



Evaluatiedocument

Dit document is bedoeld om je groei en ontwikkeling te evalueren. Je kan het gebruiken na een intense of na een langere periode van werken aan jezelf.

Laat iedere vraag binnenkomen en probeer af te lezen wat ze oproept en schrijf dat neer. Verplicht jezelf niet om een “goed antwoord” op iedere vraag te geven. Wat er naar boven komt is “goed” en “genoeg”. Als een vraag je niets zegt, sla ze dan gewoon over.

1. Algemene blik op de afgelopen groeiperiode.

1. Probeer bij deze algemene blik een eerste zicht te krijgen op hoe jij je evolutie van de afgelopen tijd aanvoelt. Verderop gaan we meer gedetailleerd kijken naar je evolutie en verifiëren we of je algemene blik de juiste is.

- * Weet je nog wat je doelstellingen waren i.v.m. groei, waarmee je deze periode van aan jezelf werken aanving?
- * Wat waren je verlangens i.v.m. groei?
- * Heb je het gevoel dat je als mens gegroeid bent in de afgelopen periode?
- * Hoe zou je in het algemeen deze groei gedurende de afgelopen werkperiode verwoorden?
- * Is er groei in de gekozen richting of verliep het parcours dat je aflegde anders?

2. Zelfkennis

In de loop van je groeiproces ontdek je nieuwe dingen over jezelf. Bekende aspecten van jezelf blijken niet helemaal te zijn wat je tot nu toe dacht.

Je komt grenzen tegen, of je merkt dat de reële grenzen een stuk verder liggen en meer ruimte geven dan je tot nu toe dacht.

Kortom: je ontdekt jezelf verder en dieper gedurende je groeiproces.

Een beslissing, gebaseerd op een niet-reëel beeld van jezelf (te groot of te klein) of op een niet-reëel beeld van de realiteit buiten jezelf, zal altijd spanning of een mislukking opleveren als je overgaat tot realisatie. Vandaar dat het belangrijk is om jezelf in realiteit te zien

- * Ben je nieuwe aspecten van jezelf tegengekomen? Bekijk hierbij de vier aspecten van je persoon (lichamelijk, emotioneel, mentaal en wezenlijk) en je gevoel.
- * Zijn er aspecten die anders blijken te zijn dan het beeld dat je ervan had?
- * Welke grenzen zijn nu duidelijk of zijn duidelijker geworden in de loop van het proces?
- * Wat zeggen die ontdekkingen over jouw zelfbeeld? Is het vervormd? Hoe?

3. Vaardigheden

Vaardigheden zijn onontbeerlijk om je aanwezigheid te beleven in de wereld, om daarin te bestaan. Om te leven gebruik je een concreet territorium (een woonplaats, eten, relaties, werk, hobby's, geld...), en dit territorium moet je kunnen beheren om je als een vrij mens te ontplooiën in je capaciteiten.

Vermits het territorium uit erg uiteenlopende terreinen kan bestaan, kun je ook erg uiteenlopende vaardigheden nodig hebben. En het gegeven dat je vaardigheden bezit voor een bepaald terrein, is geen garantie dat je die dus ook voor andere terreinen bezit.

3.1. Er zijn vaardigheden i.v.m. je innerlijke wereld: het kunnen ontdekken, beleven en hanteren van gewaarwordingen, gevoelens, emoties... Algemeen gesproken is het nuttig om een innerlijke beleving te detecteren, te identificeren en in vrijheid te kiezen wat je op dat moment in die bepaalde situatie, met die beleving te doen hebt. Dit kan vb. uitdiepen zijn, ze “wegzetten” tot je tijd hebt om ze te bekijken, ze uitspreken... .

* Herken je vaardigheden bij jezelf i.v.m. het ontdekken en beheren van je innerlijke beleving?

* Stel je groei vast in bepaalde vaardigheden?

* Ben je blijven steken in de groei van sommige vaardigheden?

* Herken je de afwezigheid van voor jou noodzakelijke vaardigheden i.v.m. het ontdekken en beheer van je innerlijke wereld?

3.2. Het lichaam speelt een belangrijke rol in het opdoen van ervaringen ter bewustwording, ook tijdens de coachings. Het lichaam is tegelijk de spiegel voor onze innerlijke belevingen, het is een contactmiddel met de buitenwereld, het is een oefen- en speelveld in relaties en zoveel meer. Tegelijk heeft het lichaam zijn eigen gesteldheid, mogelijkheden en grenzen. Beheer is nodig voor zowel het eigen welzijn van het lichaam als voor het constructief spelen van zijn verschillende rollen.

* Herken je vaardigheden die je bezit i.v.m. het beleven en beheren van dit lichaam voor zijn eigen welzijn? Denk aan de nodige zorg, aangepaste voeding, beweging... .

* Herken je vaardigheden i.v.m. het beleven en beheren van het lichaam als spiegel, speelveld, contactmiddel... ? Wat is de concrete groei?

* Welke vaardigheden mis je of zie je dat er ontbreken voor een goed beheer?

3.3. Om sociale relaties te beleven heb je een uitgebreid arsenaal aan sociale vaardigheden nodig: een relatie kunnen aangaan en beëindigen, een groep kunnen vervoegen en verlaten, jezelf blijven en een aangepast compromis maken, conflicten durven aangaan en constructief beleven, empathie... .

Als je kijkt naar je sociale vaardigheden, wat stel je vast:

* In welke vaardigheden ben je gegroeid (vb. contact leggen met onbekende mensen).

* In welke vaardigheden is er geen groei terwijl er groei wenselijk was geweest?

* Welke vaardigheden ontbreken er?

3.4. Om te leven in de wereld of om te bestaan gebruik je zoals gezegd een territorium. Je territorium moet je beheren en beschermen. vb. je zet een slot op de deur van je huis. Je bakent je werkgebied af met je collega's door middel van duidelijke afspraken. Je onderhoudt je tuin... .

Als je nu kijkt naar het stukje wereld waar je in leeft:

* Welke vaardigheden herken je bij jezelf i.v.m. het beheer van je territorium?

* Welke vaardigheden herken je maar zijn onvoldoende ontwikkeld? Waarom?

* Welke vaardigheden ontbreken en hoe vang je dit tekort op?

3.5. Kiezen voor en ingaan op een verlangen naar groei vereist vaardigheden op dit terrein. De nodige vaardigheden zijn afhankelijk van de gekozen weg. Mogelijke vaardigheden zijn zelfontdekking, lichaamsbewustzijn, zelfanalyse, ontspanningsoefeningen, lichaamstaal verstaan, grenzen leren kennen en aangeven... .

* Welke vaardigheden herken je in je werken aan je groei?

- i.v.m. het beleven van je lichaam

- i.v.m. bewustwording

- i.v.m. het ontdekken van jezelf

- i.v.m. de weg die je kiest om te groeien.

* Welke vaardigheden heb je niet verder ontwikkeld? Waarom niet?

* Welke vaardigheden die je nodig hebt, ontbreken er momenteel?

4. Basishoudingen.

Basishoudingen zijn innerlijke houdingen i.v.m. je concrete leven, die je kunnen toelaten te ervaren en bewust te worden of niet. De basishoudingen laten je toe om constructief of destructief om te gaan met je leven en je bestaanskracht.

Je zou ze kunnen omschrijven als de innerlijke houding waarmee je het leven (of het Leven) ontvangt of tegemoet treedt. Basishoudingen die invloed hebben op je groei zijn o.a.

- * Openheid vs. verdedigen
- * Aanvaarden vs. verwerpen
- * Nieuwsgierigheid vs. geslotenheid
- * Verwondering vs oordeel
- * Daadkracht vs. passiviteit/angst

De basishoudingen zijn wat ze zijn voor jou vandaag. Durf kijken naar wat is! Hun bestaan en verschijnen zijn bepaald door verschillende invloeden, o.a.

- aanleg: ieder individu heeft een mix van potenties, en deze aanleg heeft zijn invloed op de houdingen.
- ervaringen: de ervaringen die je tot nu toe in je leven heeft opgedaan spelen een grote rol. Vb. veel tegenslagen kunnen iemand erg in de geslotenheid laten terechtkomen.
- cultuur tijdens de opvoeding: we leren onze kinderen nieuwsgierig of angstig en gesloten in het leven te staan.
- onverwerkte trauma's kunnen bijna "onoverkomelijk" de basishoudingen mee bepalen. vb. veel kwetsuren meegekregen hebben genereert vaak onveiligheid en soms een zeer defensieve houding in het leven (aanvallend of afsluitend).

4.1. Openheid vs. verdediging

Openheid is een houding die nodig is ten opzichte van onze innerlijke wereld en de buitenwereld, wil je in je realiteit leven. Het is de openheid die ons toelaat te zien wat de realiteit is, in al zijn nuances en verschijningsvormen.

- * Herken je die houding van openheid in jou, zowel t.o.v. je innerlijke als uiterlijke realiteit?
- * Op welke terreinen in je leven beleef je die openheid a.h.w. van nature, en op welke terreinen is die openheid er niet?
- * Zijn er terreinen in je leven waar je groei constateert?
- * Waar is die openheid er niet en wat zit er eventueel in de weg?

Pijn en angst creëren onzekerheid en onveiligheid. Vaak zijn dat de motoren van een verdedigende houding.

- * Herken je die verdedigende houding? Op welk terrein? Wat stuurt die houding van verdediging aan?

4.2. Aanvaarden vs. verwerping

Als er openheid is waardoor we de realiteit kunnen zien, dan kunnen we de volgende stap zetten: aanvaarden of verwerpen? Aanvaarden is ja zeggen tegen de realiteit en ze integreren in ons zelfbeeld of in het wereldbeeld dat we hanteren. Aanvaarden is een actieve houding: je zegt a.h.w. 'ok dit is er en hoe kan ik daarmee constructief omgaan?' Deze basishouding houdt in dat we doorheen ons handelen dus rekening houden met de realiteit.

- * Herken je deze basishouding in jezelf?
- * Welke realiteit aanvaard je en welke moeilijk of niet?

Het tegenovergestelde van aanvaarden is verwerping. Dit kan gebeuren vanuit angst, of vanuit een verdedigende houding. Soms dreigt de aanvaarding van een nieuwe realiteit onze beelden overhoop te gooien en is het gemakkelijker en veiliger om die realiteit te ontkennen.

- * Herken je het niet-aanvaarden of verwerpen?
- * In welk domein van je leven is er verwerping van de realiteit?
- * Is er groei te zien in deze houding gedurende de afgelopen periode? Op welk terrein? Wat is de concrete vooruitgang?

4.3. Nieuwsgierigheid vs. onverschilligheid.

Nieuwsgierigheid is een actieve basishouding. Het is de zin om het nieuwe te zien, te ontdekken en te leren kennen. Als we vanuit de openheid iets zien en we kunnen het als realiteit aanvaarden, dan helpt de nieuwsgierigheid om dat nieuwe te verkennen en te ontdekken. Hoe meer we de realiteit kennen, hoe meer mogelijkheden we krijgen om te bestaan.

- * Herken je die houding?
- * Op welke terreinen heb je die nieuwsgierigheid vooral?
- * Constateer je groei in deze houding?
- * Waar is ze afwezig of klein?

Er kan echter ook onverschilligheid zijn. Het nieuwe of de realiteit is onaantrekkelijk of ze laat je koud. Dit kan vanuit angst zijn, een houding die onderontwikkeld is of die van nature minder aanwezig in jou.

- * Herken je deze onverschilligheid?
- * Op welke terreinen? Wat zit erachter?

4.4. Verwondering vs. Oordeel.

Verwonderd zijn over de ontdekte realiteit komt o.a. voort vanuit een open, niet-beoordelende of verdedigende houding tegenover de realiteit. Vaak zijn angst of een “wetende” mentale realiteit de stoorzenders voor deze houding. Tegelijk zet de verwondering de deur open voor de Liefde: het “graag zien”. “Graag zien” is een mooie Vlaamse uitdrukking: de ander of het andere zien in zijn totaliteit en dan blij kunnen zijn met wat je ziet.

- * Herken je deze basishouding in jezelf?
- * Waar en wanneer beleef je ze?
- * Voor welk stuk van de realiteit is er geen verwondering?

De tegenhanger is vaak het oordeel. Het oordeel belet om met de onschuldige ogen van het kind in ons te kijken. Je kijkt met de ogen van je mentale aspect, met de bedoeling om een waardeoordeel of veroordeling te geven.

- * Herken je deze basishouding? Op welk terrein?
- Waar zit de motivatie om te oordelen of te veroordelen?

4.5. Daadkracht vs. passiviteit.

Daadkracht is een innerlijke houding die de beschikbare energie mobiliseert om je leven in handen te nemen of om jezelf uit te drukken. Angst die opgebouwd is uit negatieve ervaringen of een cultuur van oordelen en niet mogen experimenteren zijn belangrijke boosdoeners om deze houding te beleven.

- * Herken je die daadkracht in jezelf en kan je ze richten om te handelen waar het nodig is in je concrete leven?
- * Op welke terreinen schakel je ze gemakkelijk in? Op welke niet? Wat hindert?

Als je niets doet, kan je niets verkeerd doen, en niets doen is “gemakkelijker” dan handelen.

- * Herken je de passiviteit in jezelf? Kan je ze doorbreken of ben je ook passief i.v.m. je handelen?
- * Wat voedt ze? Ben je lui? Angstig? Verlamd? Niet gewoon te handelen?

5. Evaluatie:

5.1. Na een algemeen aanvoelen en een gedetailleerde blik, kun je evalueren of er groei is.

- * Kan je zeggen dat je gegroeid ben in de afgelopen periode?
- * Hoever ben je gegroeid in je vaardigheden, in je zelfkennis, in je basishoudingen?
- * Verliep je groei in de gewenste richting?
- * Ben je blij met wat je constateert? Motiveert het je om verder te doen?
- * Op welke terreinen constateer je groei en in welke minder of geen groei?

5.2. Groei is een onvoorspelbaar terrein. Je kunt wel een richting kiezen waarin je verlangt te groeien, maar even vaak duiken er onverwachte terreinen op of groeivragen. Belangrijk naar de toekomst is

naar je intuïtie te luisteren en de beste keuze voor nu te maken, gezien de situatie en de beschikbare informatie. Duiken er onverwachte vragen op, dan kun je altijd je keuzen herzien.

- * Welke terreinen/vaardigheden/basishoudingen dringen zich van binnenuit op als groeiterrein?
- * Hoe zou je dat kunnen aanpakken?
- * Welke keuze maak je vandaag, naar de toekomst toe?