



# Challenge

# Familiesystemen

Werkboek

Dag 1

Jouw gewoontes en patronen

Wat is typisch voor jouw familie? Wat zit er bij jou in de familie? Welke karaktereigenschappen heb jij van je moeder of je vader? Welke beroepen komen veel voor in jouw familie? Hoe zijn de relaties in jouw familie? Zijn jullie een familie van klagers of van dragers? Wat hebben jouw grootouders meegemaakt in de oorlog? En welke invloed heeft dat op jouw familie (gehad)?

Allemaal vragen waar je misschien wel eens over nadenkt, maar waarbij je wellicht niet direct het verband legt met jezelf en al helemaal niet met waarmee je op je werk te dealen hebt. En toch is dat uitermate interessant. In deze 5-daagse challenge ga ik je meenemen in de wondere wereld van jouw familie en de invloed die je familie heeft op het functioneren in je werk.

Anneke Kersten

## Jouw gewoontes en patronen

Om erachter te komen waar jouw gewoonten en patronen vandaan komen, gaan we kijken naar jouw familie. Je zult straks zien dat dit je veel inzicht zal geven en ook oplossingen zal bieden waar je nog niet eerder aan gedacht hebt. Daarom hierbij de volgende vragen:

1. Welke waarden en overtuigingen heb jij van huis uit meegekregen?

Wij hebben allemaal waarden en overtuigingen meegekregen van onze ouders, bewust of onbewust. Bijvoorbeeld: 'doe maar gewoon dan doe je gek genoeg'; 'van hard werken is nog nooit iemand doodgegaan'; 'geld moet rollen'; 'ga niet naast je schoenen lopen'; 'niet lullen maar poetsen'; 'verbeeld je maar niets, je bent niet beter dan een ander'; enzovoort. Deze waarden en overtuigingen geven je bestaan richting en zin. Welke waarden en overtuigingen heb jij van huis uit meegekregen?

2. Aan wie doen die regels je denken?

3. Op welke gebieden in je werk loopt jij geregeld tegen problemen aan?

Denk aan: 'te weinig uitdaging'; 'te veel werk'; 'slechte relatie met je leidinggevende'; 'niet gezien of gehoord voelen'; 'moeilijk grenzen aan kunnen geven'; 'steeds aan nieuwe dingen beginnen en die niet afmaken'; 'steeds geen contractverlenging krijgen'; 'steeds geen promotie krijgen'; 'moeilijk keuzes kunnen maken en dan maar blijven zitten waar je zit'; enzovoort.



5. Zie je een verband met je familie? Op welke manier?



*Bronnen*

*- Psychologie Magazine / - Systemisch coachen - Stam en Schreuder*

Colofon

Redactie Anneke Kersten – [www.werkweerleuk.nl](http://www.werkweerleuk.nl) © 2019 Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. De uitgever kan niet aansprakelijk worden gesteld voor onjuiste en/of onvolledige informatie in dit werkboek.