

**Naam instrument: Presencing Schriftelijke Reflectie**

**Toegepast in welke fase van het U proces: Presencing**

**In welke sector ingezet: alle**

**Naam indiener: Presencing Institute, vertaald door Boy van Droffelaar**

**Email adres:**

**Doel instrument:**

**Gestructureerd schriftelijk reflecteren op de verschillende aspecten van Presencing. De vragen zijn zo geformuleerd dat de deelnemer steeds nader tot zichzelf komt.**

**Toepassing: aantal deelnemers, tijd, materiaal**

**Een groep waarin men zich veilig voelt**

**Proces (welke stappen):**

**Creër een ruimte die de participanten bewust maakt van de diepere aspecten van hun werk en van hun levensreis. Wie ben ik? Wat is mijn betekenis? Maak het persoonlijk. (Videoclip of een persoonlijk verhaal).**

**Laat de participanten in groepjes van twee hun eigen verhaal met elkaar delen. Deel een ervaring waarin iets gebeurde dat je gevoel wie je werkelijk bent duidelijk maakte of veranderde.**

**Als iedereen zich verbonden weet met een concreet aspect van die diepere plek, begin dan met de vragen.**

### **1. Uitdagingen**

Kijk naar jezelf vanaf de buitenkant alsof je een ander persoon bent; wat zijn de belangrijkste uitdagingen of taken die in jouw leven voor je liggen?

### **2. ZELF**

Schrijf 3 of 4 belangrijke feiten op over jezelf. Wat zijn de belangrijke dingen die je tot stand hebt gebracht of vaardigheden die je hebt ontwikkeld (Bijv. school afgemaakt, goede hockeyer geweest, harde werker zijn).

### **3. ZELF in Ontwikkeling**

Welke 3 of 4 belangrijke aspiraties, interessegebieden of nog niet ontwikkelde capaciteiten zou je willen aanpakken voor je toekomstige levensreis? (Bijv. schrijven van een boek, starten van een eigen onderneming, wat je nu goed in bent sterk verbeteren)

#### **4. Frustratie**

Wat frustreert je het meest in je huidige werk en/of persoonlijk leven? Wat zit je het meeste dwars?

#### **5. Energie**

Wat zijn je grootste bronnen van inspiratie? Waar haal je je energie vandaan? Wat geeft je vleugels?

#### **6. Innerlijke weerstand**

Wat houd je tegen? Beschrijf 2 of 3 recente situaties (werk en/of persoonlijk leven) waar je tegen een van de volgende blokkades liep:

Je stelde je niet open voor de feiten (spuien i.p.v. onderzoeken, benieuwd vragen)

Je stelde je niet open met heel je hart (afhaken i.p.v. verbinding zoeken)

Je durfde geen stap te zetten (vasthouden aan het bekende i.p.v. loslaten en het onbekende tegemoet treden, de onzekerheid omarmen)

#### **7. De "Crack"**

Terugziend op de afgelopen tijd welke mooie, nieuwe kanten van je ZELF heb je ontdekt? Welke nieuwe vragen, markante punten komen nu in je op?

#### **8. Omgeving**

Hoe ziet jouw naaste omgeving eruit, wat is de kring van jouw dierbaren? Wat wensen zij jou toe op jouw toekomstige levenspad? Kies 3 mensen met een verschillende blik op jouw leven (bv. Uit je familie, uit je vriendenkring en een wees zonder voedsel, onderdak,, veiligheid en opleiding) Wat zouden zij wensen en hopen, verwachten van jou, kijkend naar jouw toekomst, vanuit hun gezichtsveld?

#### **9. Helikopter I**

Kijk nu van boven naar jezelf, als vanuit een helikopter, waarmee ben je bezig? Wat probeer je te volbrengen in deze fase van je werkende en persoonlijke leven?

#### **10. Helikopter II**

Kijk van boven naar jezelf en je naaste omgeving, wat probeer je samen met die omgeving te volbrengen in de huidige fase van je levensreis? Wat heb je jouw omgeving te bieden?

#### **11. Footprint**

Stel je voor dat je aan het eind van je leven staat, wanneer het je tijd is om over te stappen naar wat volgt. Kijk nu terug op je levensreis als geheel. Wat zou je willen zien op dat moment? Welke footprint zou je willen achter laten op deze planeet? Wat zou je willen dat degenen die achterblijven, zich van jou herinneren? Wat zou je willen dat je kinderen zeggen over jou bij je begrafenis?

**Leg nu pen en papier neer en sluit je ogen, en laat wat je geschreven diep tot je doordringen.**

**Houd de stilte enkele minuten.**

**Sta op en houd de ogen gesloten.**

**Dan: Voor je zie je een deur..... open de deur van jouw toekomst..... Wat zie je?**

**Doe drie stappen naar voren, houd de ogen gesloten.....Wat zie je om je heen? Neem het goed en zo gedetailleerd mogelijk in je op.**

**Ga weer zitten en pak pen en papier**

## **12. Advies**

Van die toekomstige plek, waar je zojuist stond, kijk dan terug naar jouw huidige situatie alsof je naar een ander persoon kijkt. Probeer die ander persoon goed aan te voelen en te helpen vanuit je toekomstige ideale zelfbeeld: welk advies zou je willen geven aan die persoon?

## **13. Intentie**

Keer nu terug naar de huidige situatie en beschrijf wat je daar gezien hebt? Wat is het dat je tot stand wil brengen de komende 3-5 jaren? Welke diepe intentie drijft je daarbij? Welk visioen staat je voor ogen voor jezelf en voor je werk? Wat zijn de kernelementen van jouw toekomst die je wilt creëren in je persoonlijke leven, je werk, je sociale leven? Beschrijf de beelden en de elementen die bij je opdoemden zo concreet mogelijk.

## **14. Loslaten**

Wat moet je loslaten om je toekomstvisie te kunnen realiseren? Welke oude gewoontes, bezigheden, gedragingen moet je van je afschudden?

## **15. Kiemen**

Wat zijn en waar liggen de kiemen in je huidige leven, in je huidige situatie, die het begin van jouw toekomst in zich dragen? Wat zijn de reeds aanwezige zaadjes die de genen herbergen van jouw toekomstvisie?

## **16. Prototyping**

Als je in de komende 2-3 maanden een prototype, een eerste ruw en concreet project, zou volbrengen binnen de context van jouw toekomstvisie, hoe zou dat prototype er dan uit zien?

## **17. Ondersteuning**

Wie zou je kunnen helpen met het realiseren van je mooiste toekomstvisie?

Wie zouden je helpers en je partners kunnen zijn?

## **18. Actieplan**

Bij het starten van het prototyping als eerste uitkomst van jouw toekomstvisie, wat zijn dan de concrete actiestappen die je gaat zetten in de komende 3/4 dagen? Wie gaat je helpen dat het daadwerkelijk gebeurt? Wat is je stok achter

de deur?

Hoe heb je dit ervaren? Wat is je gevoel daarbij?

Aan het einde , vraag om met een ander ( die hij/zij niet kent) een wandeling te gaan maken en te delen wat naar boven kwam tijdens het schrijven. Ieder krijgt ca. 15-20 minuten de tijd. De luisteraar probeert zeer aandachtig te luisteren en behulpzaam te zijn.

**Bronvermelding: wanneer je een variant hebt op een bestaand instrument**

**Presencing Institute, zie [www.presencing.com](http://www.presencing.com)**