

In dit nummer:

- *Loopbaanopstellingen*
- *De Energiebalans*

Loopbaanopstellingen

De Duitse systeemtherapeut Bert Hellinger is de grondlegger van familieopstellingen. Uitgangspunt bij een opstelling is dat de systemen waarin mensen zich bewegen van grote invloed zijn op ons leven en gedrag. Opstellingenwerk wordt inmiddels wereldwijd met succes toegepast en is ook voor andere systemen geschikt gebleken. Zo zijn er bijvoorbeeld organisatieopstellingen, themaopstellingen en loopbaanopstellingen ontstaan.

Familieopstellingen

Het werken met familieopstellingen volgens Bert Hellinger toont dat er een speciale verbinding bestaat tussen alle leden van de familie. Het wordt duidelijk dat we allemaal energetisch met elkaar verbonden zijn. Normaal geloven wij dat alleen die familieleden met wie we een persoonlijk contact hadden belangrijk voor ons zijn. Tot op bepaalde hoogte klopt dat. Bovenop bestaan er onzichtbare en in het gewone leven niet voelbare verbindingen met familieleden die we niet kenden of waarvan we niet eens gehoord hadden.

Dit werk maakt duidelijk dat in iedere familie onbewust en heel diep liggend een wetend veld, het familiegeweten, bestaat. Dit familiegeweten is altijd op zoek naar balans. Als er in vroegere generaties onverwerkte gebeurtenissen zoals (vroeg)gestorven kinderen of ouders, zelfmoorden, geweld (oorlogsverleden), relatieproblemen, uitsluitingen, enz. gebeurd zijn, dan gaat dit familiegeweten de volgende generaties met gelijkaardige problemen confronteren tot er verwerking plaatsvindt. Dit familiegeweten zoekt er altijd naar dat de natuurlijke stroom van liefde wordt hersteld.

Door familieopstellingen is het mogelijk dat familiegeweten zichtbaar en ervaarbaar te maken. Wat wij zien is dan ook een beeld dat veel dieper gaat dan onze verstandelijke ideeën over de familie. Alles wat verdrongen of onderdrukt wordt in een familie wordt onbewust en is via ons verstand niet toegankelijk. Stellen wij het in een familieopstelling op, door representanten voor ieder familielid te kiezen en hun volgens ons innerlijke beeld en gevoel een plaats in de ruimte te geven, dan maken wij dit onbewuste beeld zichtbaar. We geven het een gestalte. Omdat de representanten geen deel uitmaken van ons onbewuste familiegeweten, zijn zij er niet mee geïdentificeerd. Zo kunnen zij dat wat in het familiegeweten aanwezig is vrij aanvoelen (als het ware meten) en hun waarneming meedelen. De opstelling wordt bij voorkeur niet met de echte familieleden gedaan, omdat zij veel te sterk met hun familiegeweten verweven zijn.



Juist het feit dat de representanten onafhankelijk kunnen waarnemen, maakt het mogelijk onbewuste verbindingen, verstrikkingen genoemd, aan het licht te brengen. Met deze informatie worden, in afstemming met de representanten, oplossingen gezocht en gevonden en worden de representanten verplaatst tot er een meer harmonisch beeld ontstaat. Dit beeld wordt opgenomen door de persoon die ze heeft

opgesteld. Dit nieuwe beeld vervangt dan het oude beeld. Precies zoals het oude beeld je leven onbewust bepaalde, zo bepaalt nu het nieuwe beeld je leven. Vanuit dezelfde onbewuste diepte manifesteren zich de daaruit voortvloeiende veranderingen in je leven.



Hoe gaat een opstelling in zijn werk?

Voor de klassieke opstelling is een groep mensen nodig en een begeleider/therapeut. Een persoon brengt een vraag in. Deze vraag wordt kort besproken met de begeleider: wat is de kern van de vraag en welke elementen spelen hierin een rol? Vervolgens nodigt de vraagsteller mensen uit de groep uit om de elementen te representeren en stelt ze op in de ruimte. Zo ontstaat er een beeld van het systeem. De begeleider gaat vervolgens vragen stellen aan de representanten en brengt wijzigingen aan in de opstelling. Zo wordt duidelijk hoe de verhoudingen liggen en waar eventuele blokkades zich hebben gevormd. De beweging die ontstaat in de opstelling leidt tot een directe oplossing van de vraag of tot nieuwe inzichten. De opstelling wordt afgesloten met een nagesprek.

Loopbaanopstellingen

Een loopbaanopstelling is een bruikbare aanvulling op de bestaande manieren van werken in het loopbaanadviesvak. Organisatie- en loopbaanopstellingen zijn bijzonder geschikt voor een ieder die zich meer wil verdiepen in de achterliggende oorzaken van problemen of belemmeringen welke worden ervaren in relatie tot werk en loopbaan. Wanneer je bijvoorbeeld om onduidelijke redenen stagneert, brengt een loopbaanopstelling vaak helderheid. Vragen die opgesteld kunnen worden zijn onder andere:

- Ik vind mijn werk niet meer leuk en wil graag weten wat een volgende stap voor mij kan zijn?
- Ik heb interesse in twee verschillende loopbaanrichtingen, welke past het beste bij mij?
- Voortdurende onzekerheid over de vraag 'moet ik gaan, of moet ik blijven?'
- Ik wil graag voor mezelf beginnen, maar iets houdt mij tegen. Wat is dat toch?
- Waarom loop ik steeds weer tegen dezelfde problemen aan in mijn werk?

Er wordt gewerkt vanuit een ander bewustzijn dan gebruikelijk. Daardoor kunnen steeds terugkerende patronen worden doorbroken. Onbewuste belemmeringen kunnen aan het licht komen en een plek krijgen. Ook kan inzicht ontstaan in oorzaken of achtergronden van bepaalde thema's, waardoor een oplossing voor het probleem van de vraagsteller duidelijk wordt of dichterbij komt.

Toepassing bij individuele begeleiding

Het is ook heel goed mogelijk om individueel met systemisch werk aan de slag te gaan. Bij zogenaamde individuele opstellingen wordt gebruik gemaakt van diverse voorwerpen welke dezelfde functie hebben als representanten in een groep. Bij een tafelopstelling kan dit met poppetjes gedaan worden of er kan op de vloer gewerkt worden met bodemankers. Ook hier representeert een poppetje of bodemanker een persoon, een baan, een team, een opleiding of bijvoorbeeld een thema of blokkade.

*'Succes is één keer
meer opstaan dan je
gevallen bent'*



**Esenzia Coaching &
Vitaliteit**

- *Personal coaching*
- *Burnoutbegeleiding*
- *Loopbaanbegeleiding*
- *Outplacement*
- *Reïntegratie / IRO*

**Voor hoger opgeleide
dertigers en professionals
van 25-45**

Lid van:

- *NOLOC (Vereniging voor Loopbaanprofessionals)*
- *VIV (Vereniging Integrale Vitaliteitkunde)*

www.esenzia.nl

Het doen van opstellingen is vaak een diepgaande ervaring. Met deze werkwijze kun je nieuwe inzichten krijgen over jezelf, je positie of plek in de familie of organisatie, over de onderlinge verhoudingen in het systeem, je blokkades en eventueel te maken keuzes. Deze inzichten kunnen je helpen om uit de "verstrikking" te komen, en zo weer vervolgstappen te zetten zodat je met meer kracht, energie en plezier kan leven en werken. Een loopbaanopstelling laat zien hoe jij je in wezen verhoudt tot je werk, je dilemma's, je wensen, je potentieel en je doelstellingen.

Wil je zelf eens een (loopbaan)opstelling doen in een individuele setting? Mail dan naar info@esenzia.nl.

De Energiebalans

Een van de eerste oefeningen die ik altijd met cliënten doe, ongeacht de hulpvraag, is de Energiebalans. Met deze Energiebalans brengen we in kaart wat je energielekken zijn, wat de dingen in jouw leven zijn die je energie kosten.

Dit kunnen zaken zijn op je werk of thuis, maar ook op straat, bepaalde gedragingen van mensen, het weer, files, enzovoort. Het is van belang deze energievreterers zo gedetailleerd mogelijk in kaart te brengen, zodat je je steeds meer bewust wordt van deze zaken. Want pas dan kun je kijken of je bepaalde energielekken in je leven kunt omzeilen of verminderen. En als dat niet mogelijk is op dit moment, hoe zorg jij er dan weer voor dat je na zo'n energielek weer in balans komt?

Hiervoor gaan we naar de andere kant van de Energiebalans: wat zijn bezigheden en dingen die je energie geven, stabiliseren en voeden? Ook hier maken we een zo uitgebreid mogelijke lijst van. Hierbij kun je denken aan een wandeling maken, vrienden opzoeken, naar muziek luisteren, even een paar keer diep ademhalen, enzovoorts. De meer 'resources' of hulpbronnen, de beter! Vaak hebben we er veel meer dan we denken.

Als beide kanten van de Energiebalans zijn uitgediept dan is het interessant om te kijken welke langer is, de energievreterers of de energiegevers? Ook is het van belang voor jezelf te bepalen welke maatregelen (energiegevers) er nodig zijn om welke energievreterers weer te balanceren? Na een vermoeiende dag op je werk is een uurtje in bad misschien voldoende, maar als die vermoeiende dag een paar vermoeiende maanden worden, dan is een bad nemen waarschijnlijk niet meer voldoende en zou een weekje met vakantie gaan een passendere maatregel zijn.

Voor meer informatie of vragen over deze onderwerpen kun je mailen naar info@esenzia.nl.

**Hartelijke groet,
Gertrud de Witte**