

Naam instrument: Het U-proces ervaren middels beeldhouwen**Toegepast in welke fase van het U proces:** Voor het ervaren van het gehele U-proces**In welke sector ingezet:** ICT, bankwezen, transport, dienstverlening, onderwijs en zorg (niet sector-gebonden)**Naam indiener:** Marjolein Berger-Vos, IntoTuition**Email adres:** info@intotuition.nl**Website:** www.intotuition.nl**Doel instrument:**

- Deelnemers middels het beeldhouwproces de verschillende fases van de U laten ervaren, zodat ze meer vertrouwen hebben het U-proces toe te passen binnen de eigen werkomgeving en de verschillende fases sneller kunnen herkennen;
- Deelnemers bewust te maken van hun eigen rol en gedrag binnen het U-proces.

Toepassing: aantal deelnemers, tijd, materiaal

Max. 20 deelnemers; Tijdsduur workshop 2,5 tot 6 uur.

Speksteen voor iedere deelnemer (grootte steen afhankelijk van tijdsduur workshop), raspen, boormachines, zagen, schuurpapier, föhns, (steen)was, en eventueel pinnen en sokkels. Het beeldhouwen wordt binnen of buiten aan tafels gedaan met voor iedere deelnemer een handdoek om op te werken. De tafel en eventueel de vloer worden met plastic afgedekt.

Proces (welke stappen):

Stap 1: Opdracht: De deelnemers krijgen de opdracht een beeld te maken dat hen zelf voldoening geeft. Ze worden uitgenodigd de concrete vorm van wat het gaat worden daarbij los te laten, en erop te vertrouwen dat het goed komt met het beeld. In plaats van naar voldoening toe te werken, kan ook gevraagd worden om bijvoorbeeld een waarde uit te beelden die de deelnemer belangrijk vindt voor zijn/haar werk of een "toekomstbeeld" te maken.

Stap 2: Vormgeven: De deelnemers kiezen een steen uit, die hen het meest aantrekt. Ze worden gevraagd de steen te bekijken en te voelen. De deelnemers gaan de steen vormgeven en verder verkennen door te raspen. Mocht zich een bekende vorm (bijv. een dier of mens) aandienen, dan wordt hen gevraagd deze vorm wederom los te laten. Afhankelijk van de tijdsduur van de workshop, worden de deelnemers na ongeveer een half uur beeldhouwen sterk aangemoedigd een gat te boren in hun steen. Een gat biedt ruimte voor nieuwe mogelijkheden/vormen die daarvoor nog niet te zien zijn. Bij een teamworkshop kan aan de deelnemers worden gevraagd bij elkaars steen een interventie m.b.v. de boormachine te plegen. Vervolgens wordt de steen verder vormgegeven.

Stap 3: De afwerking: Als de ruwe vorm van het beeld klaar is, gaan de deelnemers hun beeld nat schuren, zodat het beeld gepolijst wordt. Met verschillende schuurbeurten wordt het beeld steeds gladder en de kleur dieper. Het beeld wordt vervolgens met behulp van een föhn gedroogd. Na het drogen wordt het beeld in de was gezet. De was wordt met een zachte doek uitgewreven. Tenslotte hebben de deelnemers de mogelijkheid de beelden op sokkel te zetten.

Stap 4:

De
uitgebreid
groep



en wordt bijgevoegd. Vervolgens worden, aan de hand

workshop kan worden
met het maken van een
gezamenlijk beeld. De
selecteert dan eerst een
gezamenlijke steen en



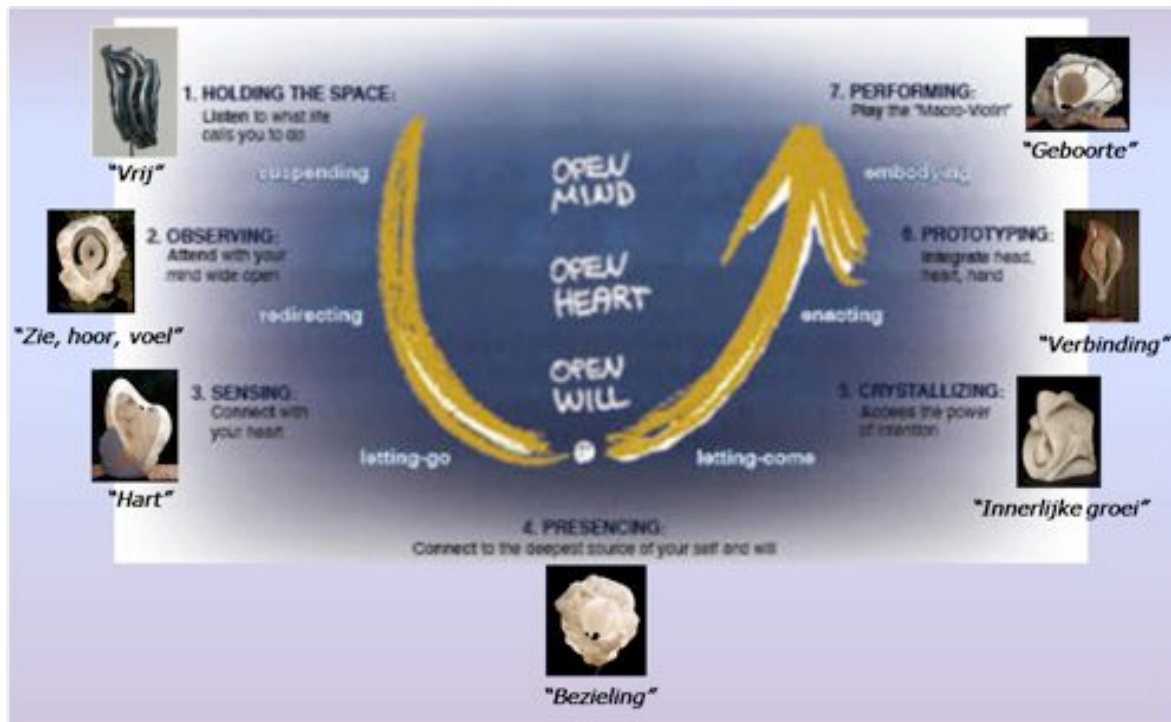
vervolgens een individuele steen. Tijdens de workshop wordt
zowel aan de gezamenlijke steen als aan de eigen steen gewerkt. De groep bepaalt
onderling op welke wijze ze samen de gezamenlijke steen vormgeven. Bij de reflectie
wordt extra aandacht geschonken aan het groepsproces.

Principes: wat maakt deze werkwijze succesvol

In korte tijd wordt het U-proces ervaren zonder dat de deelnemers van te voren bekend
hoeven te zijn met de U-theorie of het beeldhouwen:

- *De ruimte bewaren – luisteren naar waar het leven je toe oproept*: Door een gevoel of intentie te koppelen aan het te maken beeld, maken de deelnemers kennis met het stellen van een doel zonder een concrete vorm voor ogen te hebben en het proces er naar toe te kunnen overzien. Dat vraagt om het bewaren van ruimte en niet direct het 'beeld' te willen 'invullen';
- *Observeren - open mind*: De steen op gevoel kiezen, de steen bekijken en voelen zonder oordelen, zonder het uiteindelijke beeld voor ogen te hebben. Vervolgens met de rasp de steen verder verkennen en daarmee de mogelijkheden van de steen en het gereedschap ontdekken;
- *Gewaarzijn – open hart*: Door het gat te maken worden de deelnemers verder uitgenodigd hun bestaande ideeën en beelden los te laten, zich te verbinden met hun intentie voor het beeld en erop te vertrouwen dat het goed komt. Vanuit de "nieuwe" situatie gaan de deelnemers verder met raspen. De mate waarin de verandering wordt geaccepteerd en wordt gebruikt om het beeld verder vorm te geven, is bepalend voor het opengaan en het loslaten (eraf is eraf!). Als middels een interventie deelnemers bij elkaar een gat boren, biedt dat de deelnemers de mogelijkheid te ervaren wat het betekent om los te laten en gebruik te maken van wat zich aandient;
- *Presencing – open will*: Door de nieuwe mogelijkheden, die door het gat zijn ontstaan, verder te verkennen, bereiken deelnemers vaak het moment dat ze van binnenuit weten in welke richting ze verder willen. Er ontstaat een volledige focus op het beeldhouwproces en ze gaan werken vanuit hun innerlijke kracht;
- *Kristalliseren - de kracht van intentie inzetten*: Vanuit de nieuwe kijk op het beeld wordt de intentie sterk gevoeld. "Bedachte" intenties bij het begin van het proces worden vervangen door een krachtige intentie vanuit een innerlijk weten;
- *Prototyping - hoofd, hart en handen integreren*: Door het innerlijk weten lijkt het proces zich te versnellen. Vormen worden resoluter doorgevoerd, zeker als de tijdsdruk toeneemt. Als in deze fase een stuk steen afbreekt, geeft dat bij acceptatie vaak verrassende wendingen aan het beeld;
- *Uitvoeren - op de macro-viool spelen*: Bij het beeldhouwen is dit de fase van de afwerking en het gaan staan voor je beeld. Door het beeld met aandacht af te werken (schuren) wordt de kracht van en de band met het beeld versterkt. Het op sokkel zetten van het beeld, wat op zichzelf een spannend proces is (boren in het beeld en zorgen dat het beeld in balans staat), staat symbool voor het beeld "in de werkelijkheid zetten" met al zijn (on)volkomenheden.

Het U-proces in beelden



Figuur U-proces van Otto Scharmer, geïllustreerd met beelden van Marjolijn Berger-Vos

Resultaat:

- Het met hoofd, hart en handen ervaren van het U-proces met als aandenken een eigen beeld en eventueel een groepsbeeld;
- Door de U-theorie aan de hand van het ervaren proces te bespreken, worden de ervaringen bij de deelnemers beter verankerd en kunnen verbindingen worden gemaakt met de werkomgeving;
- De deelnemers vertonen tijdens de workshop gedrag dat ze ook in andere omgevingen laten zien. De workshop vormt een goed startpunt voor het bespreekbaar maken van (on)gewenst (groeps)gedrag;
- Het beeldhouwproces stelt deelnemers in staat te experimenteren met nieuw (groeps)gedrag.

Bronvermelding: wanneer je een variant hebt op een bestaand instrument



*'Het verlangen
Het verlangen van het
hart*

*Diep van binnen
wacht het antwoord*

*Bezieling
licht, puur, heel'*

Bezieling

Albast (2006)

Marjolein Berger-Vos