coachcenter
leiderschapsontwikkeling

Jouw Schild



Waarom
Dieper inzicht in jezelf en de ander

Hoe
In een groepje of in tweetallen



Introductie

Een schild wordt traditioneel gebruikt als bescherming tegen hevig fysiek contact. Maar ook in de huidige tijd gebruiken we vaak ons schild als bescherming in het contact. Dit schild is symbolisch. En kan ook staan voor een bepaalde identiteit, bijvoorbeeld in de vorm van een familiewapen. Inzicht in jouw (emotionele) schild kan veel betekenen voor je groei en ontwikkeling.

Het schild is opgebouwd uit vier onderdelen. Deze worden hieronder kort toegelicht.

Ambitie – Je ambitie zegt iets over waar je naar toe wilt. Ambitie gaat over ver-langen. Waar lang je naar in de verte? Hoe beter je dit helder hebt, hoe waarschijnlijker dat je dit ook gaat realiseren vanuit de 'pull-motivatie' die je genereert vanuit een heldere droom. Je ambitie zegt meestal ook iets over wat je gemist hebt. Bevredigde behoeften motiveren immers niet. Verlangen en gemis zijn twee kanten van dezelfde medaille. En daarmee komen we op het tweede vlak in het schild.

Bijzondere gebeurtenissen – Dit zijn de emotionele pieken en dalen in je leven. Iedereen heeft pieken en dalen. Het gaat hierbij niet om de feitelijke grootheid, maar om de emotionele intensiteit die jij daarbij hebt ervaren. Een piek kan dus gaan over een belangrijk iemand die je bent verloren, of over papa die boos keek toen je iets deed wat hij niet leuk vond. Deze emotionele intensiteit vormt de basis voor belangrijke besluiten in je leven. De emotionele pieken en dalen vormen in belangrijke mate jouw ervaring van de wereld en geven inzicht in hoe je je ook nu verhoudt tot de wereld. 'Life all comes down to a few moments.' zoals wel eens gezegd wordt. En daarmee komen we op het derde punt.

Kernkwaliteiten – We proberen allemaal zo goed mogelijk om te gaan met onze omgeving. Onze kernkwaliteiten zijn die dingen waar we van nature goed in zijn. Dit is ook het gedrag wat we waarschijnlijk ook graag laten zien aan de buitenwereld. Hier krijgen we veel erkenning op en logischerwijs grijpen we snel terug op deze kwaliteiten.

Kernkwaliteiten worden helaas snel valkuilen als we ze TE veel gebruiken. Als het regent lopen we harder om eerder thuis te zijn. Als het emotioneel regent, gaan we meer doen van wat we kennen. Dit zegt wederom vooral iets over wat we kennen en niet zozeer iets over wat het meest effectief is op dit moment… In dit geval kunnen juist je schaduwkanten uitkomst bieden.

coachcenter
leiderschapsontwikkeling

Schaduwkanten – Dit zijn onze kanten die ooit wat minder welkom waren. In iedere cultuur – dus ook in jouw gezin – zijn er gedragingen die gewenst zijn, en gedragingen die minder gewenst zijn. Ben je opgegroeid in een gezin waarin harmonie één van de kernwaarden was, dan is de kans groot dat je je temperament en boosheid wat in de schaduw hebt gezet. Dit doe je dus zelf, en in veel gevallen is het voor onze omgeving juist enorm prettig als we meer van onze schaduwkant laten zien!

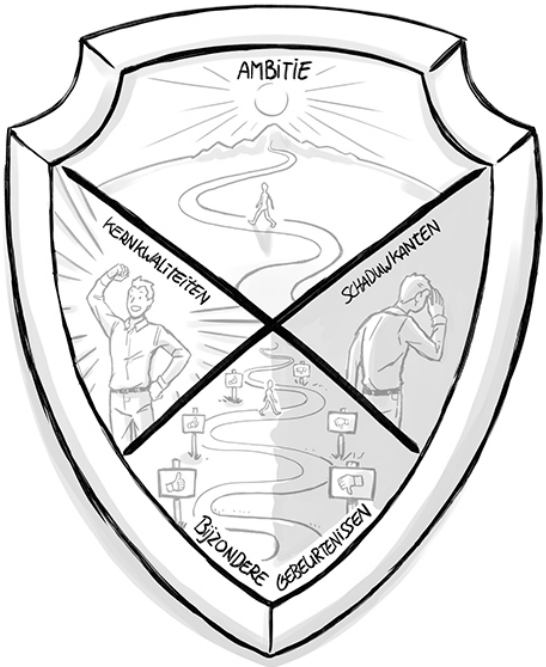
Oefening



Teken jouw schild en beschrijf of presenteer jezelf op basis van jouw schild aan de toehoorder(s). Hierbij ga je in ieder geval in op de volgende punten:

- Ambities – Wat zijn je wensen en doelen voor de toekomst?
- Bijzondere gebeurtenissen – Wat zijn de bijzondere gebeurtenissen in jouw leven geweest. Die momenten die jou deels gevormd hebben? Dit kunnen zowel negatieve als positieve ervaringen zijn.
- Kernkwaliteiten – Wat zijn de dingen waar je goed in bent? Dit zijn de dingen die jij waarschijnlijk graag laat zien aan de buitenwereld.
- Schaduwkanten – Wat zijn juist de dingen waar je minder blij mee bent? Dit zijn de dingen die je waarschijnlijk juist liever niet laat zien. Die je wegstopt of onderdrukt.

De toehoorder(s) probeert zo goed mogelijk te 'luisteren' naar de verteller. Wat zegt hij/zij? Wat zegt hij niet? Wat valt je op in de non-verbale communicatie? Welk effect hebben de verschillende elementen van het verhaal op jou? In hoeverre laat iemand zichzelf zien?



Succes met de oefening!