

Wat lossen oplossingen op?

Leef vanuit behoeften, in plaats van oplossingen

Veel mensen verwarren oplossingen, zoals op vakantie gaan met de onderliggende behoefte bijvoorbeeld rust. Behoeften zijn een uitnodiging om een wens te vervullen. Oplossingen zijn manieren om die wensen te vervullen. Sommige behoeften zijn nodig te vervullen zoals honger: zonder hen sterven we fysiek, emotioneel, intellectueel of spiritueel. Andere noemen we behoeften maar zijn (verkeerde) oplossingen zoals meer bezit om gelukkig te kunnen zijn. Hoe weet je of je spreekt van een oplossing of een behoefte? Denken in een oplossing maakt je star en zet je klem. Een behoefte creatief blijven oplossen houdt je flexibel.

[Behoeften: overleven, rust, zingeving, eigen ritme, zekerheid, actie, erkenning, acceptatie, resultaten, opwinding, beter worden, zelf-expressie, vrijheid van kiezen, verbonden voelen]

Oefening

a. Sabotage.

Denk eens aan een belangrijk voornemen of project, dat je wilt realiseren. Welke behoeften probeer je te vervullen (zie voorbeeld lijst)? Welke twijfels heb je over het project? Welke behoefte zit onder die twijfel? Welke praktische oplossing kun je bedenken die daar aan tegemoet komt?

b. Behoeften in Beeld.

Maak samen in 15 minuten met hulp van foto's en tekeningen uit tijdschriften een collage die de belevingswereld van je (doel)groep uitstraalt. Wat willen we eigenlijk? Wat drijft ons? Wat vinden we echt belangrijk? Trek conclusies over de rol die jij kunt hebben.

Stel je jezelf de juiste vragen?

Vragen stellen die je leven interessant maken

a. Jeopardy: je leven is het antwoord.

Beschouw je leven tot nog toe als een antwoord. Wat waren jouw vragen?

b. Kruisverhoor.

Welke vragen stellen jullie je het meest? Bevalt het antwoord? Zo nee, stel je zelf dan een andere vraag. Oefen je in vragen die helpen. Voorbeeldvragen die hinderen: Wie denk je dat je bent? Is dit alles? Doe ik het goed? Ben ik wel gelukkig genoeg? Wat denken de anderen van mij? Vragen die helpen: Wat wil ik echt? Hoe kan ik helpen? Hoe kan ik vandaag nog meer genieten? Wat willen we samen realiseren? Wat bindt ons?



Oefening