

Er was vrijheid.
Nu zijn er vele problemen.
We zien mogelijke doelen.
We zien mogelijke wegen met hun obstakels.
Een nieuw zoeken begint.

In dit eerste enneagrampunt beginnen we aan een nieuw proces. We voelen onvrede en beginnen te beseffen dat we iets in ons leven moeten veranderen. Ondanks het feit dat we onze problemen vaak op anderen projecteren, voelen we diep in ons de noodzaak om zelf te veranderen en nieuwe wegen in te slaan. We weten nog niet wat of hoe we kunnen veranderen, maar we voelen onze mogelijkheden aan. Vaak zijn het innerlijke spanningen (stress), ontevredenheid, lichamelijke ongesteldheden, ziektes of psychosomatische stoornissen die ons tot een veranderingsproces aanzetten. Om meer grip op onze situatie te krijgen, maken we op dit niveau een inventaris.

*De oefeningen en taken zijn algemene richtlijnen.
Als het nodig is worden deze aangepast aan je situatie.
De counsellor of coach geeft je uitleg en helpt je bij iedere stap.*

Als een tabel te klein is, gebruik dan extra papier.

Oefening:

Zeg aandachtig de volgende zin 3x per dag of gebruik hem als uitgangspunt voor je meditatie:

Ik neem de volle verantwoordelijkheid op me voor mijn eigen situatie.

Taak 1:

We schrijven hier zo veel mogelijk problemen, moeilijkheden, irritaties, negatieve emoties op. Zowel uit het verleden, het heden en de toekomst. Als we iets onaangenaams denken, ervaren of voelen, schrijven we het direct op. Bij hetzelfde probleem turven (= streepjes zetten) we. Als de lijst af is, dan geven we ieder probleem een cijfer. Van 1 voor een klein probleem tot en met 10 voor een levensbedreigend probleem. Hoe vaak en hoe erg vermenigvuldigen we met elkaar. De uitkomst is de hoeveelheid ervaren stress die dat probleem oplevert.

Taak 2:

We kijken naar je mogelijke doelen (punt 7 - pagina 22, 23). Van de problemen (1) gaan we naar de mogelijke doelen (7) kijken en pas dan gaan we het Probleem (2) definiëren.

2.2 Het Probleem - De planner bereidt het doel voor.

Er waren vele problemen.

Nu is er het probleem.

We zien ons doel.

We zien onze taak.

We stellen ons open voor een impuls.

In het tweede enneagrampunt maken we een eerste tijdschema. We analyseren onze situatie om er achter te komen waar we gestrand zijn en zien de richting waarin we willen veranderen. Ons verlangen naar verandering wordt steeds groter en we beginnen uit te kijken naar reële mogelijkheden daartoe, hoewel we nog niet weten hoe we het praktisch voor elkaar kunnen krijgen. We beginnen te vermoeden dat we voortdurend projecteren en in onbewuste, handelingspatronen gevangen zitten. We willen bewuster zijn, maar weten nog niet hoe dat kan. We beginnen te beseffen dat een verandering niet zo gemakkelijk is als we eerst dachten en er ontstaat een vermoeden dat we een impuls van buitenaf (nieuwe informatie of hulp) nodig hebben.

Oefening:

Probeer je bewust te worden van je waarden. Zet ter herinnering een bordje in het zicht:

Ik word me bewust van mijn waarden.

Taak 1:

We ontdekken hier het eigenlijke hoofdprobleem waar we aan kunnen en willen werken.

Taak 2:

We worden ons bewust van ons Doel (punt 8 - pagina 24). Van het Probleem (2) gaan we eerst naar ons Doel (8) kijken, voordat we verder gaan.

Taak 3:

Nadat we ons Doel (8) weten, kijken we of dat past binnen ons Levensdoel (punt 9 - pagina 25). Pas dan gaan we kijken welke Onbewuste Schokken (3) ons zouden kunnen helpen.

2. Het Probleem.

2.3 Onbewuste Schok - De winnaar ontvangt een externe impuls.

We waren ons probleem.
Nu vallen de oogkleppen af.
We zien een nieuw leven.
We richten ons naar de bewuste schok.
We zetten een eerste stap.

Nu we het hoofdprobleem kennen is het belangrijk om te gaan handelen. Het derde enneagrampunt wordt gekenmerkt door een impuls van buitenaf. Zonder deze externe impuls komt het proces tot stilstand, omdat we dan niet weten hoe we verder moeten. Deze externe impuls of nieuwe inval zorgt voor nieuwe energieën om verder te kunnen werken. Kort voordat we de externe impuls ontvangen lijken we op een dood spoor te zitten. Door de emotionaliteit van de situatie staan we open voor steun van buitenaf. Dit kan een boek, een vriend of een counsellor zijn die ons een bepaalde richting laat zien. Een ingrijpende wijziging in ons leven kan ons ook dwingen een nieuwe richting in te slaan. Zulke impulsen maken ons duidelijk wat we moeten ondernemen om onze situatie ten goede te veranderen en een einde te maken aan de eeuwige herhalingen waaronder we lijden.

Oefening:

Kies een eenvoudige dagelijkse handeling. (Bijvoorbeeld kopjes wassen, tandenpoetsen, etc.) Neem je 's morgens na het opstaan voor om die handeling bewust uit te voeren.

Taak:

Hier zijn we niet in staat om iets te doen. Ervaar je hulpeloosheid en stel je open voor een mogelijke impuls van buitenaf. Alles wat je tegenkomt kan een spiegel voor je zijn. Het kan helpen om iets ongebruikelijks te doen. Wat helpt ons?

3. Mogelijke onbewuste schokken.

2.4 Nieuwe Wegen - Het slachtoffer in een crisispunt zet door.

We waren blind.

We zitten in een crisispunt.

We zijn gefixeerd op ons probleem.

We idealiseren het verleden.

We doorleven onze emoties bewust.

De overgang van het vierde naar het vijfde punt is het moeilijkst, omdat we vanuit het vierde punt uitsluitend onze problemen zien en we door de weerstanden niet vooruit lijken te komen. Hier leren we hoe we in de gewenste richting kunnen gaan, maar de mogelijke verandering kan meer van ons vergen dan we eerst dachten. Als we in alle ernst naar nieuwe wegen zoeken, dan zal het uiteindelijke succes groot zijn. Als we dat niet doen, lopen we het gevaar terug te vallen in onze oude gewoonten. We zijn onderhevig aan grote innerlijke spanningen, we kunnen het niet meer aan en wachten ongeduldig tot er eindelijk eens iets verandert, maar er verandert niets. We worden ons wel steeds meer bewust van onze eigen traagheid en we hebben het gevoel ons tevergeefs voor een verandering ingespannen te hebben. Doordat er niets verandert menen we dat al onze inspanningen nutteloos zijn en we geven ze op. We zullen echter groeien en het terugvallen in fouten op dit punt doorbreken, indien we nu juist wel doorzetten en de druk nog iets langer verduren. Dit punt geldt als een crisispunt in het enneagram, waar we doorheen moeten, ook al lijkt het uitzichtloos. Door de enorme emotionele spanning op dit punt kunnen we hier alles leren wat we nodig hebben en vooral ook spanningen leren verdragen, wat voor de verdere weg erg belangrijk zal zijn. Alleen een bewust beleefde spanning kan in bewustzijn worden omgezet.

Oefening:

Om jezelf te ankeren helpt het om in meditatieve rust alles op te schrijven wat je wilt bereiken. Schrijf letterlijk alles op, zonder te oordelen. Stel hiervan een top 10 samen. Lees deze top 10 verschillende keren per dag door en visualiseer daarna een aantal minuten lang dat je al deze punten al bereikt hebt. Vooral in moeilijke momenten kan deze oefening je helpen. Hoe gek het misschien moge klinken het is altijd mogelijk even afstand te nemen van je ellende en jezelf een fijnere toekomst voor te stellen, waarin je doelen al bereikt zijn. Gun jezelf dat genoeg.

Taak 1:

We maken een brainstormlijst van alle mogelijke manieren om onze doelen te bereiken. We staan open voor alle ideeën, vooral degene die niet kloppen of nooit zullen werken. We freewheelen en doen aan kruisbestuiving via contrasten, samenhangen en overeenkomsten. Dit is een creatief proces, waarbij we alles opschrijven en ons oordeel uitstellen.

Taak 2:

We gaan de nieuwe wegen naar ons doel kritisch bekijken.

Taak 3:

Van de wegen die overblijven maken we een kosten / baten analyse.

4. Nieuwe Wegen - Oefening:
Alles wat je ooit eens wilt bereiken.

Een fee tovert je in de toekomst. Zie, voel, hoor, ruik, proef, ervaar hem.

Top 10.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

4. Nieuwe Wegen - Oefening - Brainstormen.

Warming-up: Wat kun je doen met een container soeplepels op een onbewoond eiland?

1. Abstractie Techniek - Veralgemeeniseer het probleem en bedenk hier oplossingen voor.
2. Wildest Idea Techniek - Hoe gekker hoe beter - Verzin de meest gekke oplossingen.
3. Wat werkt niet? - Kies zaken die juist niet werken. - Verander ze in werkende zaken.
4. Identificatie - Kruip in de huid van..... Wees een ander of iets anders.
5. Vragen stellen - Wie - Wat - Waar - Hoe - Wanneer - Waarom.
6. Achteruitdenken - Vanuit de ideale situatie terug naar de huidige situatie.
7. Omkeringstechniek - Verwissel de kernwoorden in de probleemdefinitie onderling van plek.
8. Wensdenken - Stel dat een goede fee het voor je zou doen. Welke opdrachten geef je haar?
9. Triggers - Toevallig gekozen woorden - Via woordenlijsten of tijdschriften - Vrije Associatie.
10. Kies de slechtste ideeën en vraag je af: Wat is er goed aan?
11. Gedwongen relaties. - Combineer 2 willekeurige uitkomsten.

Pas oplossingen aan door: Vergroten, verkleinen, vermenigvuldigen, herschikken, omdraaien, combineren, veranderen, substitueren, andere dingen gebruiken, maak het op maat, haal de ongewenste punten uit bijna goede oplossingen.

4. Nieuwe Wegen - Kritisch bekijken.

Weg 1:

Weg 2:

Weg 3:

Weg 4:

Weg 5:

Weg 6:

Weg 7:

Weg 8:

Weg 9:

Weg 10:

Is de weg	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
in de richting van je doel?										
een hoofdweg?										
binnen redelijke tijd haalbaar?										
goedkoop (geld, tijd, energie)?										
makkelijk emotioneel haalbaar?										
weinig ingrijpend?										
alleen te gaan?										
binnen je controle?										
positief geformuleerd?										
in termen van resultaten?										
meetbaar?										
bij je passend?										
specifiek genoeg voor actie?										
ecologisch (zelf, omgeving)?										
realistisch?										
aanzettend tot actie?										

SMART = Specifiek - Meetbaar - Acceptabel - Realistisch - Tijdsgebonden

4. Nieuwe Wegen - Kosten / baten analyse.

Winst of Verlies voor	Aanvaardbaar voor mij	Onaanvaardbaar voor mij
Mezelf		
Winst		
Verlies		
Anderen		
Winst		
Verlies		
Sociale systeem		
Winst		
Verlies		

2.6 Bewuste Schok - Deze schok brengt de held op een nieuw niveau.

We hadden de route uitgestippeld.

We voelen een diepe innerlijke noodzaak.

Een externe impuls wordt bewust ontvangen.

We zien een korte flits van onze ideale toestand.

We gaan naar ons eerste doel.

De tweede schok geeft een nieuwe stimulans om het gewenste doel te bereiken. Zonder deze schok bereiken we ons doel niet. Vaak zijn het diepere inzichten, onverwachte oplossingen, een diepe innerlijke noodzaak, een leraar, een vriend(in), een boek of een counsellor die ons verder helpen. Het gaat hier om de overgang van de oude patronen naar het toepassen van de nieuwe. We leren onze projecties kennen, wat positieve gevolgen heeft in de omgang met mensen. Bovendien zijn we minder afhankelijk van onze emoties. We hebben ze natuurlijk nog wel, maar we identificeren ons er minder mee, waardoor ze ons minder meeslepen. We beslissen zelf of we ze uiten of niet. We beginnen een wil te krijgen.

N.B. Het verschil tussen de onbewuste schok (3) en de bewuste schok (6) is dat we de bewuste, bewust ontvangen. Een actieve aandacht maakt ons hiervoor gevoelig.

Oefening:

Laat je blinddoeken door een partner. Wieg even heen en weer en laat je achterover vallen. Je partner vangt je op het laatste moment op. Dit is een oefening om je vertrouwen en zelfverzekerdheid sterker te maken.

Taak:

We maken een krachtenveldanalyse, zodat we zien wat ons helpt.

6. Bewuste Schok - Krachtenveld analyse.	
Bevorderende Krachten	Versterken door
In jezelf	
Buiten jezelf	
Belemmerende krachten	Verzwakken door
In jezelf	
Buiten jezelf	

2.7 Doelen - De optimist ziet de eerste resultaten.

We waren vertrokken.

We verheugen ons over de eerste resultaten.

We zien hoe we waren.

We zien het resultaat van de bewuste schok.

Dit motiveert ons om door te gaan.

De eerste resultaten van ons doel dienen zich aan. We kunnen nu leven zoals we willen. We kunnen hier stoppen of doorgaan om ons doel totaal te verwezenlijken in de punten 8 en 9. We zijn nu als een kapitein op zijn schip. We weten waar we heen willen varen en hebben ook de mogelijkheid daartoe. De haven is in zicht, de navigatie werkt, het personeel voert zijn taken uit, een helderblauwe lucht en we hebben de wind in de zeilen..... Er zijn nog wel moeilijkheden, maar die kunnen we nu aanvaarden.

Oefening:

Verdiep je in de kwaliteit van je doel. Verwezenlijk het met geheel je zelf. Ook eenvoudige dagelijkse handelingen kun je met meer kwaliteit (bewuster) uitvoeren. Als je eet, eet dan totaal. Als je naar muziek luistert, luister dan met geheel je wezen.

Taak:

We controleren of we in de juiste richting blijven gaan en sturen zo nodig bij. Dit is die kwaliteit: bewuste deelname van ieder deel in ons.

7. Doelen - Brainstormen.

Warming-up: Wat kan je doen met een container soeplepels op een onbewoond eiland?

1. Abstractie Techniek - Veralgemeeniseer het probleem en bedenk hier oplossingen voor.
2. Wildest Idea Techniek - Hoe gekker hoe beter - Verzin de meest gekke oplossingen.
3. Wat werkt niet? - Kies zaken die juist niet werken. - Verander ze in werkende zaken.
4. Identificatie - Kruip in de huid van..... Wees een ander of iets anders.
5. Vragen stellen - Wie - Wat - Waar - Hoe - Wanneer - Waarom.
6. Achteruitdenken - Vanuit de ideale situatie terug naar de huidige situatie.
7. Omkeringstechniek - Verwissel de kernwoorden in de probleemdefinitie onderling van plek.
8. Wensdenken - Stel dat een goede fee het voor je zou doen. Welke opdrachten geef je haar?
9. Triggers - Toevallig gekozen woorden - Via woordenlijsten of tijdschriften - Vrije Associatie.
10. Kies de slechtste ideeën en vraag je af: Wat is er goed aan?
11. Gedwongen relaties. - Combineer 2 willekeurige uitkomsten.

Pas oplossingen aan door: Vergroten, verkleinen, vermenigvuldigen, herschikken, omdraaien, combineren, veranderen, substitueren, andere dingen gebruiken, maak het op maat, haal de ongewenste punten uit bijna goede oplossingen.

7. Doelen - Kritisch bekijken.

Doel 1:										
Doel 2:										
Doel 3:										
Doel 4:										
Doel 5:										
Doel 6:										
Doel 7:										
Doel 8:										
Doel 9:										
Doel 10:										
Is het doel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gericht op het probleem?										
een belangrijk doel?										
binnen redelijke tijd haalbaar?										
goedkoop (geld, tijd, energie)?										
makkelijk emotioneel haalbaar?										
weinig ingrijpend?										
alleen te gaan?										
binnen je controle?										
positief geformuleerd?										
in termen van resultaten?										
meetbaar?										
bij je passend?										
specifiek genoeg voor actie?										
ecologisch (zelf, omgeving)?										
realistisch?										
aanzettend tot actie?										

SMART = Specifiek - Meetbaar - Acceptabel - Realistisch - Tijdsgebonden

2.8 Het Doel - De bemiddelaar is zijn doel.

We reisden lang.

We bereiken ons doel en zijn gelukkig.

We kijken terug op de afgelegde weg.

We zien mogelijk een ander probleem waar we aan kunnen werken.

We kunnen eventjes rusten.

Met het achtste punt hebben we het hoogste niveau van ons doel bereikt. Het negende punt is de korte overgang naar een nieuwe cyclus. Het Probleem - De Nieuwe Route - Het Doel zijn hier verbonden. We gaan als het ware in het proces op, met andere woorden we dienen het proces. We gaan in ons doel op en ons streven is nu om het te perfectioneren. We beseffen beter wat goed is voor ons, onze omgeving en handelen daarna. Onze houding gaat de tweedeling van tevredenheid / ontevredenheid te boven.

Oefening:

Werk geconcentreerd en bewust. Ter herinnering gebruik je een kaartje met de tekst:

Ik vind het heerlijk om mijn werk perfect uit te voeren.

Taak:

We voeren ons werk perfect uit.

8. Het Doel

2.9 Het Leven - De liefhebbende gaat over naar een nieuwe cyclus.

Het doel was bereikt.

We zijn klaar voor een volgende reis.

We kijken uit naar een nieuwe impuls.

We stemmen ons af op wat komen gaat.

En dan..... begint een nieuw avontuur.....

Enneagrampunt 9 is het derde en laatste schokpunt van het enneagram. We hebben alles bereikt wat we wilden bereiken en nog veel meer. Zelfs dingen waarvan we het bestaan aan het begin van onze reis niet vermoedden. Het vormt een afronding van een proces en de overgang naar een nieuwe taak. Dit herinnert ons eraan dat het leven nooit stil staat. Het enneagram is ook voor te stellen als een spiraal die in negen stappen één complete winding voltooit. Op het derde schokpunt is het van belang het juiste moment te benutten. We kunnen hier blijven of een nieuwe taak kiezen.

Oefening:

Als je verder wilt, dan kun je je schaduwzijde onderzoeken.

Taak:

We kunnen een nieuwe cyclus beginnen. Dit hoeft niet een probleem oplossen te zijn. We kunnen ook andere dingen doen. Bijvoorbeeld een studie, sport, hobby, (nieuw) werk, veel geld verdienen, nieuwe relaties beginnen, innerlijke ontwikkeling, anderen helpen, een reis,..... Als we iets nieuws gevonden hebben, kijken we hoe dat in het enneagram op zijn plaats valt.

Veel dingen kun je zelf doen, zelfs veel meer dan je in de eerst instantie denkt. Vaak lijkt de kloof te groot om te overbruggen en als je stapje voor stapje vooruit gaat, dan is er geen kloof meer. Je loopt gewoon door het dal naar je doel.

9. Het Leven - Dingen die je graag wilt doen.

3. Brainstormen.

We maken 2 keer gebruik van Brainstormen. Als we mogelijke doelen (7) gaan verkennen en mogelijke wegen (4) naar het hoofddoel. Goed Brainstormen is een kunst dat je kunt leren. Hier een aantal richtlijnen. Je kunt alleen Brainstormen, met z'n tweeën, maar ook in een groep.

De 12 regels voor het Brainstormen.

1. Onderzoek grondig het probleem, de uitgangssituatie, de vraagstelling. Zonder goede diagnose is het zinloos om hiervoor oplossingen te bedenken. Vaak worden oplossingen bedacht voor iets wat niet het echte probleem is. Wees heel zeker van je zaak. Een juiste diagnose is de halve oplossing.
2. Leg de regels van het brainstormproces vast en zorg dat ieder zich hieraan houdt.
3. Stel doelen en grenzen. Bijvoorbeeld aantal ideeën, sessies, tijdsduur,..... en houd je hieraan.
4. Geen enkel idee is te dom: in ieder idee zit wel iets goeds, denk aan de positieve kanten van ieder idee. Freewheelen is goed. Hoe gekker het idee hoe beter. Leef je geheel uit. Treed buiten je oevers.
5. Wees relaxed, ideeën kun je niet afdwingen. Neem er de tijd voor, het is een creatief proces. Ontspan je tussen de sessies door. Sommige sessies kunnen minuten duren, andere dagen, weken of jaren.
6. Oordeel tijdens het brainstormen absoluut niet, dat komt later. Het gaat nu om een grote hoeveelheid ideeën die mogelijk kunnen helpen, of waar iets goeds in zit.
7. Genereer enthousiasme en zorg dat de groep een positieve houding heeft.
8. Bouw verder op de ideeën van een ander. Denk aan kruisbestuiving en combinaties. Geheel nieuwe ideeën zijn zeldzaam, (subtiele) veranderingen van bestaande ideeën kunnen de doorslag tot succes geven. Zoek naar combinaties en verbeteringen.
9. Kwantiteit (hoeveelheid) telt bij het brainstormen. Hoe meer ideeën hoe beter. Kwaliteit komt later. Perfectionisme is ongewenst. Het is prima als 99% van de ideeën niet bruikbaar zijn. Ze hebben je mogelijk wel geholpen om bij het bruikbare idee te komen en de jackpot te winnen.
10. Durf alles wat in je opkomt eruit te flappen. Het is fantasie en geen werkelijk doen. Er zijn geen regels, wetten of ethiek. Dat komt later bij het uitselcteren. Als het in je opkomt dat moord zou helpen om het probleem op te lossen, schrijf het op. In fantasie is het prima en het kan tot een wat subtielere oplossing leiden, zoals een troubleshooter aannemen. Schrijf werkelijk alles op.
11. Kijk naar dingen vanuit een verschillend perspectief. Denk buiten jezelf om. Einstein zei al: *“Problemen kunnen nooit worden opgelost binnen het kader waarin die problemen gecreëerd zijn.”* Verander van denkriching en paradigma. Gebruik alles wat kan helpen, al je zintuigen, ervaringen, opleidingen, achtergronden, kennis. Bezie de aarde vanaf mars met een telescoop.
12. Gebruikt triggers. Ga door, ook al kom je even niet op nieuwe ideeën. Verander van techniek of doe eerst wat oefeningen.

Zaken die goed Brainstormen in de weg staan:

- Men pakt een verkeerd probleem aan. Begin dus eerst met een goede probleemanalyse, diagnose. Sommige problemen lenen zich niet voor brainstormen, zoals crisissituaties of als een standaardoplossing, die je al weet, altijd goede resultaten geeft.
- Het gedrag van de groep staat het succes in de weg. Opmerkingen zoals: Dat slaat nergens op, dat lukt toch niet, dat hebben we al eens geprobeerd en toen lukte het ook niet, dat is niet praktisch, te ingewikkeld, mensen willen niet veranderen, te duur..... zijn contraproductief.
- De sessie verloopt niet gestructureerd. Brainstormen is heel vrij, om het succesvol te laten zijn, zijn er procesregels nodig. Er is discipline en structuur nodig om het proces te leiden. Je kunt ook geen taart bakken zonder vorm, oven of de juiste tijd.

De 5 stappen van het Brainstormproces:

1. Stel vast wat het probleem is.
2. Stel vast wat het doel is.
3. Genereer ideeën om van de huidige situatie (probleem) naar de nieuwe situatie (doel) te komen.
4. Beoordeel ideeën op hun bruikbaarheid en kies de beste.
5. Werk de ideeën uit, stel een Actieplan op en werk dat stap voor stap uit.

11 Brainstormtechnieken:

1. Abstractie Techniek - Veralgemeeniseer het probleem en bedenk hier oplossingen voor.
2. Wildest Idea Techniek - Hoe gekker hoe beter - Verzin de meest gekke oplossingen.
3. Wat werkt niet? - Kies zaken die juist niet werken. - Verander ze in werkende zaken.
4. Identificatie - Kruip in de huid van..... Wees een ander of iets anders.
5. Vragen stellen - Wie - Wat - Waar - Hoe - Wanneer - Waarom.
6. Achteruitdenken - Vanuit de ideale situatie terug naar de huidige situatie.
7. Omkeringstechniek - Verwissel de kernwoorden in de probleemdefinitie onderling van plek.
8. Wensdenken - Stel dat een goede fee het voor je zou doen. Welke opdrachten geef je haar?
9. Triggers - Toevallig gekozen woorden - Via woordenlijsten of tijdschriften - Vrije Associatie.
10. Kies de slechtste ideeën en vraag je af: Wat is er goed aan?
11. Gedwongen relaties. - Combineer 2 willekeurige uitkomsten.

Pas oplossingen aan door:

Vergroten, verkleinen, vermenigvuldigen, herschikken, omdraaien, combineren, veranderen, substitueren, andere dingen gebruiken, maak het op maat, haal de ongewenste punten uit bijna goede oplossingen.