



Challenge

Familiesystemen

Werkboek

Dag 5

Binding en Balans

Binding

De tweede wet is de wet van de Binding. Binding gaat over de behoefte van ieder mens om ergens bij te horen. Iedereen heeft een plek en het recht om erbij te horen, levend of niet. Niemand kan uitgesloten worden. Zelfs als er veel verdriet en boosheid is tussen een (volwassen) kind en een ouder, is er in de onderlaag het verlangen naar erkenning, liefde en thuiskomen. Er is een sterke gebondenheid tussen familieleden. Als er geen oog is voor deze verbondenheid, ontstaat er een vage onrust of heimwee.

1. OPDRACHT BINDING

bron: Psychologie Magazine

- Als je kijkt naar de poppetjes die je op tafel hebt staan. Wat valt je dan op ten aanzien van de binding? Wie is er buitengesloten?



- Wat raakt je en zet je het meest hierover aan het denken?



Balans in geven in nemen

De derde wet is de wet van de 'Balans in geven en nemen'. Een relatie voelt pas echt prettig wanneer er een balans is tussen geven en nemen. Een relatie waarbij jij alleen maar geeft en geeft en de ander alleen maar neemt en niets teruggeeft, is niet aantrekkelijk. Deze disbalans kan zich op vele gebieden voordoen.

2. OPDRACHT

bron: Psychologie magazine

- Als je kijkt naar de poppetjes die je op tafel hebt staan. Wat valt je dan op ten aanzien van de balans in geven en nemen?

- Wat betekent dat voor jou?

- Wat raakt je en zet je het meest hierover aan het denken?

- Is in je huidige werk het geven en nemen in evenwicht?

- Heb jij het gevoel dat jouw talenten volop kunnen stromen?

- Wat zou je willen veranderen?

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.