Bijlagen

8.1 Model Beter denken: op niveaus van Bateson

Hoe kun je denken op een hoger niveau?

Aan de manier waarop mensen hun verhaal vertellen en hun vragen stellen kun je herkennen op welk niveau iemand zijn probleem beleeft.

Als je vast blijft zitten in een bepaald denkniveau kan een probleem volkomen onoplosbaar lijken. Een coach kan door middel van vragen het denkniveau van de ander verhogen, zodat er weer perspectief komt.

Omgeving

De nadruk ligt op vertellen van wat er gebeurde, met wie, wanneer, waar. De verteller legt de oorzaken in het verhaal buiten zichzelf. Veel energie wordt gestoken in het verklaren hoe iets heeft kunnen ontstaan. Ook mopperen valt hieronder.

Gedrag

De nadruk ligt op wat de verteller zelf heeft gedacht en gedaan en welke invloed de verteller zelf heeft uitgeoefend op de situatie. Ook de gedachten over de eigen mogelijke invloed en wat de verteller had kunnen doen om de situatie te beïnvloeden vallen onder gedrag.

Vaardigheden

Bij de analyse van de eigen invloed komt de verteller op acties die hij graag had willen uitvoeren, maar die nog niet tot het eigen repertoire behoren. Dan gaat het om vaardigheden die hij graag zou willen beheersen, om beter greep te krijgen op de situatie en op zichzelf.

Spiritualiteit

Identiteit

Overtuiging

Vaardigheid

Gedrag

Omgeving

Overtuiging

De verteller denkt na over het waarom van het gedrag, de achterliggende normen en waarden. Overtuigingen uiten zich in een herkenbaar patroon dat in verschillende situaties optreedt. Belemmerende overtuigingen kunnen verhinderen dat bestaande vaardigheden worden ingezet.

Identiteit

De verteller exploreert hier persoonlijke zingevingsvragen. Waarom ben ik hier zo uitgeblust, wat is voor mij de moeite waard, waar bloei ik op, wat daagt me uit en waar wil ik voor gaan.

Dit niveau speelt vaak een rol bij burn-out en overspanning.

Spiritualiteit

De verteller legt verbanden met het groter geheel. Dit is wijsheidsniveau. De zin van het bestaan, verantwoordelijkheid voor wereld en komende generaties, diepgevoelde religieuze of spirituele visies. Dit niveau vraagt vaak aandacht in het kader van een (levens)crisis.

Vragen bij de niveaus van Bateson

Vragen om te leren van succeservaringen

Omgeving

 Welke succeservaring heb je je voorgesteld?

 Hoe zag die situatie eruit?

 Wat gebeurde er precies?

 Welke consequenties had deze situatie voor jou?

Gedrag

 Wat deed jij in die situatie? Hoe deed je dat?

 Op welk punt was je over jezelf het meest tevreden?

 Wat was jouw invloed in de situatie?

 Hoe had je nog meer invloed uit kunnen oefenen?

 Wanneer kreeg je het trotse gevoel?

 Waar denk je aan als je dat trotse gevoel oproept?

 Wat is gemeenschappelijk in de verschillende situaties?

Vaardigheden

 Kun je dezelfde invloed ook in andere situaties uitoefenen?

 Hoe komt het dat het lukt die invloed uit te oefenen?

 Wat zou je nodig hebben om in andere situaties ook die invloed uit te oefenen?

 Hoe kun je dat laten lukken?

 Wat zou je dan moeten kunnen of leren?

 Wat is gemeenschappelijk in de verschillende situaties?

Overtuigingen

 Waar kreeg je het trotse gevoel van?

 Wat vind je daar eigenlijk van?

 Wat is daar fijn aan? Waarom is dat goed?

 In welke (vergelijkbare) situaties krijg je nog meer datzelfde trotse gevoel?

 Wat is de gemeenschappelijk factor in de verschillende situaties?

 Dus je zegt eigenlijk (overtuiging benoemen)

 Hoe omschrijf jij zelf je overtuiging? Wat is voor jou belangrijk om iets als een succes te ervaren?

 Wat voor winst haal je uit deze overtuiging?

 Hoe denk je dat deze overtuiging is ontstaan?

 Kun je met deze overtuiging voldoende succeservaringen opdoen?

 Wat betekent het feit dat je zicht hebt op je (succes) overtuiging voor je

werk en je eigen ontwikkeling?

Identiteit

 Waar word je enthousiast van? Waar ga je voor?

 Hoe zie jij jezelf in de situatie? Kom je tot je recht?

 Wil zo blijven leven? Past dat bij je?

 Wat is voor jou het belangrijkste?

 Welke nieuwe uitdagingen zie je?

Spiritualiteit

 Wat zie je voor verbanden in het leven?

 Welke ervaringen maken je rijker/wijzer?

 Wat zijn je levenslessen?

 Waar draait het uiteindelijk allemaal om?

Vragen om te leren van faalervaringen

Omgeving

 Waar heb je last van, waar wind je je over op?

 Kun je het wat concreter maken?

 Wat gebeurt er dan precies?

 Welke consequenties heeft dat voor jou?

Gedrag

 Wat doe jij in die situatie?

 Hoe doe je dat? Helpt dat?

 Wat had je liever willen doen?

 Wat is jouw invloed op de situatie?

 Wat zou je kunnen doen om invloed uit te oefenen?

Vaardigheden

 Kun je dat? Waarom niet?

 Wat zou je nodig hebben om die invloed uit te oefenen?

 Hoe komt het dat je dat nog niet gedaan hebt?

 Hoe kun je dat laten lukken?

Overtuigingen

 Wat vind je daar eigenlijk van?

 Wat is daar erg aan?

 Wat zou er kunnen gebeuren?

 Waarom is dat erg?

 Waarom is dat goed/slecht/ondraaglijk?

 Wat houdt deze overtuiging in stand?

 Wat voor winst haal je uit die overtuiging?

 Dus je zegt eigenlijk: (overtuiging benoemen)

 Wat voor nut heeft het om dit te blijven geloven?

 Hoe denk je dat deze overtuiging ontstaan is?

 Zit je eraan vast voor de rest van je leven?

Identiteit

 Waar word je enthousiast van, waar ga je voor?

 Hoe zie jij jezelf in die situatie?

 Wil je zo blijven leven? Past dat bij je?

 Wat is voor jou het belangrijkste?

Spiritualiteit

 Wat zie je voor verbanden in het leven?

 Welke ervaringen maken je rijk?

 Wat zijn je levenslessen?

 Wie of wat laat je toe in je eigen denkwereld? Waarom?

Bron: Kessels & Smit, the Learning Company

©APS 1810.100/02.034