



## Werkvorm: Een pijnlijke geschiedenis

### Individuele reflectievragen

Wanneer jij wilt weten welke oude pijn jij herleeft in je werk en je werk wilt benutten om te komen tot herstel en ontwikkeling, dan helpen mogelijk de onderstaande vragen;

Verleden:

- Welk verdriet heb jij gevoeld in je jeugd?
- Wat heb jij gemist in je jeugd?
- Welke onvervulde behoefte herken je?

Heden:

- Hoe vertaalt zich dat naar jou werk?
- In welke casus kwam je dit tegen?
- Wat kenmerkt jou in positieve zin doordat je deze pijn met je meedraagt?

Toekomst:

- Hoe zou je willen dat collega's rekening houden met jouw gevoeligheid?
- Hoe zou je zelf willen kunnen reageren in situaties die deze pijn oproepen.
- Wat ga je met deze kennis doen

NB Wanneer je blijft piekeren over een bepaalde situatie dan merk je dat je gedachten steeds hetzelfde kringetje blijven maken. Het is als een groef in een grammfoonplaat die blijft hangen. In dat geval heb je een ander nodig om uit je eigen groef en tot reflectie te komen. Je kunt iemand in je omgeving opzoeken die je wellicht kan helpen of je kunt een coach inschakelen. Gun het jezelf. Een groef kost veel energie en levert vandaag of morgen niet meer op dan dat het gisteren deed.

### Reflectievragen om over uit te wisselen:

1. Herken jij bepaalde thema's die je steeds opnieuw raken in je werk? Zo ja, welke dan?
2. Waaraan merk jij fysiek dat je geraakt wordt?
3. Wat moeten mensen in je werk zeker niet doen als ze jou niet in je gevoelige plek willen raken?
4. Herken je die gevoeligheden uit je eigen geschiedenis?
5. Wanneer beletten deze gevoeligheden jou om jezelf optimaal in te kunnen zetten in een samenwerking?
6. Wat is dan het effect op jou en op je omgeving?
7. Wanneer zet jij deze gevoeligheden juist krachtig in?
8. Wat is dan het effect op jou en op je omgeving?