



Challenge

Familiesystemen

Werkboek

Dag 4

Ordering

Ordening

Familiesystemen kennen drie basiswetten. De eerste wet is de wet van de Ordening. Er is een natuurlijke, onuitgesproken hiërarchie in ieder systeem, ook binnen een familiesysteem. Als er rekening wordt gehouden met de drie wetten is er flow en harmonie voelbaar. Het 'stroomt' dan als het ware. Wanneer een of meer van deze wetten echter 'in de knel komen', gaat het 'schuren' en loopt het gewoon niet lekker.

1. OPDRACHT

bron: Psychologie Magazine

Neem de tijd voor deze oefening en zorg ervoor dat je niet gestoord wordt.

De poppetjes in de bijlage van dit werkboek verbeelden straks jouw familie (je kunt ook eventueel Playmobil- of Legopoppetjes gebruiken). Schrijf op de buik van elk poppetje wie dit moet voorstellen. Knip ze uit (inclusief de voetsteuntjes, die eronder staan) en vouw de voetjes om zodat ze kunnen staan. Maak in ieder geval je ouders en broer(s) en zus(sen). Heb je te weinig poppetjes kopieer ze dan eerst even, zodat je er mee kunt maken. Je kunt ook poppetjes maken van andere familieleden die voor jouw gevoel een belangrijke rol hebben gespeeld in je jeugd.

Maak ruimte vrij op tafel en zet eerst jezelf neer. Plaat dan een voor een de andere poppetjes zoals jij de verbindingen in jouw gezin van herkomst ervaart. Stel jezelf hierbij de volgende vragen:

- Waar staat je vader ten opzichte van jou?
- En waar staat hij ten opzichte van je moeder?
- Waar staat je moeder ten opzichte van jou?
- En waar staat zij ten opzichte van je vader?
- Waar staan jouw broer(s) en zus(sen) ten opzichte van jou?
- En waar staan zij ten opzichte van elkaar?
- Waar staan je ouders ten opzichte van je broer(s) en zus(sen)?

Als je klaar bent met het neerzetten van de poppetjes, beantwoord dan de volgende vragen. Je mag bij het beantwoorden van deze vragen gaan schuiven met de poppetjes om te kijken wat dat met jou en de verhoudingen doet.

- Wat valt je op?

- Wie staat er in jouw familie niet op zijn plek? Kijk hoe de ordening in elkaar zit.

NB Hierbij is het van belang om te weten dat de opstelling in balans is als vader en moeder naast elkaar staan. Vader staat (op de rug gezien) rechts en moeder links. Kinderen staan op volgorde van leeftijd van links naar recht tegenover de ouders (zie afbeelding).



- Ben je tevreden met je plek in je gezin van herkomst?

- Voel je je weleens beter dan je oudere broer(s) en zus(sen) of je ouders?

- Neem je wel eens meer verantwoordelijkheid dan past bij jouw plek in het gezin?

- Doe je dit in je werk ook wel eens?

- Neem je wel eens minder verantwoordelijkheid dan past bij jouw plek in het gezin?

- Doe je dit in je werk ook wel eens?

Colofon

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

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, 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.

BIJLAGE

Bron: planethappy.nl



voetsteun	voetsteun	voetsteun	voetsteun
-----------	-----------	-----------	-----------



voetsteun	voetsteun	voetsteun	voetsteun
-----------	-----------	-----------	-----------