



Opleidingen

# Management Support Incompany

## Werken vanuit je intuïtie

Trainer: Kristine Ates

Netwerkavond Randstad - 20 september 2010



# Opleidingen

## **Intuïtieve ontwikkeling - Bewustwording en Inzicht**

Intuïtie is spontaan weten, inzicht en innerlijke bewustwording. Het is een natuurlijk creatief vermogen dat bij iedereen aanwezig is. Je verwerkt voortdurend allerlei informatie. Sommige signalen herken je, maar vele mogelijkheden blijven onbenut. Intuïtie kun je niet manipuleren, maar de ontvankelijkheid voor je intuïtie is wel te trainen. In plaats van passief af te wachten op inspiratie en inzicht kun je je intuïtieve vermogen bewust aanspreken en ontwikkelen.

Intuïtieve ontwikkeling betekent een steeds beter onderscheid leren maken tussen feiten, ideeën, emoties, overgenomen meningen en de interpretaties daarvan. Bewustzijn creëert helderheid en rust.

### **De winst van intuïtie**

Intuïtie biedt een wijder perspectief. Belangrijke vernieuwingen op allerlei terreinen ontstaan vaak door intuïtieve inzichten die later op verschillende manieren worden uitgewerkt.

Ontwikkeling van je intuïtieve waarneming vergroot het inzicht in dagelijkse processen en geeft je hiermee de handvatten om vragen, problemen en uitdagingen aan te pakken. Je rationele en intuïtieve kwaliteiten ondersteunen elkaar dan en je gaat zo op een nieuwe en verfrissende manier de dialoog aan met jezelf en je omgeving. Intuïtie verhoogt zelfkennis, invoelings- en samenwerkingsvermogen.

### **Aura en communicatie**

De aura is je persoonlijke uitstraling, de beschermende vermogens van dit energieveld kun je versterken. Leren beter je eigen ruimte te handhaven waardoor je gemakkelijker communiceert.

Stel je voor dat je iedere beslissing die je op een dag neemt, rationeel moest bezien. Dan zou je telkens uren bezig zijn met het afwegen van alle opties en consequenties. Dat zou onleefbaar zijn, en zeker onwerkbaar. We gebruiken onze intuïtie allemaal, maar bij de een is het sterker ontwikkeld dan bij de ander. Straffe denkers die beweren dat het alleen is toebedeeld aan vrouwen en zwevers, hebben het mis. Je gebruikt je intuïtie veel vaker dan je denkt.

### **Intuïtie en het bedrijfsleven**

Ook het bedrijfsleven ontdekt de laatste jaren de kracht van intuïtie. Volgens een onderzoek van de Universiteit Utrecht gebruiken managers bij driekwart van de beslissingen die ze nemen hun intuïtie, en hechten ze er zelfs meer waarde aan dan aan rationele argumenten. Tachtig procent van die beslissingen blijkt een goede keus te zijn. De helft van deze managers spreekt hier overigens niet over met collega's, uit angst niet serieus genomen te worden.



# Opleidingen

Bill Gates daarentegen steekt niet onder stoelen of banken dat hij vertrouwt op zijn intuïtie, net zoals Joop van den Ende en meer grote ondernemers op deze aardbol. Albert Einstein gaf toe dat je zonder je intuïtie nergens komt.

Volgens de Amerikaanse publicist Malcolm Gladwell, schrijver van het boek Intuïtie, is er niets zweverigs aan. Hij noemt het 'onbewust denken' en puur rationeel. Het deel van onze hersenen dat razendsnel conclusies trekt, wordt adaptief bewustzijn genoemd. Dat is overigens niet hetzelfde als Freuds onbewuste. Het adaptief onbewuste kun je zien als een grote computer die snel en geruisloos een heleboel gegevens verwerkt die we nodig hebben. Als er een vrachtwagen aangeraasd komt als we net de straat oversteken, bijvoorbeeld. Op zo'n moment heb je niet de tijd om alle keuzemogelijkheden uitgebreid te overdenken voordat je een beslissing neemt. Maar ook als we iemand voor het eerst ontmoeten gebruiken we dat deel van de hersenen. Zoals je op school bij een nieuwe leraar al binnen een paar minuten wist wat voor vlees je in de kuip had of zoals je voelt dat iemand liegt, ook al kijkt de persoon in kwestie je zonder blikken of blozen aan.



# Opleidingen

## Test je intuïtie

Vul deze test snel en zonder veel nadenken in. Ben vooral eerlijk tegen jezelf. Geef het antwoord dat je het meest herkent en bij je past. Noteer op een papier je keuze voor a) of b).

1. **Wanneer je werkt aan een project, dan geef je er de voorkeur aan om:**
  - a. te weten wat het probleem is en de dat je de vrijheid krijgt om het naar eigen inzicht op te lossen.
  - b. duidelijke instructies te krijgen over hoe je het probleem moet aanpakken voordat je eraan begint.
  
2. **Wanneer je werkt aan een project, werk je dan het liefst samen met collega's die:**
  - a. realistisch zijn
  - b. fantasievol zijn
  
3. **Wie bewonder je het meest?**
  - a. mensen die creatief zijn
  - b. mensen die zorgvuldig zijn
  
4. **De vrienden die je kiest zijn die:**
  - a. serieus en hard werkend
  - b. opwindend en emotioneel
  
5. **Wanneer je een collega advies vraagt:**
  - a. raak je dan zelden of nooit van streek wanneer hij of zij jouw uitgangspunten in twijfel trekt.
  - b. raak je dan meestal van streek wanneer hij of zij jouw uitgangspunten in twijfel trekt.
  
6. **Is het je gewoonte om aan het begin van de dag:**
  - a. zelden een plan te maken
  - b. eerst een plan te maken.
  
7. **Wanneer je met cijfers werkt, ontdek je dan dat:**
  - a. je zelden of nooit feitelijke vergissingen maakt.
  - b. vaak feitelijke vergissingen maakt.



# Opleidingen

- 8. Vind je dat je:**
- a. zelden dagdroomt gedurende de dag en als je het een keer doet dit niet plezierig vindt.
  - b. regelmatig dagdroomt gedurende de dag en het plezierig vindt.
- 9. Wanneer je bezig bent met een probleem:**
- a. geef je er dan de voorkeur aan om je te houden aan de instructies, regels of afspraken
  - b. heb je dan de neiging om de instructies of regels te omzeilen.
- 10. Wanneer je iets in elkaar wilt zetten, geef je er dan de voorkeur aan om:**
- a. de gebruiksaanwijzing stap voor stap te volgen.
  - b. je een beeld te vormen van het eindresultaat en daarnaar toe te werken.
- 11. Welk soort mensen irriteert jou het meest:**
- a. ongeorganiseerde mensen
  - b. georganiseerde mensen.
- 12. Wanneer er zich een onverwachte crisis voordoet, hoe reageer je dan:**
- a. je voelt je angstig en verward
  - b. je voelt opwinding en uitdaging.



# Opleidingen

## De uitslag....

Tel voor elke keuze die hier genoemd wordt één punt: 1a, 2b, 3a, 4b, 5a, 6a, 7b,8b, 9b, 10b, 11a, 12b. De andere keuzes zijn nul punten. Tel het totaal op en zie hieronder wat dit betekent.

### Bij 6 punten of lager:

Je bent geneigd om veel waarde te hechten aan feiten en bewijzen. Daardoor zul je bij beslissingen vooral denken over de oplossingen en niet altijd contact maken met je innerlijke antwoord of dit weg redeneren. Dit kan tot gevolg hebben dat het nemen van beslissingen veel tijd kost, twijfel oplevert en ook dat de keuze niet altijd de juiste is. Het ontwikkelen van je intuïtie zal je veel opleveren.

### Bij 7 en 8 punten:

Je intuïtieve vaardigheden zijn ontwikkeld en je herkent ook je intuïtieve signalen. Het is je uitdaging om steeds meer op je intuïtie te gaan vertrouwen en er gebruik van te maken. Dit levert meer rust op en minder twijfel.

### Bij 9 tot 12 punten:

Je intuïtie is zeer goed ontwikkeld en je hebt geleerd er op te vertrouwen. Het bewust toepassen van intuïtie als instrument past echt bij jou.

Met dank aan James Wanless.



# Opleidingen

## Zesde zintuig

Vijf zintuigen accepteren we als 'normaal': horen, zien, ruiken, proeven en voelen. Daarmee nemen we waar. Hoewel de een meer nadruk legt op zien en een ander meer op horen, werken ze allemaal samen. Soms hebben we iets niet gezien, gehoord, gevoeld of geroken maar nemen we toch waar. Daarom wordt intuïtie ook wel het zesde zintuig genoemd. Het komt vaak door als een beeld. Dat betekent dat visueel ingestelde mensen meestal intuïtiever zijn.

## Intuïtieve ontwikkeling

Niet dat gevoel altijd boven het verstand prevaleert. Het gevoel kan misleidend zijn omdat angst, vooroordelen, vertekende en/of vervelende herinneringen en te weinig zelfkennis in de weg kunnen zitten. Wie zijn intuïtie goed wil (leren) gebruiken, zal moeten weten hoe hij zelf in elkaar zit. Je gevoel dat iemand niet te vertrouwen is, kan worden veroorzaakt omdat hij lijkt op de vervelende buurman die je vroeger dwarszat. De antipathie die je vanaf seconde één hebt tegen de vriendin van je broer, kan alles te maken hebben met het feit dat zij dezelfde naam heeft als de pestkop die jou vroeger het leven zuur maakte. Daardoor kan het zijn dat iemand op een heleboel vlakken intuïtief sterk kan zijn, maar dat er emoties en overtuigingen in de weg gaan zitten als het bijvoorbeeld om relaties gaat.

Intuïtieve ontwikkeling betekent een steeds beter onderscheid leren maken tussen feiten, ideeën, emoties, overgenomen meningen en de interpretaties daarvan. Als je belangrijk maakt wat er binnenin gebeurt, ontwikkel je zelfkennis. Dan kom je er sneller achter of het angst of fantasie is, of echte intuïtie. Dat is een groeiproses. Het is belangrijk dat je tijd maakt voor ontspanning, niet in hokjes blijft denken of steeds maar negatieve vragen blijft stellen. Je hoeft niet per se stil te zijn om goed naar je innerlijke stem te kunnen luisteren. Je kunt even aandacht aan jezelf geven of even je ogen dicht doen en opnieuw in evenwicht komen, als je het bijvoorbeeld heel druk hebt en niet meer efficiënt werkt.

## Balans

Je hebt intuïtie en rationaliteit beide nodig. In onze cultuur zijn we vooral geneigd om onze linkerhersenhelpt te gebruiken, waarmee we logisch denken. De rechterhersenhelpt, waar beeld, fantasie en intuïtie de hoofdrol spelen, `verdort' als we die te weinig gebruiken. We functioneren het beste als we gebruik maken van al onze vermogens. Het gaat om de balans. Gedachtesprongen zijn vaak intuïtieve verbindingen. Originaliteit, creativiteit en vernieuwing komen uit intuïtie voort. Waar komt die plotselinge, briljante ingeving dan ineens vandaan? Vanuit jezelf. Mensen doen altijd zo magisch over intuïtie, maar het is er gewoon. En het is normaal en praktisch om het gewoon te gebruiken. Als jij er niet voor openstaat, gaat het aan je voorbij. Dan mis je de subtiele aanwijzingen. Wie goed oplet, ziet nieuwe verbanden. Dan komt er zomaar ineens een goed idee voorbij of maakt iemand een opmerking waardoor jij ineens een aanknopingspunt hebt. Intuïtie kan ook een goede leidraad zijn in de keuze van werk of studie. Het zijn de dingen waar je goed in bent en die je graag doet. Je kunt een prachtige baan



# Opleidingen

hebben en goed verdienen, maar het gevoel hebben dat je niet op je plaats zit. Zoek dan verder naar wat je echt wilt. Je intuïtie wil dat je geïnspireerd leeft.

## Schakel in op je intuïtie kanaal

Er vijf manieren waarop intuïtie wordt ervaren:

**Fysiek:** doordat je opeens een prettig of opwindend gevoel krijgt in je borst of buik, wat je aanzet tot een bepaalde actie.

**Emotioneel:** een gevoel van opluchting, onrust, angst of onzekerheid.

**Mentaal:** er komt een plotselinge gedachte, onverwachte associatie, een herinnering of innerlijk beeld op dat soms niets met de feitelijke situatie te maken lijkt te hebben.

**Spiritueel:** een ervaring van heelheid, verbondenheid en verbindingen zien die je eerder niet zag.

**Omgevingsintuïtie:** het 'toeval' geeft je een boodschap doordat je iets leest, op tv of in een film ziet. Of je kunt een onverwachte gebeurtenis zien als vingerwijzing voor de oplossing van je situatie.

Het contact met je intuïtie kan alleen werken in het hier en nu. Het nu is tijdloos. Dit betekent dat je focust op jezelf, dat je je bewust bent van je lichaam en storende gedachten uitbant. Meditatie is uitermate geschikt als inleiding, net zoals repetitieve bewegingen zoals wandelen, strijken, droedelen of luisteren naar (barok)muziek. Dit alles om jezelf open te stellen als kanaal voor jouw intuïtie. Je kunt van alles gewaar worden via je zintuigen: beelden die bij je opkomen, smaken die je proeft, woorden die je hoort en gevoelens die bij je opkomen. Intuïtieve signalen zijn meestal subtiel, dus is het zaak héél goed waar te nemen met alle zintuigen en daarvoor is het contact met je lichaam van wezenlijk belang.

De beste manier om informatie op te halen is door het stellen van vragen over het thema dat speelt of het probleem dat je hebt of de keuze die je wilt maken. Vragen roepen reacties op en dat heb je nodig.

### Mogelijke vragen in relatie tot het thema:

- Wat is de kleur van je thema? Welke kleur wil je dat het wordt?
- Wat voor gerecht is het? En wat wil je straks eten? Wat moet je doen om dit gerecht te bereiden?
- Welke plant hoort erbij? Hoe zorg je voor deze plant?
- Welk landschap vertegenwoordigt het vraagstuk?
- Verandert er iets als je de klok vooruitzet of als je de kalenderbladen omdraait?
- Wat verandert er? Hoe gebeurt deze verandering? Wat voel je erbij?





# Opleidingen

Breng al de antwoorden in verband met je thema of probleem dat je onderzoekt. En neem het vooral letterlijk. Soms is het antwoord zó duidelijk dat je het zelf niet kunt zien, in dat geval is het handig om hulp te vragen. Iemand die bereid is zich open te stellen voor jou en weet dat je geen adviezen wilt maar echte hulp.

Denk niet te snel "oh, dat kan ik niet". In aanleg hebben we allemaal toegang tot onze intuïtie. Soms ben je dat vergeten of je doet het zó snel dat je er niet meer bewust van bent. Neem waar met aandacht en je krijgt de informatie waar je naar op zoek bent.

## Intuïtieve Flow

Er is een grote overeenkomst tussen flow en hoe het voelt om volledig vanuit je intuïtie in het hier en nu te staan. Flow is een mentale toestand waarin je maximaal uitgedaagd wordt op datgene waar je goed in bent (zie de boeken van Mihaly Csikzentmihaly hierover). In een gesprek met een collega die ook intuïtief werkt kwam naar voren dat wanneer je je intuïtie gebruikt je soms denkt (zeker in het begin als je er nog niet zo ervaren in bent) dat je "maar wat doet". Dat klinkt alsof je zonder kennis van zaken en willekeurig werkt en dat het ook niet tot resultaat leidt, maar het tegendeel is waar. Maar het gevoel van "maar wat doen" herken ik wel. Het gebruiken van je intuïtie werkt heel anders dan je hersenen aan het werk zetten, zoals bijvoorbeeld bij het maken van plannen.

Voor flow gelden o.a. de volgende kenmerken:

- hoge concentratie, doelgerichtheid en focus
- verlies van zelfbewustzijn, volledig opgaan in je activiteit
- duidelijk doel voor ogen
- jezelf helemaal vergeten
- verlies van tijdsbesef
- een gevoel van persoonlijke (gezonde) controle
- het proces gaat vanzelf, er is sprake van moeiteloosheid
- intrinsiek belonend.

Deze kenmerken gelden ook voor de situatie waarin je bewust je intuïtie als instrument inzet. Misschien herken je dit wel bij jezelf. In het geval van "ik doe maar wat" ben je juist volledig aangesloten op het intuïtieve veld en maak je optimaal gebruik van je innerlijke instrumenten. En dat wordt nog eens benadrukt door de goede resultaten die je dan bereikt. Ik word er persoonlijk erg blij van, het geeft energie en kost totaal geen moeite (flow dus...).

Intuïtie en flow zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Vooral het gevoel niet meer te denken en zelf niet meer te bestaan, is kenmerkend voor een hoge intuïtieve staat. Door het gebrek aan persoonlijke motieven, invullingen en projecties ben je een optimaal instrument om de intuïtieve informatie "op te halen".



# Opleidingen

## Stoorzenders voor je intuïtie

- Te weinig vertrouwen in jezelf en je eigen signalen hebben.
- Je vooroordelen, wensen en verwachtingen.
- Angst in welke vorm dan ook.
- Een gebrek aan zelfkennis.
- Het volgen van patronen en automatismen.
- Belemmerende overtuigingen.
- Onvoldoende rust en ruimte nemen om te reflecteren en inzicht op te bouwen.
- Innerlijke intuïtieve signalen negeren of wegdeneren.
- Luisteren naar wat anderen zeggen en vinden.
- Behoefte aan controle.
- Je teveel afvragen in situaties wat je ervan denkt, in plaats van wat je ervan voelt.
- Geen tijd nemen om naar je dilemma's te kijken en beslissingen te nemen.

## Persoonlijke effectiviteit en intuïtie

Wanneer je je intuïtie ontwikkelt, dan werk je meteen ook aan je persoonlijke effectiviteit (en andersom), deze zijn nauw aan elkaar verbonden.

**Bewustzijn:** intuïtie spreekt tot je via je zintuigen, je hoort iets, voelt of ziet iets, wordt tegengehouden of voelt je energie weglekken. Meestal leven wij op de automatische piloot en zijn we ons nauwelijks bewust van deze lichamelijke signalen. Contact met jezelf en leven in het hier en nu zijn regelrechte richtingaanwijzers in je leven.

**Jezelf kennen:** de meeste mensen denken zichzelf redelijk te kennen. Maar klopt dit? Weet je waar je "rode knop" zit, met andere woorden wat jou boos maakt en waardoor je de verkeerde dingen gaat doen of zeggen. Ken je je valkuilen en herken je de situaties waarin ze opspelen zodat je het juiste gedrag kunt kiezen, ondanks je valkuil. Weet je welke gedachten je negatief sturen en weet je jezelf daarin positief te beïnvloeden? Als je weet wie je bent, welke kwaliteiten je hebt en wat je leerpunten zijn, dan sta je veel sterker in het leven.

**Omgaan met feedback:** wanneer je de moed hebt om te luisteren naar wat anderen over jou te zeggen hebben of sterker nog: ernaar vraagt, dan ontwikkel je jezelf met rasse schreden. Daarvoor is wel een groot zelfkritisch vermogen voor nodig, want niet alles wat anderen over je zeggen is waar, dus onderzoek het. En van de andere kant: feedback die pijn doet of je raakt verdient onderzoek.

**Tijd voor zelfreflectie:** elke dag of toch minstens elke week een moment nemen om je af te vragen: Hoe is het met mij? Hoe voel ik mij? Wat zijn zaken die mij negatieve energie kosten en wat kan ik daaraan doen? Ben ik op de goede weg? Bereik ik mijn doelen? Hierdoor grijp je tijdig in als zaken niet goed gaan of als er verandering nodig is.



# Opleidingen

**Leven naar je waarden:** waarden zijn overtuigingen over hoe jij vindt dat jij je leven wilt leven. Als je je eigen waarden kent, zoals eerlijkheid, persoonlijke groei en liefde, dan geef je je leven hiermee richting. Bij een sollicitatie kun je je waarden toetsen aan de waarden van dat bedrijf. Als deze niet voor een belangrijk deel matchen, dan pas je daar niet en neem je een verkeerde beslissing als je er gaat werken.

**Energiebewustzijn:** je energie is een belangrijke graadmeter over hoe het met je gaat. Als je plezier hebt en goed in je vel zit, dan groeit je energie. Zelfs als je je daarbij lichamelijk inspant. Voel je dat iets je teveel energie kost, dan is het tijd om te onderzoeken waar dit aan ligt. Wil je iets dat toch niet gaat lukken, hou je jezelf misschien voor de gek of luister je teveel naar anderen? Dit vreet energie en als dit lang duurt kun je er zelfs ziek van worden. Alles wat je energie geeft is goed voor en van nature zoeken we dit ook op. Daarom is het belangrijk om je ervan bewust te zijn wat je energieniveau "doet" gedurende je dag.

**Zelfmanagement:** in ons leven worden we grotendeels gedreven door patronen en automatisen. Dit functioneren goed, zodat we niet over alles na hoeven te denken (hoe schakel ik ook al weer in mijn auto...?) en dingen tegelijkertijd kunnen doen. Maar sommige patronen kunnen tegen ons gaan werken. Zoals bijvoorbeeld overal "ja" op zeggen, zonder je écht af te vragen of het een gemeend "ja" is. Als je jezelf kunt managen dan weet je dat je gemakkelijk ja zegt, herken je de situatie waarin zich dit voordoet en daarmee ben je alert. Je voelt dat je ja wilt zeggen (patroonherkenning) en ...je grijpt in door je hiervan bewust te worden en je écht af te vragen of het ja is of nee. Vervolgens geef je het antwoord dat het moet zijn. Niet eenvoudig, maar als het lukt dan ontwikkel je jezelf. Hiervoor zijn alle voorgaande stappen nodig in samenhang met elkaar.

Wanneer je alle beschreven onderdelen weet te introduceren in je leven (en echt, het hoeft niet altijd perfect te lukken), dan groeit je persoonlijke effectiviteit en daarmee ook je intuïtie. Want je intuïtie ontwikkel je op precies dezelfde manier. Twee voor de prijs van één.

## Tien goede redenen om je intuïtie te ontwikkelen

1. Om beter en sneller beslissingen te kunnen nemen.
2. Zodat je inzicht en overzicht krijgt in complexe situaties.
3. Je ontwikkelt meer vertrouwen in jezelf.
4. Het helpt je in je kracht te komen en te blijven.
5. Je wordt je meer bewust van je belemmeringen en valkuilen waardoor je daaraan kunt werken
6. en ze kunt oplossen.
7. Beter omgaan met verandering.
8. Meer rust, meer in het moment zijn.
9. Daardoor heb je een extra "tool" om in situaties het juiste te doen en voorbereid te zijn, waardoor je meer invloed krijgt.
10. Het stimuleert je creativiteit in alle opzichten.
11. Je besteedt minder tijd aan zinloze rationalisaties.



# Opleidingen

## Tips voor het kiezen van de juiste richting

- blij worden als je met het juiste bezig bent en er energie van krijgen.
- positieve "brainwaves".
- positief zijn over jezelf en anderen.
- me niet laten tegenhouden door tegenslag of moeilijkheden.
- mogelijkheden zien.
- mijn creativiteit komt als vanzelf.
- één met de wereld: "Ik doe waar ik goed in ben!"

## Oppervlakkige en diepe intuïtie

We kennen allemaal het fenomeen dat we een beslissing intuïtief denken te nemen en dat we later ontdekken dat het niet klopte. Dat is heel lastig omdat we dan gaan twijfelen aan de kracht en het vermogen van onze intuïtie. Wanneer je een intuïtieve impuls volgt die "fout" blijkt te zijn, dan heb je je oppervlakkige intuïtie gebruikt. Deze intuïtie is oppervlakkig, omdat deze beïnvloed kan worden door allerlei zaken als angsten, vooroordelen, aannames en rationalisaties. Daardoor kan er een soort ruis ontstaan. De diepe intuïtie faalt nooit. Aan een diepe intuïtieve ingeving twijfel je ook niet, je wéét dat het klopt. We laten het onbelemmerd toe.

Ap Dijksterhuis die pas een boek heeft geschreven die "Het slimme onbewuste, denken met gevoel" heet, een aanrader, bewijst (o.a.) dat onbewust beslissen (diepe intuïtie dus) de beste resultaten geeft en niet het lang overdenken, het op een rijtje zetten van argumenten en het rationaliseren van het probleem. Dat gaat een hoop tijd en moeite schelen....!



# Opleidingen

## INTUÏTIE-OEFENING 1

Ga staan en zet in gedachten een roos/bloem voor je neer op de grond. Doe dat daarna ook achter je, links naast je en rechts naast je.

## INTUÏTIE-OEFENING 2

Verbind de bloemen met elkaar alsof je in een cocon zit. Visualiseer de cocon, geef hem een kleur of een lading, wel transparant.

## INTUÏTIE-OEFENING 3

Luister met je volle aandacht naar iemand. Niet tussendoor gaan bedenken wat je zo meteen wilt gaan zeggen of wat je na het gesprek nog moet gaan doen.

Als je je eigen babbelbox stopzet of op een lagere frequentie draait, gaan je meer dingen opvallen aan die ander: de woorden, houding en uitstraling.

Maar let op. Als je je meer concentreert op je omgeving, kan het zijn dat je daarmee ook spanning, zorgen en frustraties opneemt. Zet de cocon om je heen of denk aan iets dat je een beschermd gevoel geeft.

## INTUÏTIE-OEFENING 4

De juiste vraag voor het juiste antwoord

Om je intuïtie aan het werk te zetten is een vraag een goed hulpmiddel. Door jezelf een vraag te stellen baken je het gebied af waarover het antwoord moet gaan, word je je bewust van wat je al wél weet en focus je meer in op het probleemgebied. Dit kan tot verrassende resultaten leiden.

Er zijn soorten vragen die je je kunt stellen en ik wil het hier hebben over open of gesloten vragen, omdat die het beste werken als je je intuïtie wilt raadplegen. Beide soorten hebben een heel ander effect, dus is het handig jezelf af te vragen welke soort vraag (open of gesloten) het meest past bij jouw gewenste resultaat. Een gesloten vraag is een vraag die een ja of een nee oplevert. De gesloten vraag levert vaak een richting op waardoor je verder kunt op je pad en je duidelijkheid hebt. Als je bijvoorbeeld twijfelt of je door moet gaan in je huidige werk of dat je op zoek moet gaan naar een andere baan, dan heb je veel aan een ja of een nee. Want dan weet je waar je je aandacht op moet richten. Een open vraag levert een scala aan informatie op. Enerzijds is dat heel fijn, want dan kom je veel te weten, aan de andere kant kun je in de hoeveelheid ook weer verdwalen.



# Opleidingen

Het komt heel vaak voor dat ik met mensen werk aan het stellen van de juiste vraag en dat dit meteen helderheid oplevert. Het formuleren van de vraag is onderdeel van het antwoord. Vragen als: 'wat wil ik nu precies weten?', 'welk antwoord helpt mij om verder te kunnen?' zijn in feite al hulpmiddelen om inzicht op te bouwen. Realiseer je ook altijd dat er een volgorde in vragen kan zitten. De open vraag: 'welk werk past bij mij' is nog niet aan de orde als je nog geen antwoord op de vraag hebt of verandering van werk het beste voor je is.

**Hoe nu te werk te gaan bij het stellen van open en gesloten vragen.**

**Stap 1** Baken het gebied af waar je vraag over moet gaan, zoals gezondheid, werk, gezin, relatie(s), financiën, zingeving, loopbaan, huisvesting, vrije tijd, balans.

**Stap 2** Vraag je dan af wat je precies wilt weten. Welk antwoord en welk soort antwoord (ja/nee of veel info) helpt jou het beste verder?

**Stap 3** Formuleer nu je specifieke vraag. Hierbij kun je gebruik maken van de volgende voorbeelden. Voor een gesloten vraag is een goede start: Is het goed voor mij om..... voor een open vraag kun je bijvoorbeeld als volgt beginnen:

- Wat is er nodig om....?
- Hoe kan ik.....aanpakken?
- Wat moet ik doen/weten om.....?
- Waarmee moet ik rekening houden als....?
- Hoe kan ik mij voorbereiden op....?
- Wat moet ik weten om....?
- Hoe kan ik het beste met....omgaan?
- Wat helpt mij verder in/met....?

**Stap 4** Luister naar het antwoord dat je lichaam geeft, het kan in één van de intuïtieve kanalen opkomen.

**Wat is er aan de hand als het niet lukt? Enkele tips.**

- Mogelijk stel je niet de goede vraag, experimenteer met andere vragen.
- Zorg dat je specifiek bent in je vraag. Maak de vraag spannend voor je door in een vraag ook een termijn er in te zetten. Zoals in: 'is het goed voor mij om binnen een half jaar van baan te veranderen.' Dit levert veel meer op dan als je er geen termijn in zet.
- Mogelijk vraag je twee dingen tegelijkertijd. Beperk je tot één vraag en stel de andere vraag daarna (let ook op de logica in de volgorde).
- Als je té graag antwoord wilt, dan kan het antwoord je juist ontglippen. Stop en kies een ander moment waarop je ontspannen bent. Probeer het ook luchtig te bekijken, het is een onderzoek, meer niet.



# Opleidingen

- Misschien is het nog niet de tijd voor een antwoord. Wacht en voel wanneer het wel het juiste moment is. Of geef jezelf de opdracht dat het antwoord bijvoorbeeld morgen in de loop van de dag duidelijk wordt door iets wat zich voordoet.
- Als je de verkeerde vraag stelt, dan krijg je ook het verkeerde antwoord. Soms houden we onszelf voor de gek en vragen we bijvoorbeeld hoe we onze relatie kunnen verbeteren. Deze vraag is de verkeerde vraag als je diep in je hart weet dat dit niet de juiste persoon voor je is.
- Je krijgt geen of onduidelijke antwoorden op je vragen als je in een blokkade terecht komt of je laat belemmeren door je gedachten. Dus: ken jezelf en heb de moed je hart te volgen!

Veel succes!