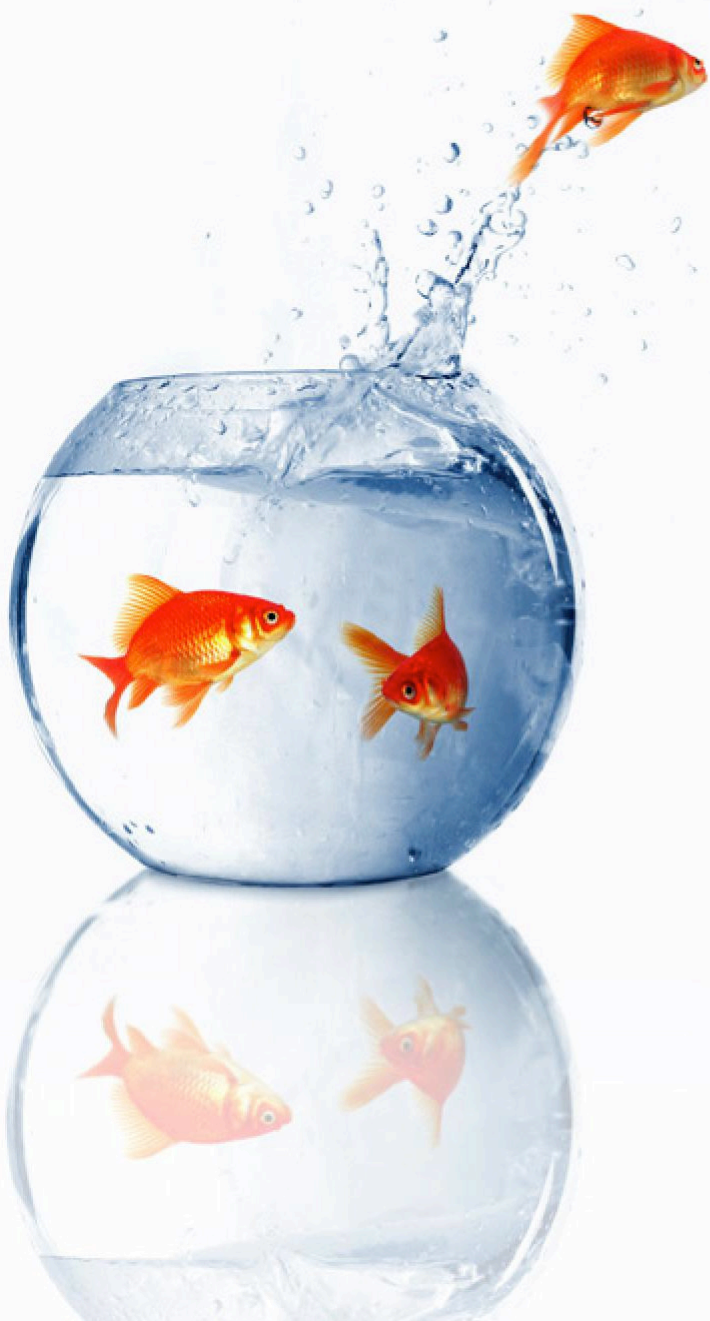


'De 2 basisdrijfveren voor de mens zijn angst en creatie. Waar kies je nog voor 'angst'? En hoe kun je ander gedrag laten zien als je de creatiedrijfveer leidend laat zijn?



autonomie

Dit aspect gaat vooral over onafhankelijkheid; de mate waarin je ervaart dat je vanuit zelfinzicht bewust keuzes kan maken. Des te groter je autonomie, des te makkelijker het wordt om bij jezelf te blijven en vanuit jezelf keuzes te maken. Beperkende overtuigingen (bijvoorbeeld: ik mag geen fouten maken, het is belangrijk dat anderen mij aardig vinden, etc.) en druk van buitenaf (groepsnorm, sterke cultuur, dominante baas) zorgen ervoor dat autonomie niet altijd eenvoudig is.

Voordat je keuzes kan maken, moet je je gedrag naar je bewustzijn trekken, waardoor je meer bewust wordt van je eigen gedrag. Bewustzijn van je eigen gedrag maakt mogelijk dat je een keuze hebt: kies je bijvoorbeeld voor gedrag wat ontstaat uit angst (bij kritiek vooral in defensief gaan), of kies je voor gedrag wat wenselijk is (bij kritiek onderzoeken wat je de volgende keer anders kunt doen).

Opdrachten die geschikt zijn om je autonomie te vergroten...

Wat belemmert mij?

Probeer voor jezelf te achterhalen welke overtuigingen je belemmeren. Onderzoek wat ten grondslag ligt aan deze overtuigingen (hoe ben je aan deze overtuigingen gekomen?).

Ga na wat deze belemmerende overtuigingen je tot nog toe hebben opgeleverd en wat je nodig hebt om je ervan los te maken?

Zeggen wat je denkt

Achterhaal voor jezelf in welke situaties je je nog te veel laat leiden, beïnvloed door anderen. Probeer nu eens een keer uit om wél te doen wat je zelf graag wilt of te zeggen wat je écht vindt (met behoud van verbinding met de ander). Wat levert dit je op?

Vragen die je jezelf kunt stellen...

Hoeveel ruimte ervaar ik om de dingen op mijn manier te doen?

In hoeverre lukt het me om vanuit een helicopterview naar mijn eigen gedrag te kijken?

In hoeverre ben ik in staat om bewust keuzes te maken in mijn eigen gedrag?

Welke belemmeringen beperken me om vanuit innerlijke vrijheid keuzes te maken?

Hoe sterk word ik beïnvloed door anderen?