



Challenge

Familiesystemen

Werkboek

Dag 2

Wat heb jij (niet) meegekregen?

Wat heb jij (niet) meegekregen?

1. Welke positieve of negatieve parallellen zijn er tussen jouw werkende leven en dat van je (voor-)ouders? Zijn er bijvoorbeeld: veel ondernemers; veel mensen die in een bepaalde sector (bv. de zorg) zijn gaan werken; veel harde werkers; veel mensen die van een uitkering moeten leven; enzovoort.

Positief	Negatief

2. Welke dingen heeft jouw familie aan jou doorgegeven waar jij blij mee bent?

Het kan gaan om overtuigingen, waarden en normen die je stimuleren om bepaalde beslissingen te gaan nemen waar jij je goed bij voelt. Bijvoorbeeld: 'volg je hart'; 'ieder mens is uniek'; 'wees tevreden met jezelf'; enzovoort. Het kunnen ook dingen zijn die nooit worden uitgesproken. Dezelfde boodschap kan zowel een positieve als een negatieve kant hebben. Bijvoorbeeld 'niet lullen maar poetsen' is een boodschap die je ver heeft gebracht omdat je van aanpakken weet, maar tegelijkertijd kan het je ook belemmeren, doordat je niet 'lui' mag zijn.

Ik word blij van de volgende overtuigingen, normen of waarden:	Omdat :

8. Er zijn ook opdrachten en familiewetten waar je niet blij mee bent.
Welke zijn dat bij jou?

Door welke overtuigingen, normen en waarden voel jij je beperkt?

Bijvoorbeeld: 'hуilen is zwak'; succes is belangrijk'; status en veel geld zijn belangrijk'; enzovoort. Hoe bepalen zij nu nog steeds jouw keuzes en gedrag?

Ik voel me beperkt door de volgende overtuigingen, normen of waarden :	Hoe bepaalt dit nu jouw keuzes en gedrag?

9. Zijn er zaken die jij hebt gemist in jouw gezin van herkomst?

Bronnen

- Psychologie Magazine / - Systemisch coachen - Stam en Schreuder

Colofon

Redactie Anneke Kersten – www.werkweerleuk.nl © 2019 Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, 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.