

Patronen in beeld

Kom je vaak in dezelfde soort situaties terecht? Loop je vaak tegen dezelfde soort problemen en/of uitdagingen met andere mensen aan? Of heb je terugkerende gedachten of emoties die jou belemmeren om krachtig te zijn, om keuzes te maken die goed voor je zijn of om moedig te zijn? Dan kan een (familie)opstelling zomaar eens heel helpend zijn.

Het meeste van ons gedrag komt namelijk voort uit onze conditionering en overtuigingen. Die we opdoen in de omgeving waarin wij groot worden gebracht en overnemen van onze (groot)ouders, broers, zussen en uiteraard de samenleving zoals die destijds 'dacht'. De familie waarin jij geboren bent heeft echter de grootste invloed en dat noemen we het familiesysteem. In de eerste 7 jaar van je leven leg je de basis en ontwikkel je een hele set aan overtuigingen, gedachten over goed of fout en patronen. De patronen die je met en binnen je familiesysteem hebt opgebouwd neem je mee in alle andere onderdelen van je leven, zoals: je gezondheid, relaties en uiteraard je werk.

Voorbeelden van patronen zijn:

- Goed zijn in het opstarten van nieuwe dingen, maar ze nooit afmaken
- De strijd aan willen gaan met anderen of juist conflicten vermijden
- Verantwoordelijkheden op je nemen die eigenlijk niet van jou zijn
- Moeite hebben met autoriteit
- People pleasen, de ander op 1 zetten in plaats van jezelf en/ of je snel schuldig voelen
- Werken vanuit bewijsdrang in plaats van zelfvertrouwen
- Geen keuzes durven en/of kunnen maken

De kunst is om op je eigen plek te gaan staan. Sta jij stevig op jouw plek in het leven? Als jij stevig op jouw plek staat, creëer je verbinding met jezelf en vanuit daar verbinding met de ander. Je krijg meer kracht en moed tot je beschikking waarmee jij de voor jou waardevolle doelen kunt bereiken.

Een (familie)opstelling

Een (familie)opstelling is een zeer effectieve methode om inzicht te krijgen in hardnekkige patronen en het krachtenveld waarin jij verkeert. Een opstelling geeft je de mogelijkheid tot een totaal andere kijk en ingang op de kwestie. En het kan zomaar eens gebeuren, dat je daarmee het patroon achter je kan laten. Of in de periode na de opstelling het patroon beter gaat zien en de keuzekracht krijgt, om het achter je te laten.

Wat doen we precies?

Deze manier van opstellen doen we 1-op-1. Dit doen we door middel van een tafelopstelling waarin jij het patroon letterlijk te zien krijgt. Meestal is het patroon anders dan je dacht en krijg je de kans om de gedachten en emoties die bij het patroon horen, op te laten komen en los te laten. Eenmaal gezien, ervaren en gevoeld...: dan kun je er niet meer omheen. Tijdens de opstelling, kan de opsteller je vragen stellen of uitnodigen om keuzes te maken en het patroon los te laten.

De opstelling duurt maximaal een uur en de effecten kunnen direct zichtbaar zijn of volgen in de periode daarna.

Er zijn verschillende varianten mogelijk: van een eenmalige opstelling tot en met een systemisch coachtraject waarin we zes sessies doen met tenminste 3 opstellingen.

Patronen in beeld

Kom je vaak in dezelfde soort situaties terecht? Loop je vaak tegen dezelfde soort problemen en/of uitdagingen met andere mensen aan? Of heb je terugkerende gedachten of emoties die jou belemmeren om krachtig te zijn, om keuzes te maken die goed voor je zijn of om moedig te zijn? Dan kan een (familieo)pstelling zomaar eens heel helpend zijn.



De opstelling wordt begeleid door :

Ilse den Exter

Afgestudeerd als socioloog aan de Erasmus Universiteit Rotterdam en al meer dan 20 jaar actief in het begeleiden, ondersteunen en uitdagen van mensen in hun leer- en groeiproces. Compleet geboeid door hoe patronen en overtuigingen mensen vasthouden in situaties, op plekken en in relaties waarin zij niet krachtig zijn.



Na verschillende systemische opleidingen, focus ik helemaal op systemisch kijken en coachen. Omdat dit bij mijn weten de enige manier is om écht een hardnekkig patroon achter je te laten. Ik nodig mensen uit om meer eigenaarschap en verantwoordelijkheid te nemen t.a.v. hun (werkende) leven en vanuit daar de doelen te bereiken die voor hen en voor de organisatie waarmee zij zich hebben verbonden, te realiseren.

Mijn begeleiding is vriendelijk en uitdagend omdat het niet altijd makkelijk is om patronen van jezelf te zien en los te laten. Daar is moed voor nodig, iets waar ik mensen graag toe uitnodig.

Ik heb bij Ilse een traject gedaan en dit heeft mij zoveel inzichten gegeven. Zij doorziet direct waar je aan het goed praten bent of jezelf niet serieus neemt. Ze is echt heel erg goed in wat ze doet. Ik doe dingen anders nu. Niet alles gaat al zoals ik zou willen, maar ik merk een enorme verandering in mezelf en vooral in mijn zelfvertrouwen.

Dankjewel Ilse!

★★ ★★

Marije