

Soms duikt er een term ineens overal op; we horen erover, lezen af en toe iets, maar wat houdt het echt in.

## WAT KUN JE MET DE ZELFKENNIS METHODE

Journalist Annemiek Leclair zoekt het uit.



Op tafel liggen zo'n dertig verschillende papiertjes met zinnen in mijn handschrift. Het zijn mijn antwoorden op vragen van Mirjam Hermsen. Zij is als coach en trainer gespecialiseerd in de ZelfKennisMethode (ZKM), een wetenschappelijke methodiek die snel inzicht geeft in gedragspatronen. "Je gaat op zoek naar belangrijke verhalen uit jouw leven die van invloed zijn op wie je nu bent. En die ga je verbinden met gevoelens. Daardoor zie je een samenhang ontstaan." Voorbeeld? "Stel dat je in het dagelijks leven moeite hebt met voor jezelf opkomen, dat je altijd denkt: ik pas me wel aan. Door de vragen en de zinnen van de ZKM zie je ineens: ah, dat deed ik in het verleden ook al! Zo'n gedragspatroon had vroeger een functie, bijvoorbeeld je ouders niet tot last zijn, maar op een gegeven moment werkt die onbewuste strategie niet meer. Misschien zit het voortdurend jezelf wegcijferen je niet alleen in de weg, maar heeft het zelfs tot een burn-out geleid."

### WERKBARE VRAAG

Psycholoog Hubert Hermans (1937), emeritus hoogleraar in de persoonlijkheidsleer aan de Radboud Universiteit in Nijmegen, ontwikkelde ZKM, samen met zijn toenmalige echtgenoot Els Hermans-Jansen. De methode wordt door onder anderen psychologen, pedagogen en arbeidsdeskundigen gebruikt bij vragen rondom de loopbaan, zingeving, werkhouding en rouwverwerking. Mirjam Hermsen, die van huis uit onderwijskundige is, kwam er tien jaar geleden als trainer en opleider mee in aanraking en deed de opleiding. Ze vond het de meest effectieve en werkzame methode die ze tot dan toe was tegengekomen. Hermsen: "Je begint met de onderzoeksvraag. Waar is iemand nieuwsgierig naar? Soms geeft iemand eerst drie kwartier af op haar collega's, maar dan hebben we nog geen werkbare vraag. Pas als ze zegt: 'Hoe komt het dat ik wél wakker lig van kwesties op het werk en mijn collega's het van zich af kunnen laten glijden?' hebben we een vraag." Ik zou in bijzijn van anderen meer ontspannen willen zijn, zeg ik tegen Hermsen. Als ik het

...en wat kunnen we er zelf mee? Op deze pagina's proberen we je bij.

spannend vind, 'vervlieg' ik een beetje: dan trek ik me in mezelf terug, waardoor ik me in gezelschap weleens wat verloren voel. Hermsen vraagt naar situaties in mijn leven waarin ik me wel en niet op mijn gemak tussen anderen heb gevoeld. Na verloop van tijd liggen er zo'n dertig papiertjes met korte beschrijvingen van situaties op tafel. Alleen al door me al die momenten voor

nu herken, kan ik eerst drie keer ademhalen en naar de ander luisteren voor ik in de sorrystand schiet."

Hoe verander je zo'n ingesleten houding? Door te oefenen in kleine maar betekenisvolle stapjes de goede kant op, stelt Hermsen. In mijn geval: letterlijk mijn voeten op de grond blijven voelen als ik het spannend vind. Rustig blijven ademhalen en me concentreren op mijn eigen lichaam. Dat lukt me door de opdrachtjes van Hermsen vaker dan vroeger. "Als het echt de moeite waard voor je is, kun je de bereidheid ontwikkelen om een stukje tegen je gevoel in te gaan en je patroon te doorbreken," zegt ze. "Spreek je toch uit over iets wat belangrijk voor je is, ook al vind je het spannend."

Dat vind ik een mooie benadering, dus dat ben ik nu aan het oefenen. Het lukt me vaker dan vroeger. En als ik het vergeet, heb ik altijd mijn stapeltje 'zinnen' nog, dat ik na mijn driedelige ZKM-traject in een doosje op mijn werktafel heb gelegd; een ankerpunt voor als ik dreig weg te vliegen. >

Horizonte-groep.nl

### 'JE GAAT OP ZOEK NAAR BELANGRIJKE VERHALEN UIT JOUW LEVEN DIE VAN INVLOED ZIJN OP WIE JE NU BENT'

de geest te halen, ontstaat er inzicht merk ik. In een tweede sessie vraagt ze me wat ik bij al die gebeurtenissen voel, die gevoelens geef ik later scores. Ik ben iets te afhankelijk van andermans goedkeuring, zie ik. Van buiten niet, ik doe wat ik belangrijk vind, maar vanbinnen verdwijnt ik een beetje als ik voel dat anderen me niet snappen.

#### PATROON DOORBREKEN

We schieten volgens Hermsen vliegensvlug in dergelijke patronen uit het verleden. Zo zei een vriendin laatst tegen haar: "Ik wil iets met je bespreken." "Mijn eerste reactie was: o, ik heb iets fout gedaan!" zegt Hermsen. "Want dat is zó de rode draad in mijn leven. Omdat ik dat

Op de volgende pagina staat hoe je iets waar je tegenaan loopt, kunt verkennen met hulp van de ZelfKennisMethode.

## Zo begin je

- Sta eens stil bij hoe jij je de laatste tijd over het algemeen voelt en hoe je je zou willen voelen. **Tip:** kies eerst welk gevoel je wilt onderzoeken: dat in je privésituatie of in je werk.
- Wanneer je het gevoel...  
 ...helemaal niet ervaart, geef je een **0**  
 ...weinig ervaart, geef je een **1**  
 ...nogal ervaart, geef je een **2**  
 ...tamelijk veel ervaart, geef je een **3**  
 ...veel ervaart, geef je een **4**  
 ...heel veel ervaart, geef je een **5**

	HOE ERVAAR IK DIT GEVOEL DE LAATSTE TIJD?	EN HOE ZOU IK HET WILLEN ERVAREN?
Genieten		
Trots op mezelf		
Verbonden		
Machteloos		
Zeker van mezelf		
Innerlijke rust		
Zorgzaamheid		
Krachtig		
Vol energie		
Gespannen		
Liefde		
Teleurgesteld		

### WAT VALT JE OP?

- \* Bij welke gevoelens zie je het grootste verschil?
- \* Kies één gevoel uit dat je graag meer wilt ervaren in je leven. Welke actie zou je kunnen ondernemen om dit gevoel meer te ervaren?
- \* Kies één gevoel uit dat je graag minder wilt ervaren in je leven. Welke actie zou je kunnen ondernemen om dit gevoel minder te ervaren?

### OM EENS EXTRA OP TE LETTEN

De **blauwe** gevoelens gaan over autonomie en zelfwaardering. Als je deze gevoelens weinig ervaart, kan het helpen om eens een tijd dagelijks bij te houden wanneer je trots bent op jezelf. En schrijf daar dan ook bij wat je doet dat maakt dat je je trots voelt.

De **roze** gevoelens gaan over contact en eenheid. Als je deze gevoelens weinig ervaart, is het een mooie opdracht om het volgende te onderzoeken. Wie geeft jou een goed gevoel over jezelf? Wie steunt jou? Bij

wie kun je terecht om je verhaal te doen?

Maak een lijstje van jouw supportteam van maximaal vier personen en zoek de komende tijd regelmatig contact met ze. De **oranje** en **zwarte** gevoelens zeggen iets over hoe positief (oranje) of negatief (zwart) je je de laatste tijd voelt. Als ze ongeveer gelijk scoren is het interessant om jezelf deze vraag te stellen: welk dilemma kost me op dit moment veel energie? En dan: verander wat je kunt veranderen en probeer de rest te accepteren. ●