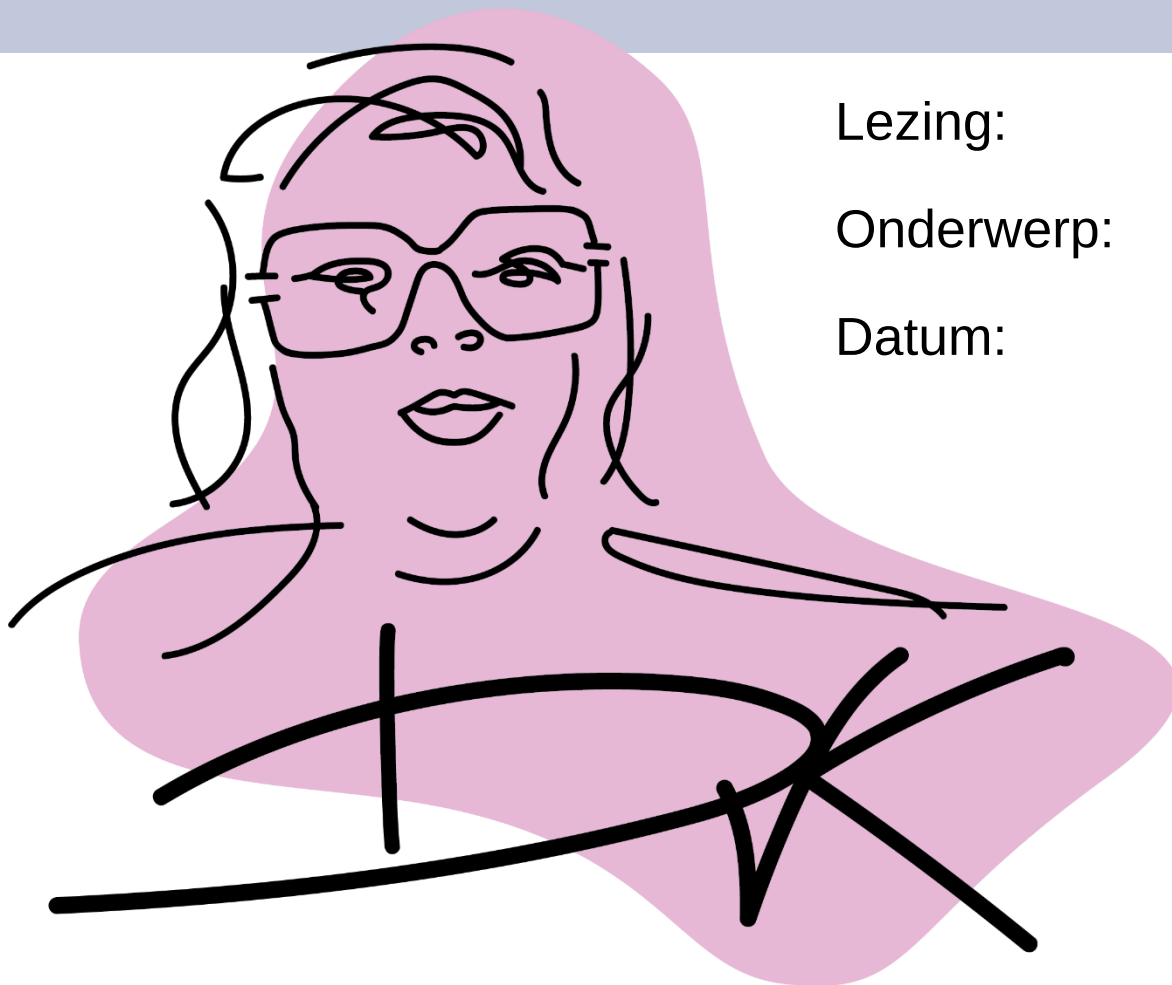




DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

Lezing:

Retraite Gent

Onderwerp:

Van kind naar volwassene

Datum:

17 augustus 2021

Persoonlijk
Aandachtig
Sensitief
Serius
Intelligent
Empathisch

DINEKE BRENGT DE PASSIE TERUG,
IN HET LEVEN EN IN RELATIES



VAN KIND

**NAAR
VOLWASSENHEID**





Ik ontwikkel van kind naar volwassene

HOE DOE JE DAT BUITEN?

Drinken, eten, liggen, rollen,
kruipen, staan, lopen



baby
0 t/m 1½
jaar



peuter
1½ t/m 4
jaar

Contact maken met peers,
in school en in het gezin



kleuter
4 t/m 6
jaar



schoolkind
6 t/m 12
jaar

MOEDER:

Wat ben je mooi!

Je mag er zijn!

VADER:

Kijk, dáár!

Ga je kunt het!

- HOE DOE JE DAT buiten IN
- DEZE GROEP?
- Zonder je vader en je
- moeder, broers en zussen?



puber
12 t/m 16
jaar



adolescent
16 t/m 24
jaar

PEERS:

Zo doen wij het!

HOE DOE JE DAT BINNEN?

Denken – Voelen - Willen



volwassene
24 t/m 67
jaar



bejaarde
67 jaar en
ouder

IK:

Wie ben ik?

Dit ben ik!

rituelen

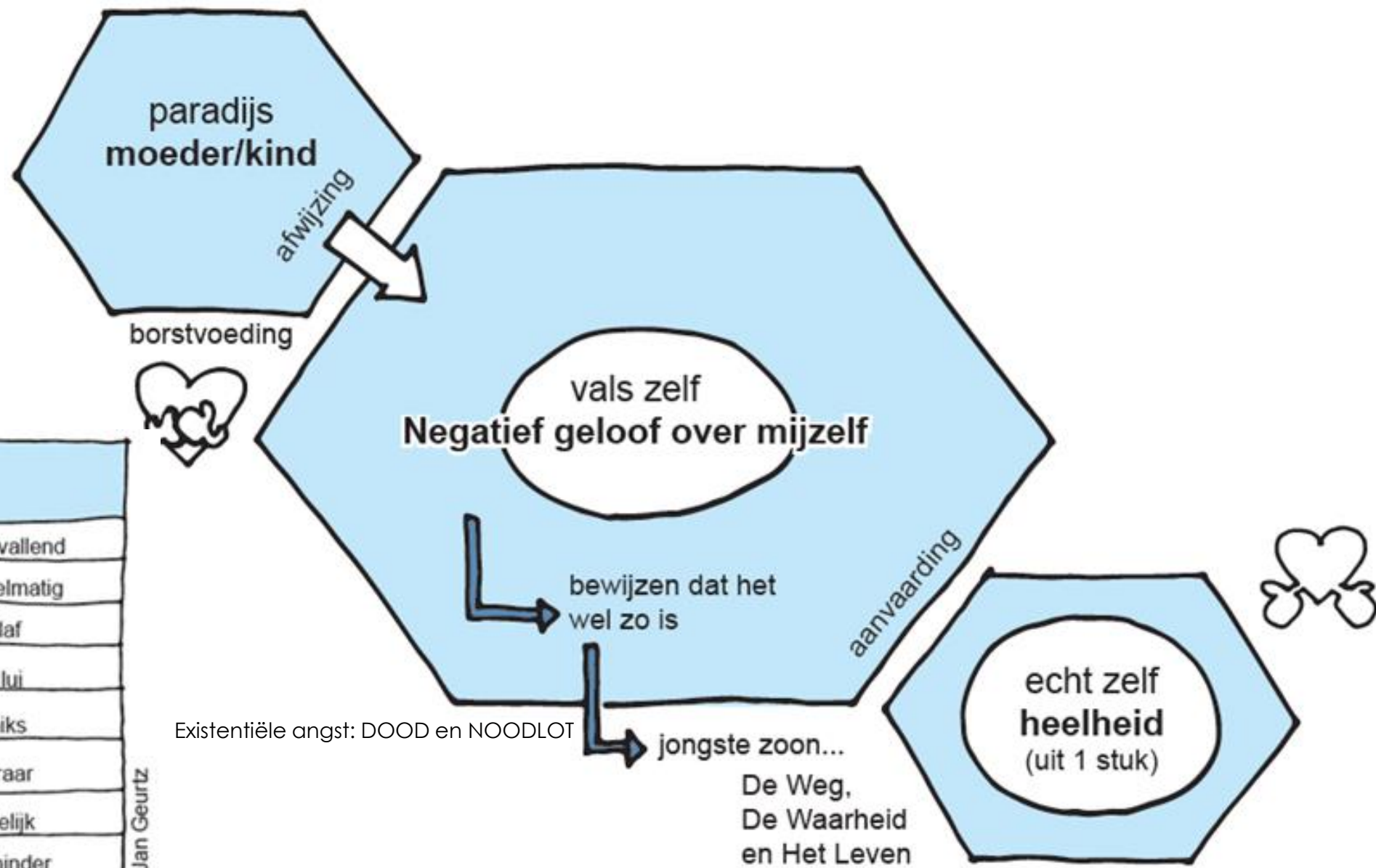
rituelen



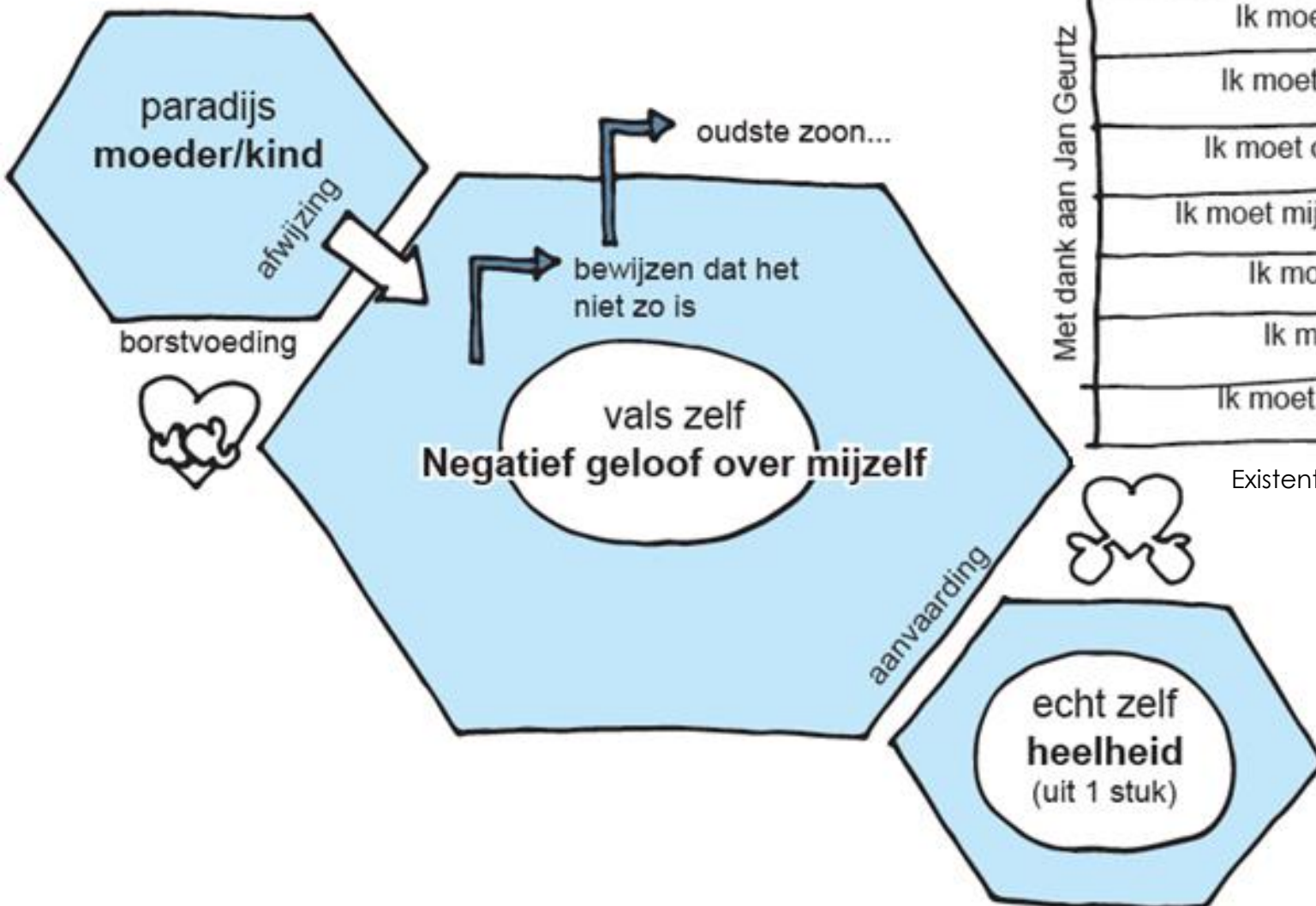
Met dank aan
Jan Geurtz

Ik ben waardeloos	
Ik ben stom	Ik ben onopvallend
Ik ben slap	Ik ben middelmatig
Ik ben zwak	Ik ben laf
Ik ben slecht	Ik ben lui
Ik ben egoïst	Ik ben niks
Ik ben onbetekenend	Ik ben raar
Ik ben gewoontjes	Ik ben lelijk
Ik ben niet goed genoeg	Ik ben minder
Ik ben een mislukking	Ik mag er niet zijn
Ik ben een loser	Ik doe er niet toe
Ik ben tot last	Ik hoor er niet bij

Met dank aan Jan Geurtz



BENGEL GEDRAG



Met dank aan Jan Geurtz

Voorkomen van zelfafwijzing	Voorkomen van afwijzing van anderen
Ik moet sterk zijn	Ik moet kwetsbaar opstellen
Ik moet de leiding nemen	Ik moet bescheiden zijn
Ik moet een slim antwoord geven	Ik mag niet arrogant zijn
Ik moet assertief zijn	Ik moet vriendelijk zijn
Ik moet spontaan zijn	Ik moet mezelf onder controle houden
Ik moet onafhankelijk zijn	Ik moet me verbinden aan anderen
Ik moet mijn vrijheid bewaken	Ik moet commitment aandurven
Ik moet gezond zijn	Ik moet genieten van het leven
Ik mag niet liegen	Ik mag anderen niet kwetsen
Ik moet anderen helpen	Ik moet ieders privacy respecteren

Existentiële angst: DOOD en NOODLOT

- Als een kind geboren wordt, moet hij eerst **naar buiten** kijken om te leren: eten, drinken, staan, lopen, fietsen, etc. De vraag die een kind bezig houdt is: Hoe leef ik? Hoe maak ik contact?
- **uiterlijke kenmerken** gaan over HEBBEN, DOEN OF WAT ANDERE ZEGGEN (=> Kazimierz Dabrowski)

Kind-stadium gekenmerkt door: Zo hoort het! Zo moet het!

Waardoor het kind **veiligheid** en **bescherming** verwacht te krijgen.



- Door minder leuke ervaringen hanteert het kind **overlevingsmechanismen** (EGO) en creëert AANNAMES en OVERTUIGINGEN die hem daarbij helpen (=> Franz Ruppert)
- Ontstaan van **negatief zelfbeeld** en onzekere/minderwaardige gevoelens (*als ik leuker was geweest, was mij dit niet overkomen*)
- Gaat over: falen, mislukken, overleven en verplichting
- 85% van de mensheid blijft in het kind-stadium tot aan het einde van zijn/haar leven.



Ik ontwikkel tot een persoon

HOE DOE JE DAT BUITEN?

Drinken, eten, liggen, rollen,
kruipen, staan, lopen



Met dank aan
Erik H Erikson


baby
0 t/m 1½
jaar


peuter
1½ t/m 4
jaar

Contact maken met peers,
in school en in het gezin


kleuter
4 t/m 6
jaar


schoolkind
6 t/m 12
jaar

MOEDER:

Wat ben je mooi!
Je mag er zijn!

VADER:

Kijk, dáár!
Ga je kunt het!

rituelen

- HOE DOE JE DAT buiten IN
DEZE GROEP?
- Zonder je vader en je
moeder, broers en zussen?


puber
12 t/m 16
jaar


adolescent
16 t/m 24
jaar

PEERS:

Zo doen wij het!

rituelen

HOE DOE JE DAT BINNEN?

Denken – Voelen - Willen


volwassene
24 t/m 67
jaar


bejaarde
67 jaar en
ouder

IK:

Wie ben ik?

Dit ben ik!

Ik ontwikkel
van slapen
naar wakker
worden



Met dank aan
Kazimierz Dąbrowski

Slapend
bewustzijn /
luiheid

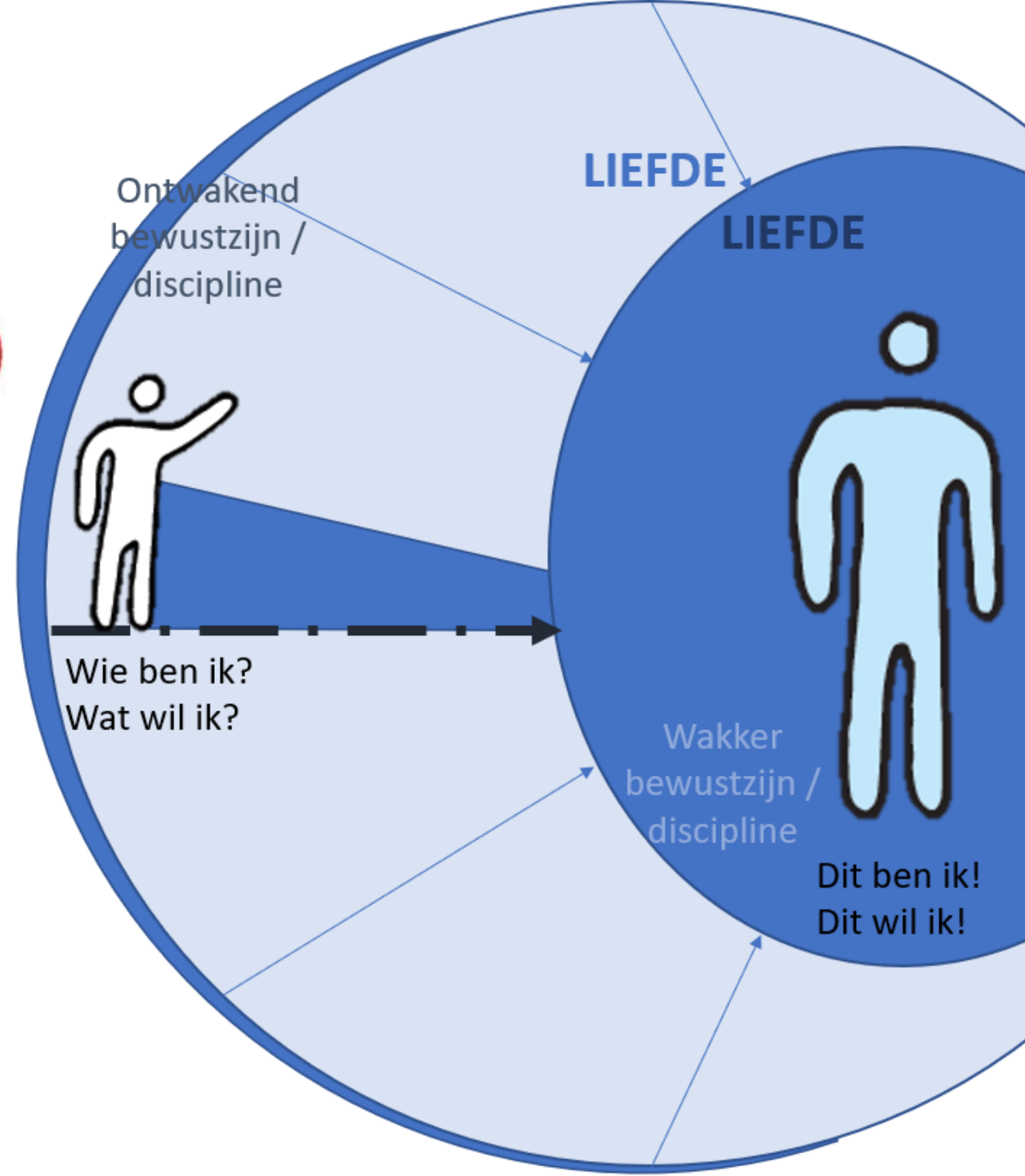


Zo hoort het!
Zo moet het!

Sluimerend
bewustzijn /
luiheid



Hoort het zo?
Moet het zo?





Slapend
bewustzijn /
luiheid



Zo hoort het!
Zo moet het!

Sluimerend
bewustzijn /
luiheid



Hoort het zo?
Moet het zo?



puber
12 t/m 16
jaar

adolescent
16 t/m 24
jaar



baby
0 t/m 1½
jaar



peuter
1½ t/m 4
jaar



kleuter
4 t/m 6
jaar



schoolkind
6 t/m 12
jaar

KIND VOLWASSEN

Ontwakend
bewustzijn /
discipline



Wie ben ik?
Wat wil ik?



volwassene
24 t/m 67
jaar



bejaarde
67 jaar en
ouder

LIEFDE

LIEFDE

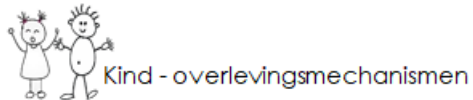


Wakker
bewustzijn /
discipline

Dit ben ik!
Dit wil ik!

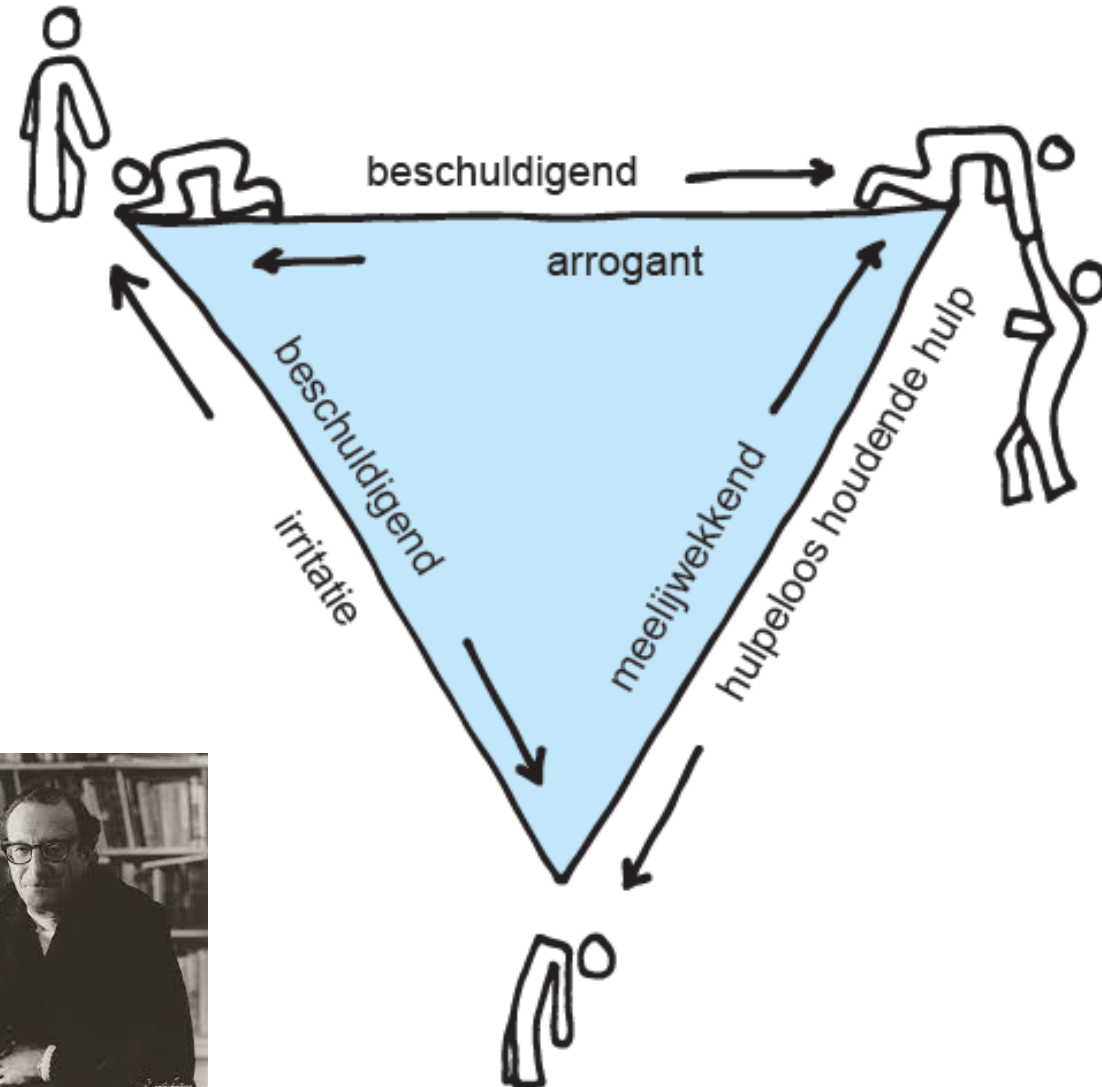
KIND

- Voor iedereen de eerste **KIND-ervaring**
- Tot 23 jaar oké
- Na 23 jaar belemmering



aanklager

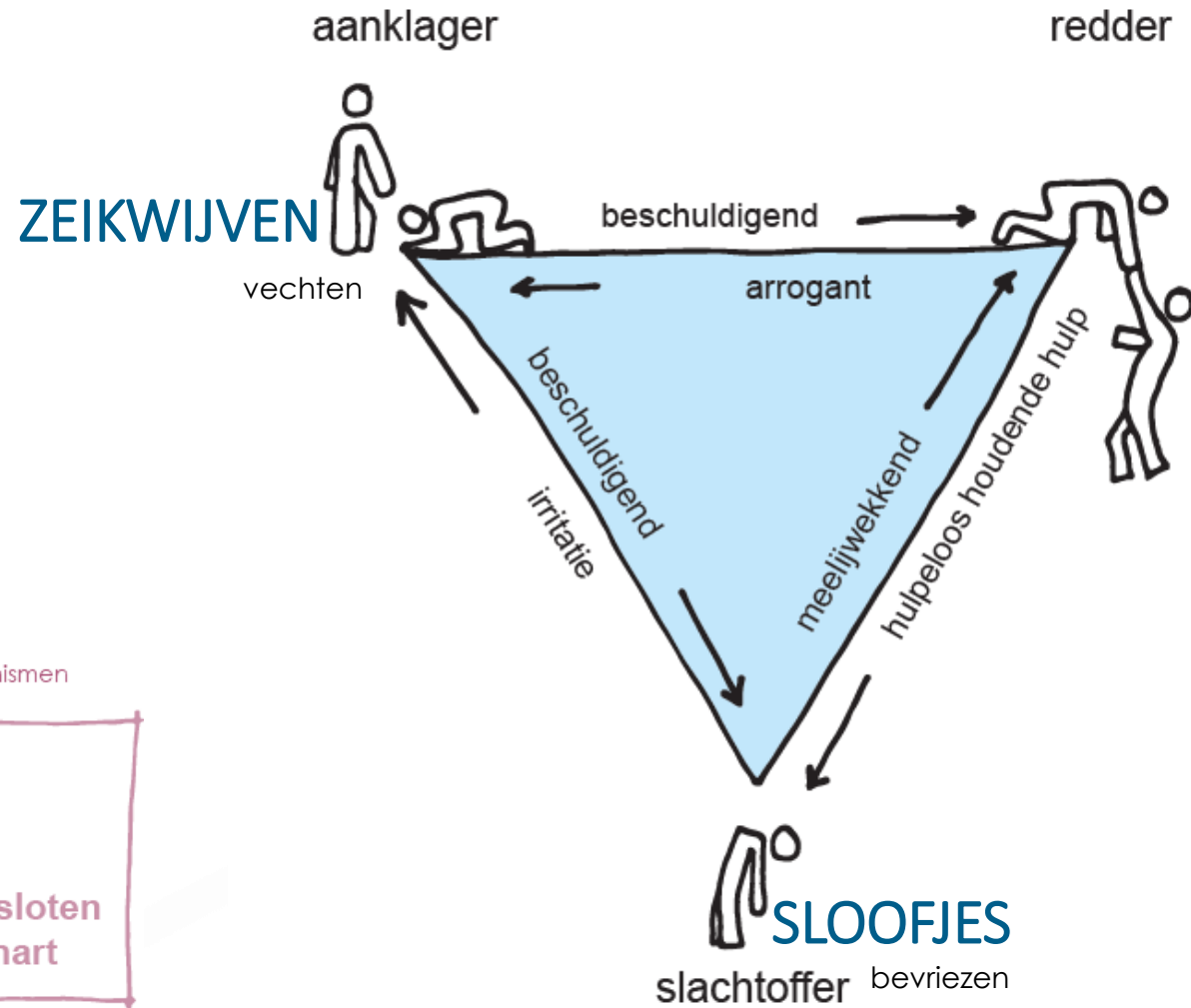
redder



met dank aan Eric Berne (TA) slachtoffer

KIND -> Volwassen



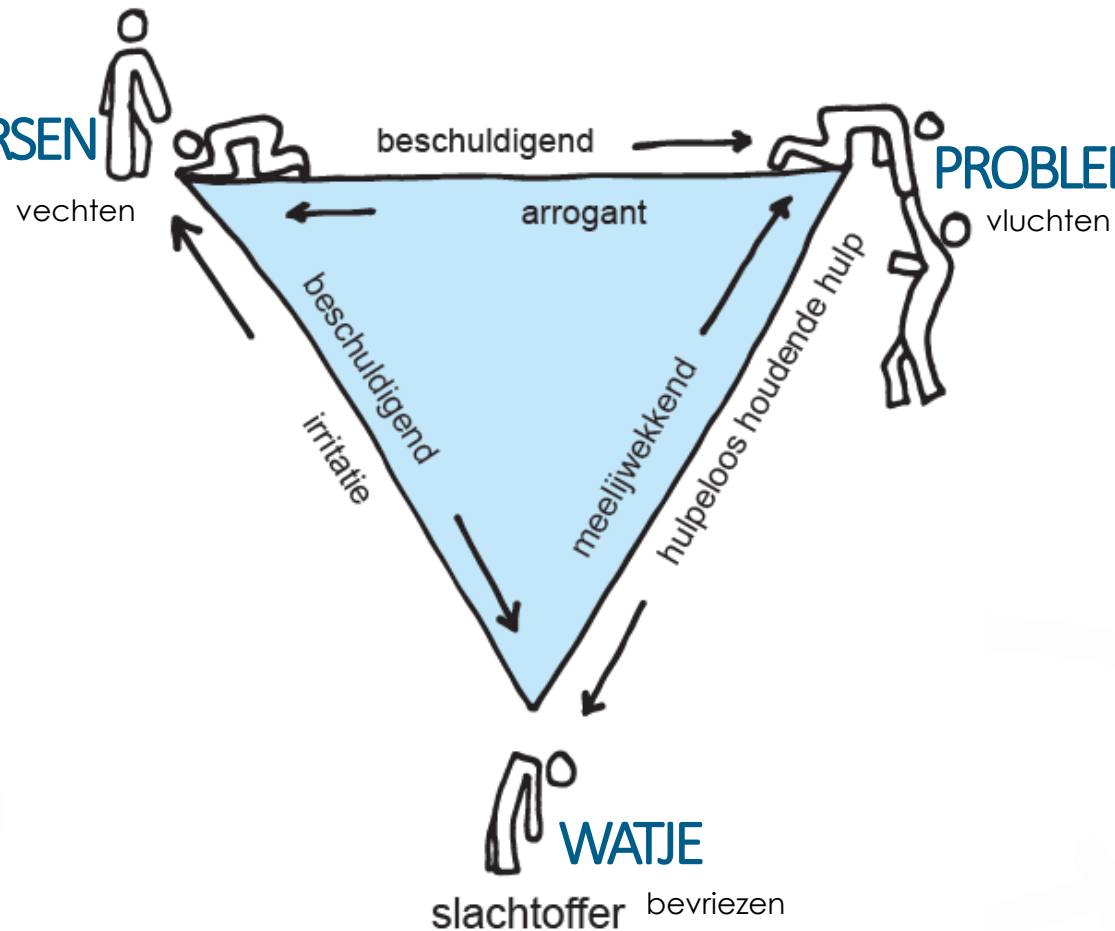


- * schaamte
- * schuld
- * verlamdend
- * nooit genoeg

AGRESSIEF, BEHEERSEN

aanklager

redder



Kind - overlevingsmechanismen



- * schaamte
- * schuld
- * verlamdend
- * nooit genoeg

KIND VOLWASSEN

Slapend
bewustzijn /
luiheid



Zo hoort het!
Zo moet het!

Sluimerend
bewustzijn /
luiheid



Hoort het zo?
Moet het zo?



Ontwakend
bewustzijn /
discipline



Wie ben ik?
Wat wil ik?

LIEFDE

LIEFDE



Wakker
bewustzijn /
discipline

Dit ben ik!
Dit wil ik!



Afsplitsing van de ziel na een traumatische ervaring:

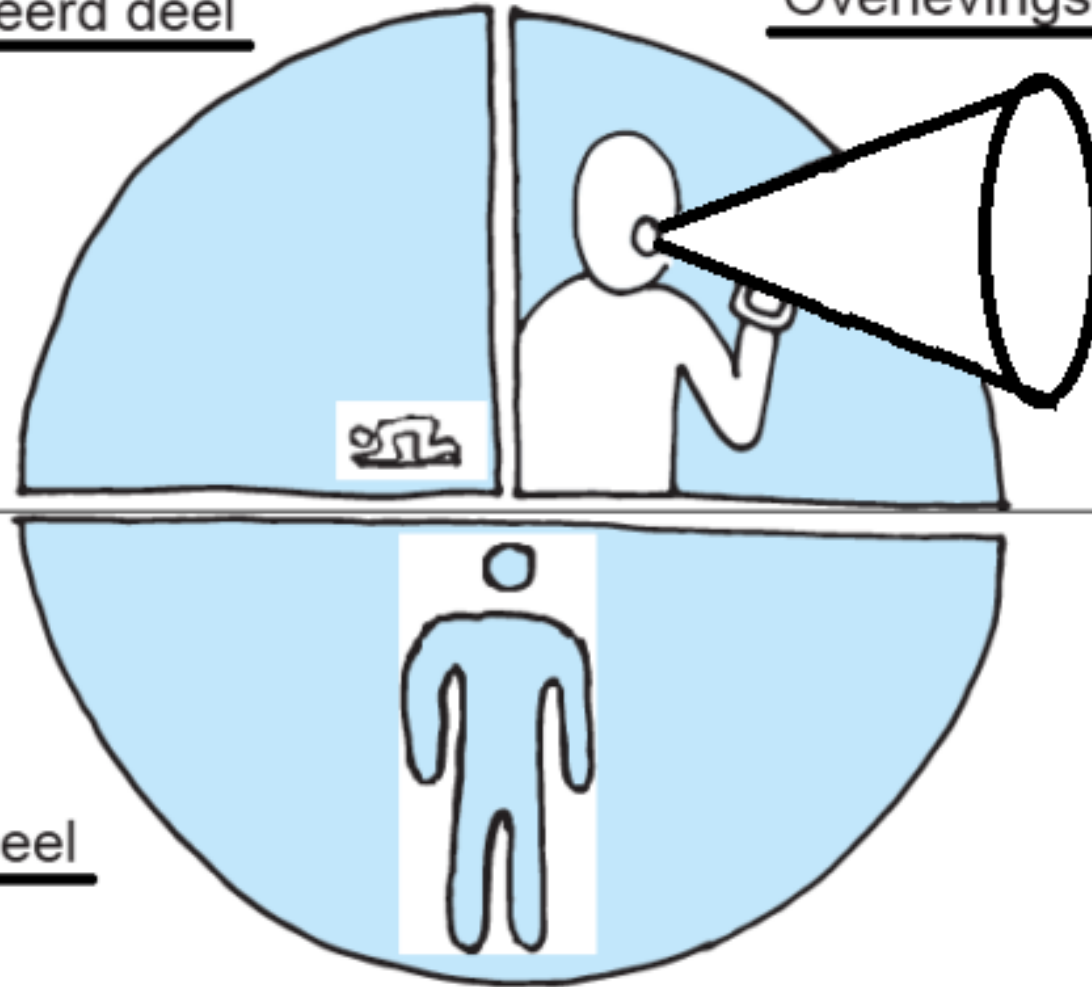


Met dank aan prof. dr. F. Ruppert

Getraumatiseerd deel

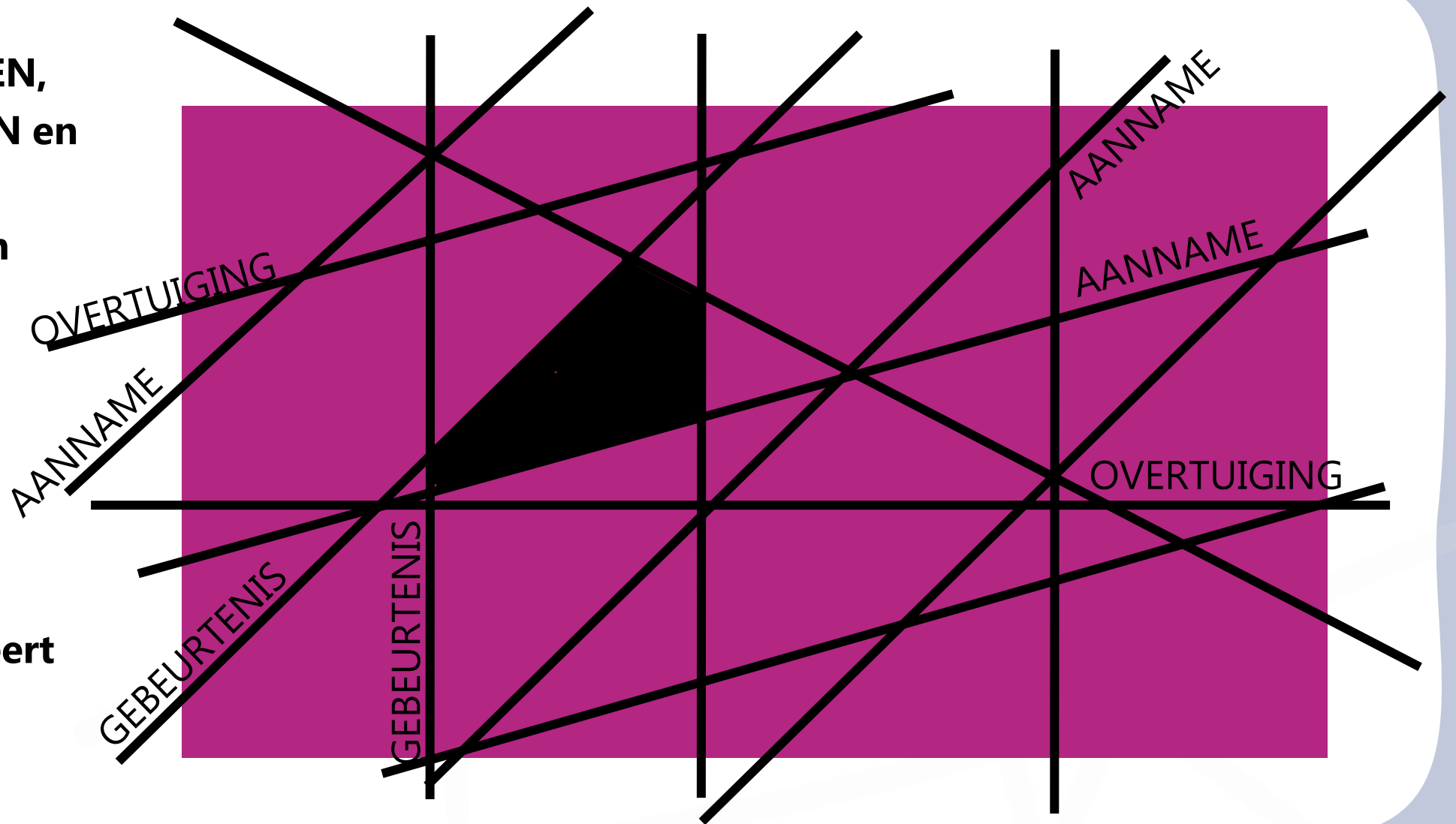
Overlevingsdeel

Gezonde deel



**Hoe
GEBEURTENISSEN,
OVERTUIGINGEN en
AANNAMES
ons weerhouden
om te worden
wie we zijn!**

**Gevolg: je reageert
instinctmatig**



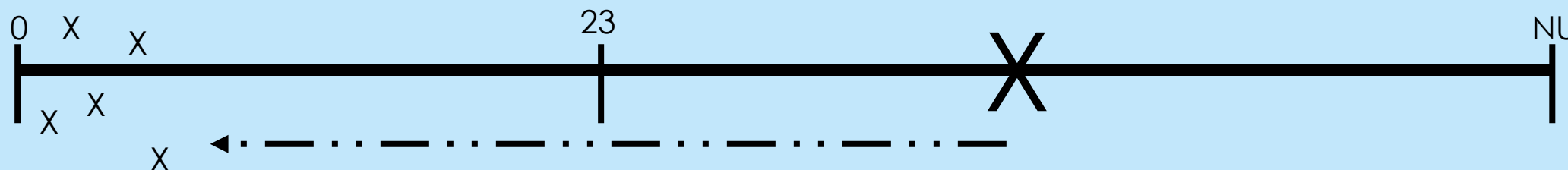
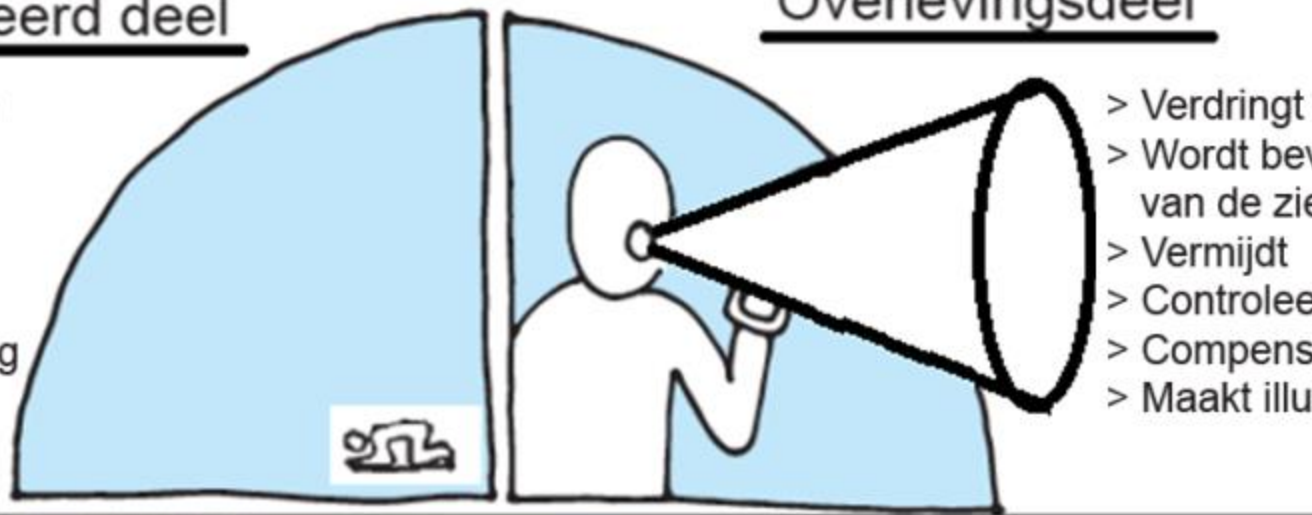
Afsplitsing van de ziel na een traumatische ervaring:

Getraumatiseerd deel

- > Blijft stilstaan op de leeftijd van het tijdstip, waarop het trauma plaatsvond
- > Slaat de herinnering aan het trauma op
- > Zoekt nog altijd naar een uitweg uit het trauma
- > Kan "getriggerd" worden

Overlevingsdeel

- > Verdringt en ontkent het trauma
- > Wordt bewaker van de splitsing van de ziel
- > Vermijdt
- > Controleert
- > Compenseert
- > Maakt illusies



Met dank aan prof. dr. F. Ruppert

Als je je GEBEURTENISSEN, OVERTUIGINGEN en AANNAMES stuk voor stuk ontdekt!

Als je overtuiging of aanname ontdekt hebt, dan kun je ze bevragen op:

- (1) is dit echt waar?
- (2) kan ik absoluut weten dat het waar is?
- (3) hoe reageer ik, wat gebeurt er, wanneer ik die vraag geloof?
- (4) wie zou ik zijn zonder die gedachte?

Vervolgens keer je ze om en je vraagt dezelfde vragen!

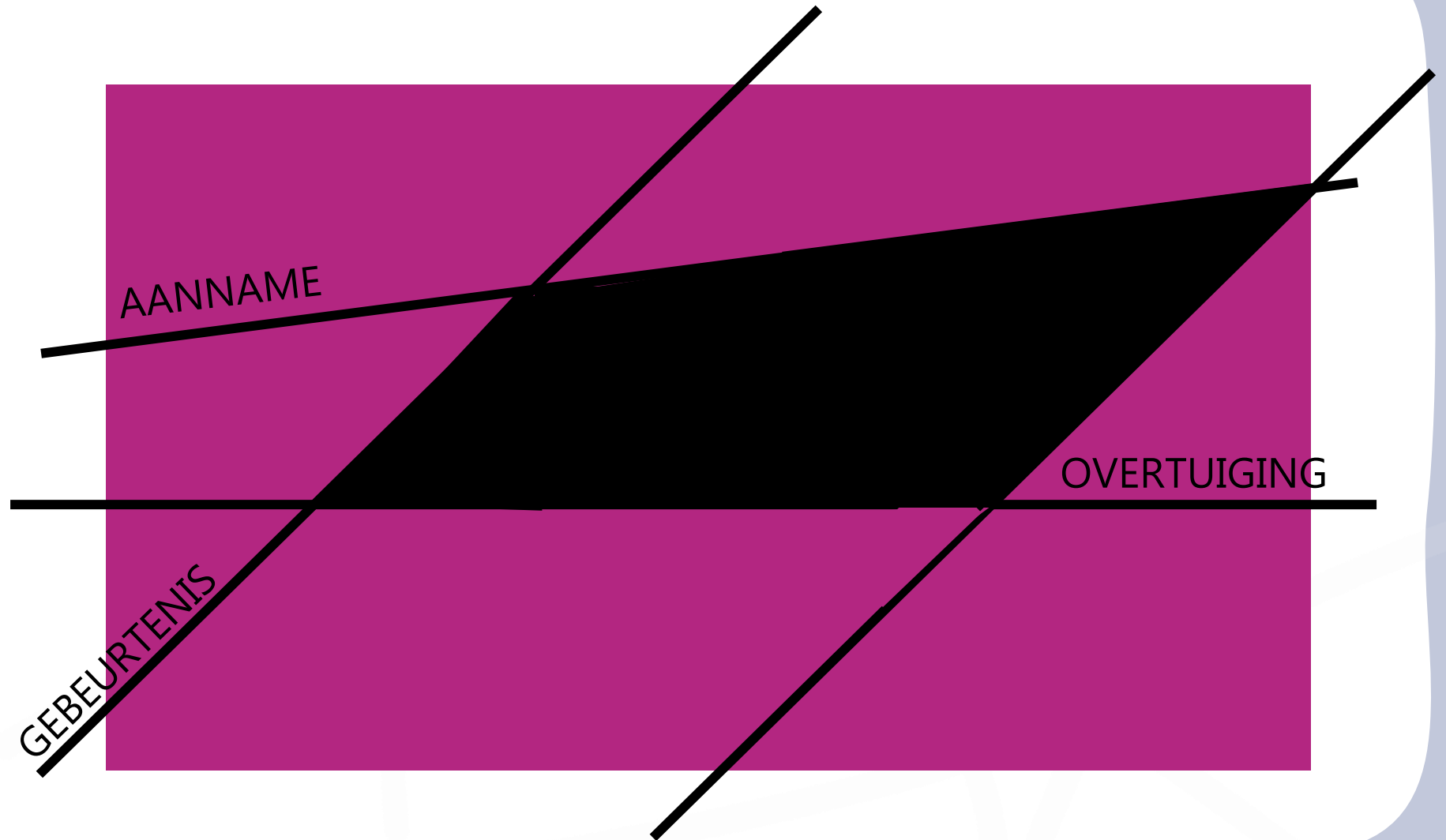
Je krijgt de mogelijkheid om dat wat je dwars zit in een ander perspectief te zien.

Zoals Katie Byron het opmerkt: 'Het is niet het probleem dat ons lijden veroorzaakt, het is onze gedachte over dat probleem.'

Dan kun je worden wie je bedoeld bent.

**Als je je
GEBEURTENISSEN,
OVERTUIGINGEN en
AANNAMES
ontdekt! Dan kun je
worden wie je
bedoeld bent.**

**Gevolg: intuïtief
reageren**





Leven

familie

wonen

geloof

relaties

ziekte

scholing

hobby's

vrienden

werk

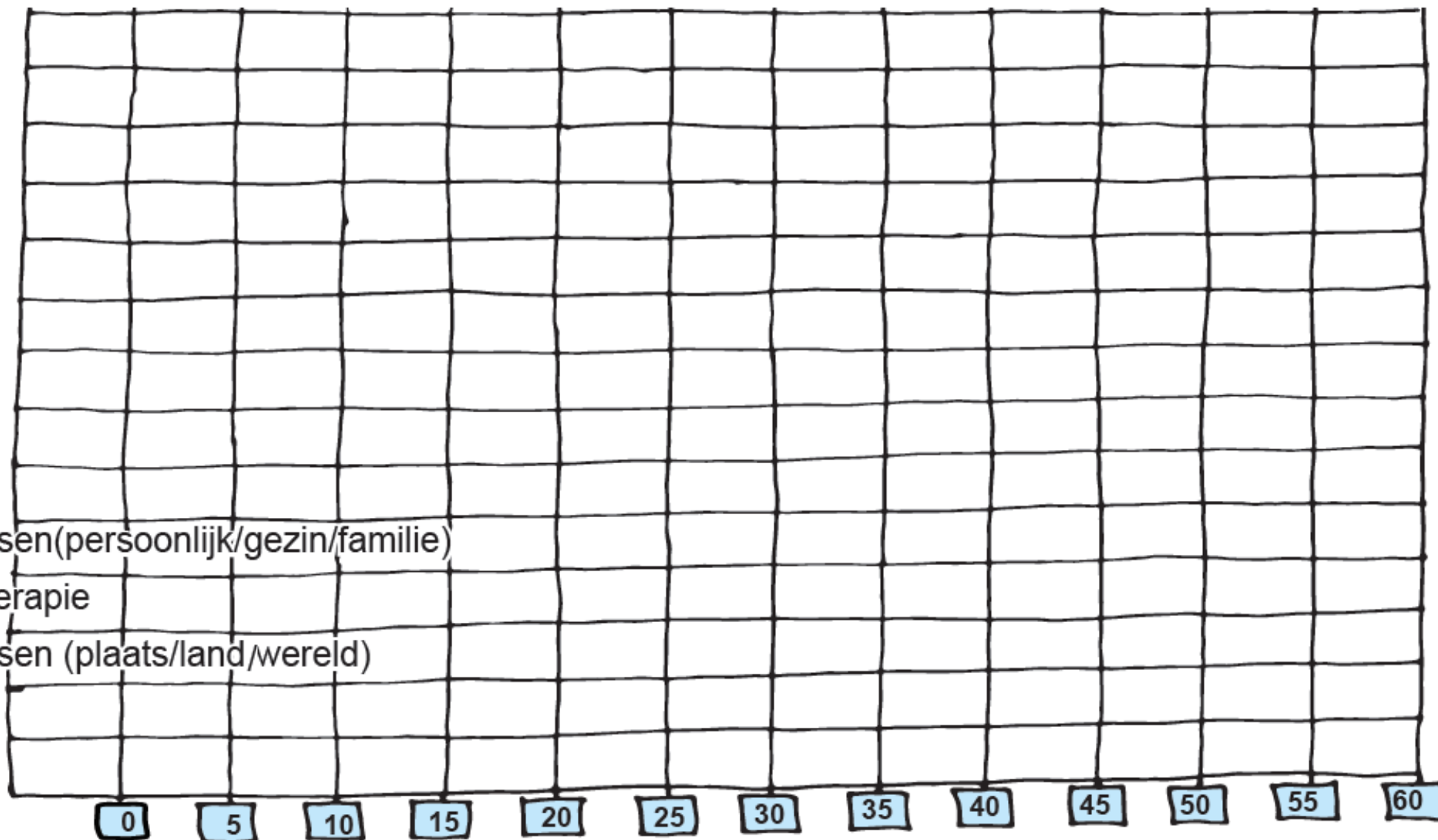
gebeurtenissen (persoonlijk/gezin/familie)

coaching/therapie

gebeurtenissen (plaats/land/wereld)

tegels

descansos



In die mate waarin ik mij bewust ben van mijn levensgeschiedenis, in die mate ben ik mij bewust van mijn lichaam, van mijn ziel, van mijn geest > zelfbewustzijn In die mate leef ik (al dan niet ten volle) als mens

Volwassen



- Als volwassene moet je **naar binnen** kijken om te leren: Wie ben ik? Wat wil ik? Wat kan ik?
- Je leert jouw eigen gevoelens, behoeften en verlangens ontdekken.
- Jij ontwikkelt daarmee jouw **bewust-zijn** en gewaar-zijn.
- **Innerlijke kenmerken** gaan over VERLANGEN, VRIJHEID EN GELIJKWAARDIGHEID
- Volwassen-stadium gekenmerkt door: ontwikkeling van (alle) gaven en talenten.
- De volwassene durft out-of the box te denken en heeft geen **veiligheid** en **bescherming** meer nodig, omdat jij vertrouwen hebt dat wat er ook gebeurt jij daarmee om kan/leert gaan.
- Door de minder leuke ervaringen uit het verleden te omarmen (oorsprong, pijn en gevolgen) verdwijnen de overlevingsmechanismen (EGO) en komt **het Ware Zelf** naar boven (=> Jan Geurtz)
- Er ontstaat een **positief zelfbeeld** en zekere/waardige gevoelens waarmee rekening gehouden wordt.
- Het gaat over: kloppen, passen, leven en verantwoording nemen voor wat nog niet kloppend is.
- 15% van de mensheid komt in dit volwassen-stadium
- Er is sprake van liefde en non-dualiteit. Er is geen goed en fout.
- Als er onenigheid is, dan wordt dat met de liefdesstrijd aangegaan.

Afsplitsing van de ziel na een traumatische ervaring:

Getraumatiseerd deel

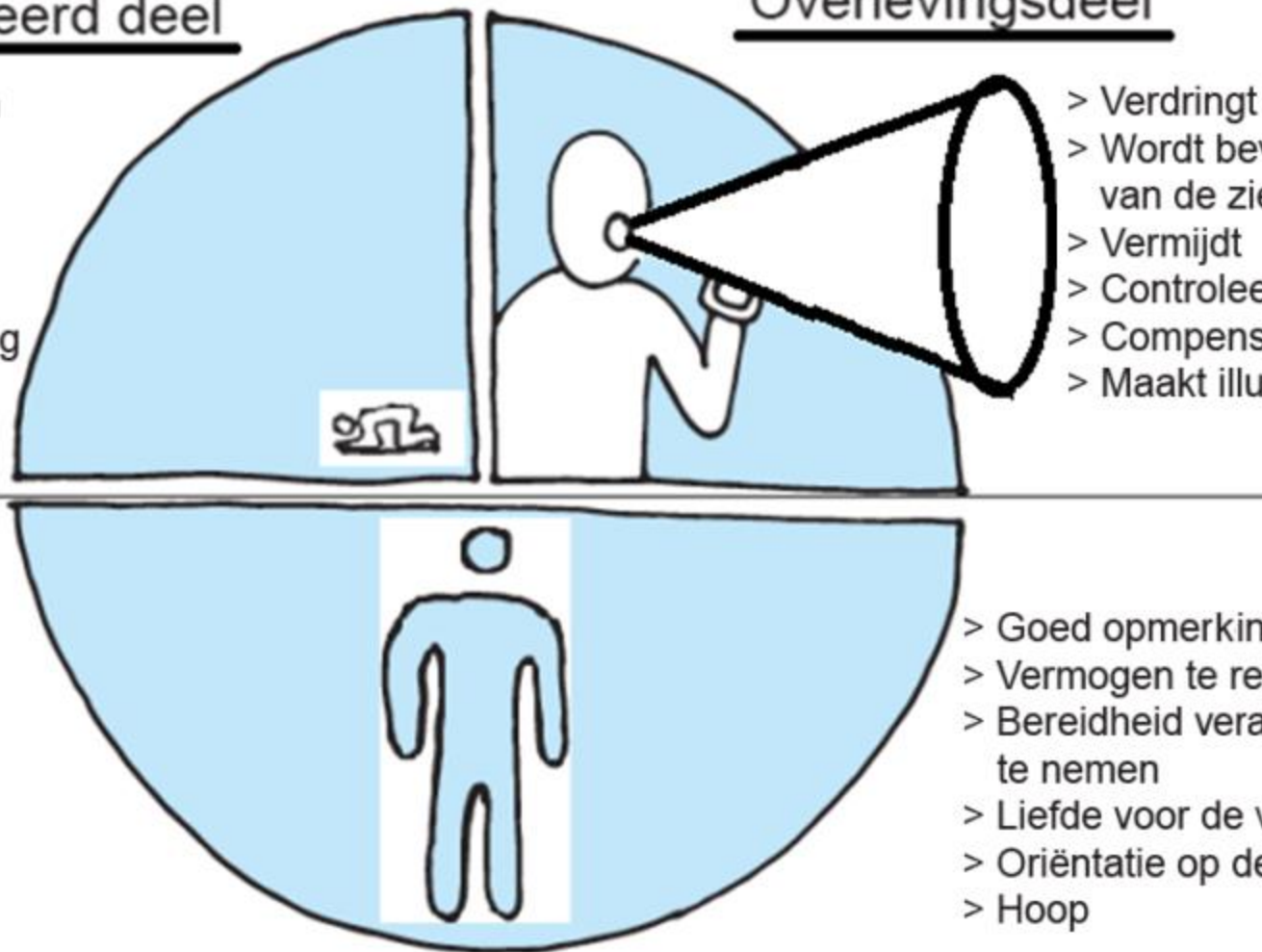
- > Blijft stilstaan op de leeftijd van het tijdstip, waarop het trauma plaatsvond
- > Slaat de herinnering aan het trauma op
- > Zoekt nog altijd naar een uitweg uit het trauma
- > Kan "getriggerd" worden

Overlevingsdeel

- > Verdringt en ontkent het trauma
- > Wordt bewaker van de splitsing van de ziel
- > Vermijdt
- > Controleert
- > Compenseert
- > Maakt illusies

Gezonde deel

- > Open waarneming
- > In staat gevoelens te reguleren
- > Basisvertrouwen
- > Invoelingsvermogen
- > Vermogen zich te hechten
- > Contactbereidheid



Met dank aan prof. dr. F. Ruppert

Volwassen

Zelfbewustzijn = WAKKER WORDEN

Volwassen – vol bewustzijn



Waarom gaat dit niet vanzelf?

- Omdat er veel **ervaringen** zijn van het kind, die het nooit meer wil meemaken!
- Omdat er veel **aannames** zijn
- Omdat er veel **overtuigingen** zijn



- * Zonder schaamte
- * Zonder schuld
- * Niet verlamdend
- * Altijd genoeg

Waarom gaat dit niet vanzelf?

- Omdat er veel **ervaringen** zijn van het kind, die het nooit meer wil meemaken!
- Omdat er veel **aannames** zijn!
- Omdat er veel **overtuigingen** zijn!

=> ONTDEKKEN



Ik met open hart

DAT GA IK **NIET** DOEN, WANT DAN BEN IK TE **KWETSBAAR!**

Dat is **egoïstisch** om jezelf zo centraal te stellen.

Wees maar de **minste!**

DAT GA IK **NIET** DOEN, WANT DAAR HOUDEN MENSEN TOCH **GEEN REKENING** MEE!



Ik durf grenzen te stellen door aan te geven wat ik niet kan geven of wat ik niet wil.

Winnaarsdriehoek

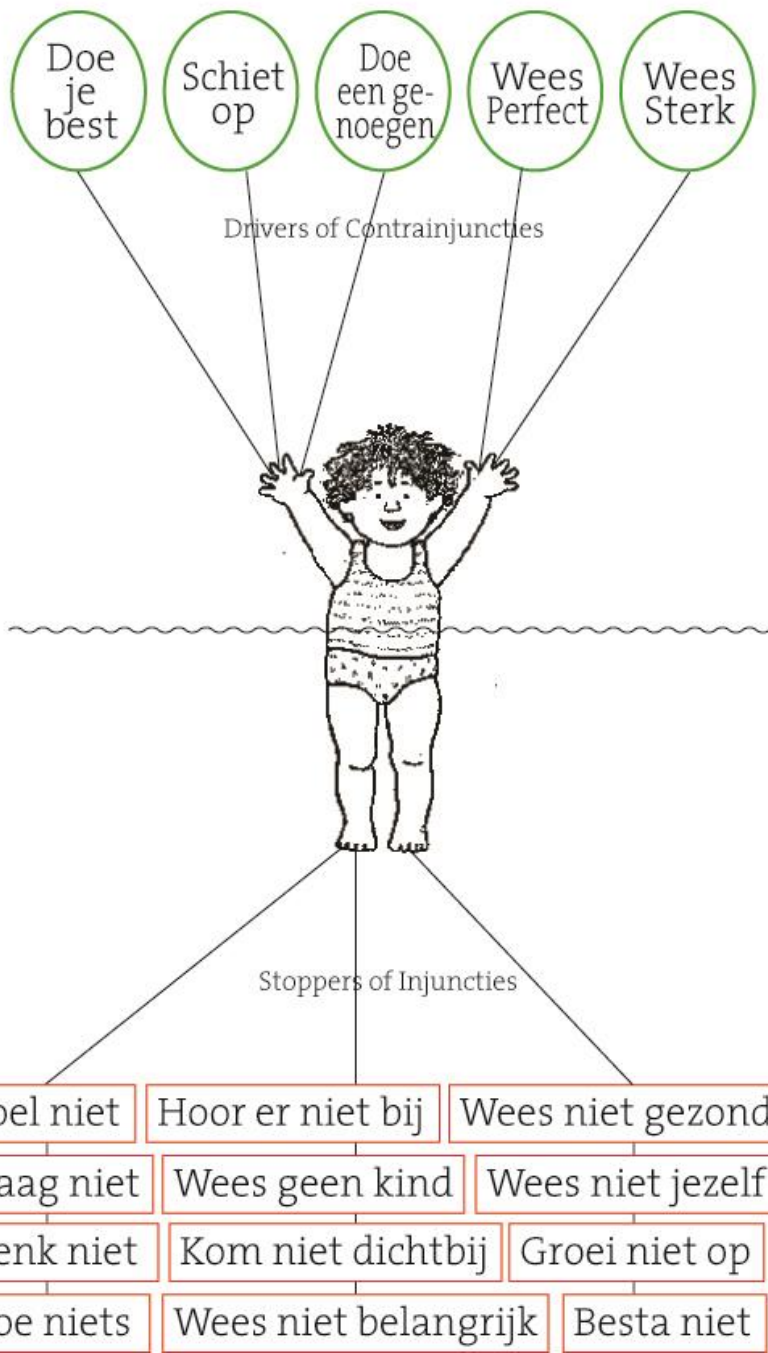


Het is beter te **geven**, dan te ontvangen!

DAT GA IK **NIET** DOEN, WANT DAN RAAK IK **TELEURGESTELD!**

Ik durf te vragen wat ik nodig heb en te geven wat ik in huis heb.

The Drowning Person Diagram



Injuncties (verboden) Negatieve vroege besluiten



“Je bent anders dan anderen.”

HOOR ER NIET BIJ

“Grote jongens huilen niet.”

WEES GEEN KIND

“Had ik je maar nooit gekregen.”

BESTA NIET

“Waarom ben je niet zoals . . . ?”

WEES NIET JEZELF

“Wie denk je wel dat je bent?”

SLAAG NIET

“Vraag niet om wat je nodig hebt.”

WEES NIET BELANGRIJK

“Vertrouw niet.”

KOM NIET DICHTBIJ

“Ik moet ziek worden om aandacht te krijgen.”

WEES NIET GEZOND

“Denk niet over ... of Denk niet wat jij denkt

DENK NIET

“Laat me niet in de steek.”

GROEI NIET OP

“Ervaar het maar toon het niet.”

VOEL NIET

“Het is veiliger om helemaal niets te doen.”

DOE NIETS



Hoe kom je van het getraumatiseerde deel in jou naar het volwassen deel in jou?



Wat is er NU
gebeurd?

x X X

Wat ik tekort ben gekomen van mijn ouders

Dat kan ik na mijn 23^{ste}
(dankzij mijn prefrontale cortex)

aan mijzelf geven!

Hoe?

Deze weg:

Vrucht dragen van de
wond door de ontdekking

Uit welke situatie voor
mijn 7^{de} levensjaar doet
mij dit denken?

Aantal jaren dat ik
hiermee geleefd heb =
aantal maanden dat ik er
dagelijks mee moet
oefenen!

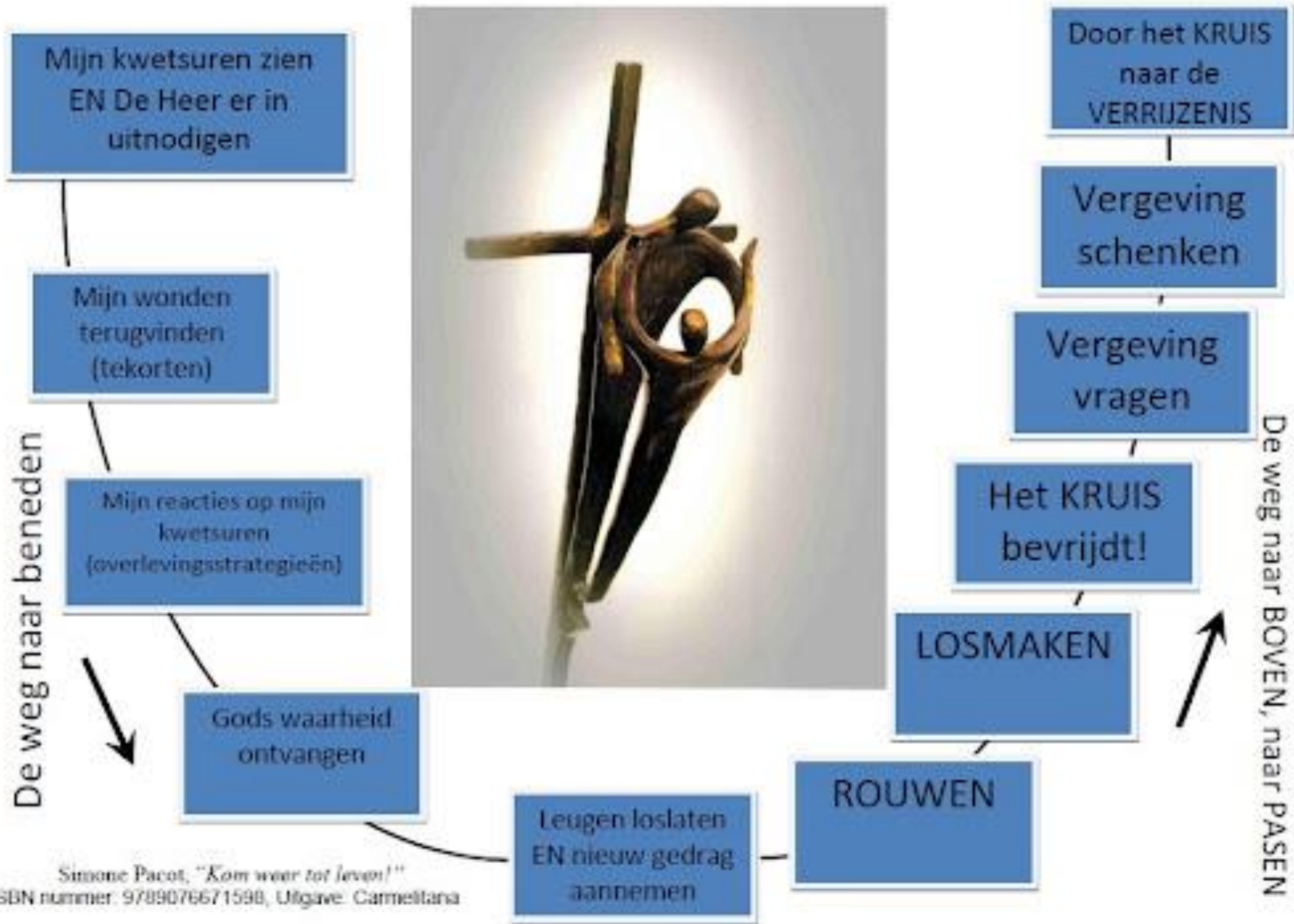
1) Welk
overlevingsmecha-
nisme is daaruit
voortgekomen?

Kan ik dat er voor in de
plaats nemen? Welke
loyaliteit moet ik
daarvoor doorbreken?

2) Wat heb ik
mijzelf verteld?
aanname /
overtuiging

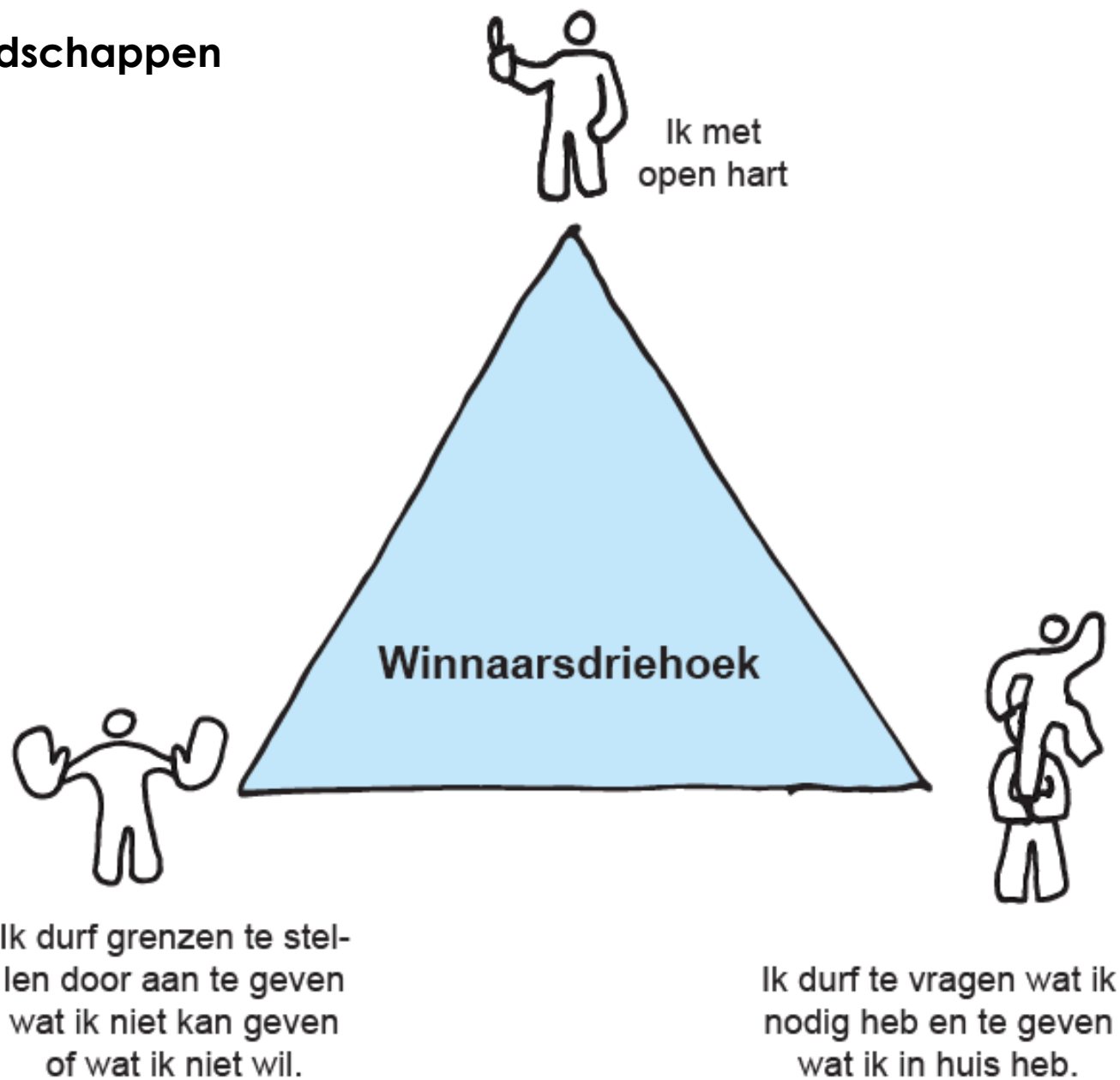
Kan ik hier verdriet over
hebben en zien wat dat
het kleine kind in mij
gekost heeft? (rouwen)

Wat zegt God
daarover? (Vaders
liefdesbrief teksten)



Simone Pacot, "Kom weer tot leven!"
ISBN nummer: 9789076671598, Uitgever: Carmelitana

IK - boodschappen

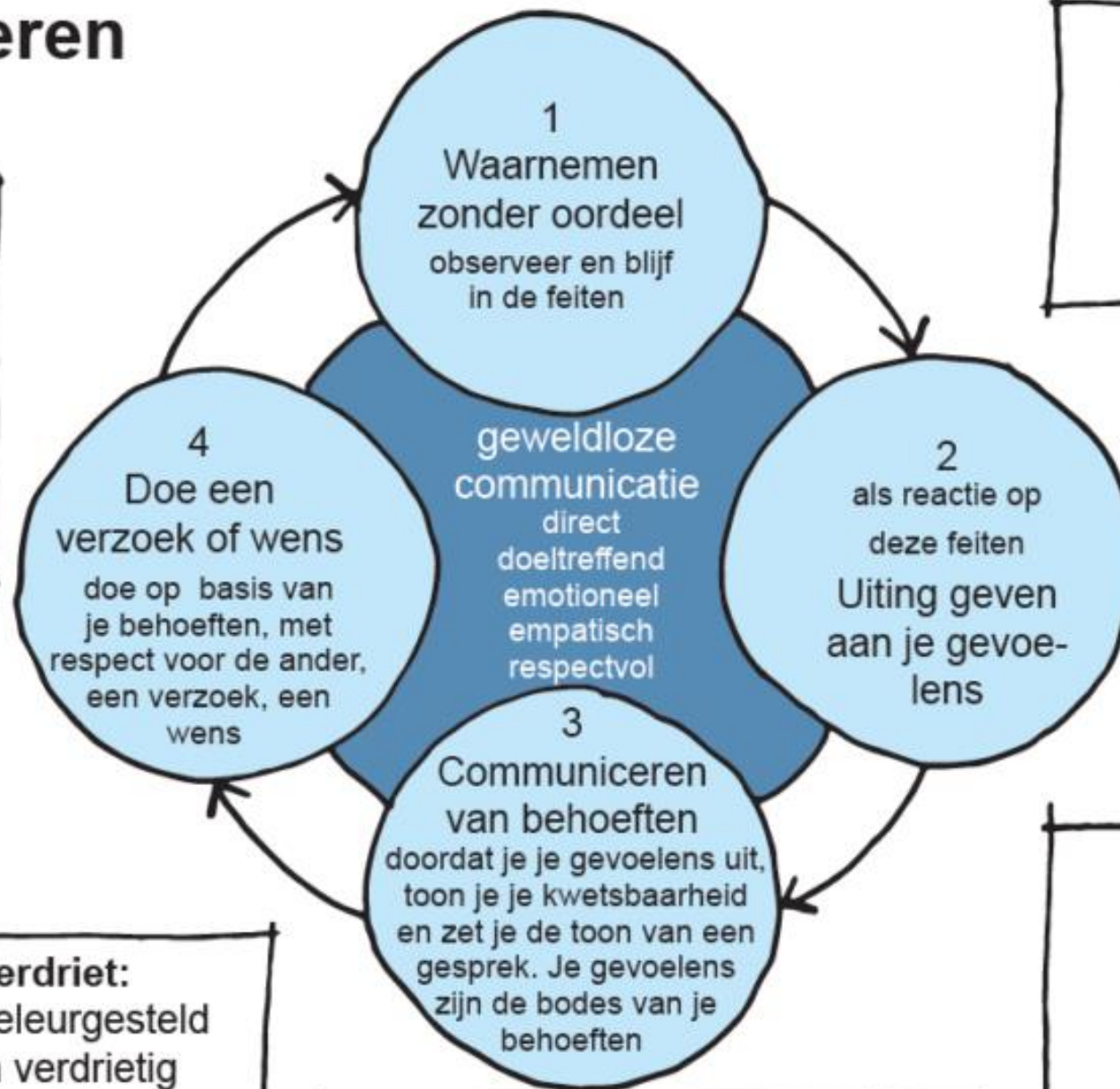


Met dank aan Marshall Rosenberg

Communiceren



Geweldloze communicatie gaat over Ik-boodschappen, die alleen over mij gaan en de ander buiten schot laten





Hoofd

Hart

Buik

Benen



Eerlijk uiten:

① Waarneming

Als ik zie / hoor / denk dat ...

② Gevoelens

Voel ik me ...

③ Behoeften

Omdat ik behoefte heb aan ...

④ Verzoek

Hoe is het voor jou om ... ?

Valkuilen:

➔ Oordeel

➔ Quasi gevoel

➔ Strategie

➔ Eis

Empathisch luisteren:

Als jij ziet / hoort /denkt dat ...

Voel jij je dan ...

Omdat jij behoefte hebt aan ...

Zou jij willen dat ... ?



Persoonlijke ontwikkeling

Zelfbewustzijn = WAKKER WORDEN

Volwassen – vol bewustzijn



Ik zeg wat ik WEL en
NIET WIL



Ik durf grenzen te stel-
len door aan te geven
wat ik niet kan geven
of wat ik niet wil.

Winnaarsdriehoek



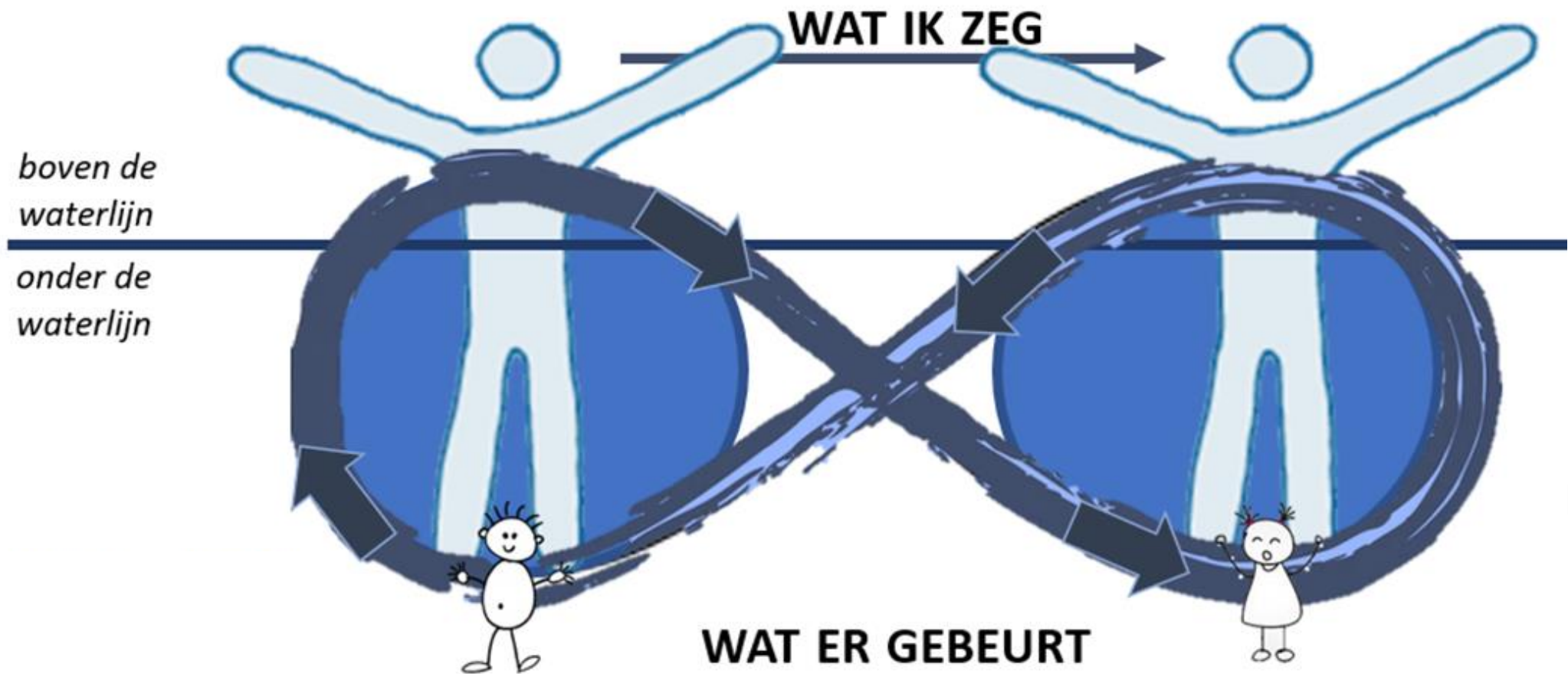
Ik met
open hart

Ik laat mijn **GEVOEL** en
mijn **BEHOEFTE** zien

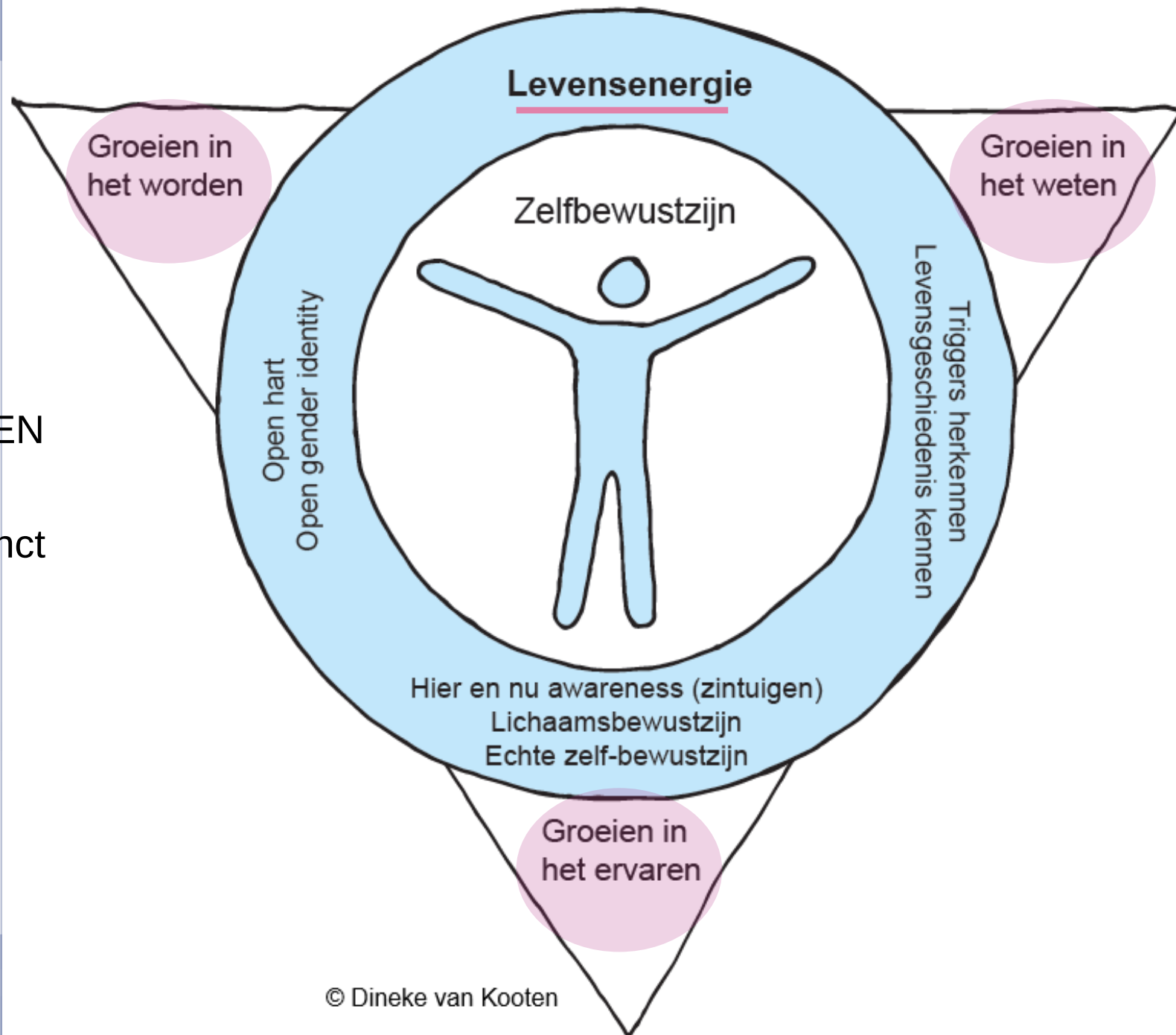
Ik zeg wat ik WEL en NIET
kan **DOEN** en wat ik van
jou **NODIG HEB**



Ik durf te vragen wat ik
nodig heb en te geven
wat ik in huis heb.

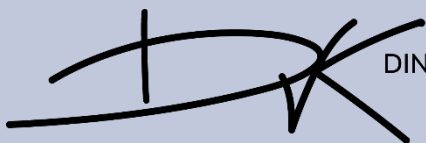


Zelfbewustzijn = WAKKER WORDEN
Ten volle leven vanuit:
intuïtie ipv het instinct
Een levenslang proces



VRAGEN?

info@dinekevankooten.nl of 0615109106



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

OPDRACHT

Waar heb je onlangs met iemand narigheid over gehad of voel je je onheus behandeld?
Leg dat eens naast deze informatie.

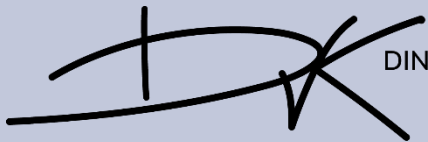
- 1) Weet jij wie je bent?
- 2) Weet jij wat je wel kunt en wat je niet kunt?
Durf je wat je niet kunt te vragen aan de ander?
- 3) Hoe gelijkwaardig zijn jouw contacten met anderen?
Voel je je vaak de meerdere of juist de minderen?
- 4) Geef je makkelijk advies (redder)? Of geef je makkelijk kritiek (aanklager)? Of vind je dat je niets kunt (slachtoffer)?
- 5) Ken je jouw gebeurtenissen, aannames en overtuigingen?

Teveel ?

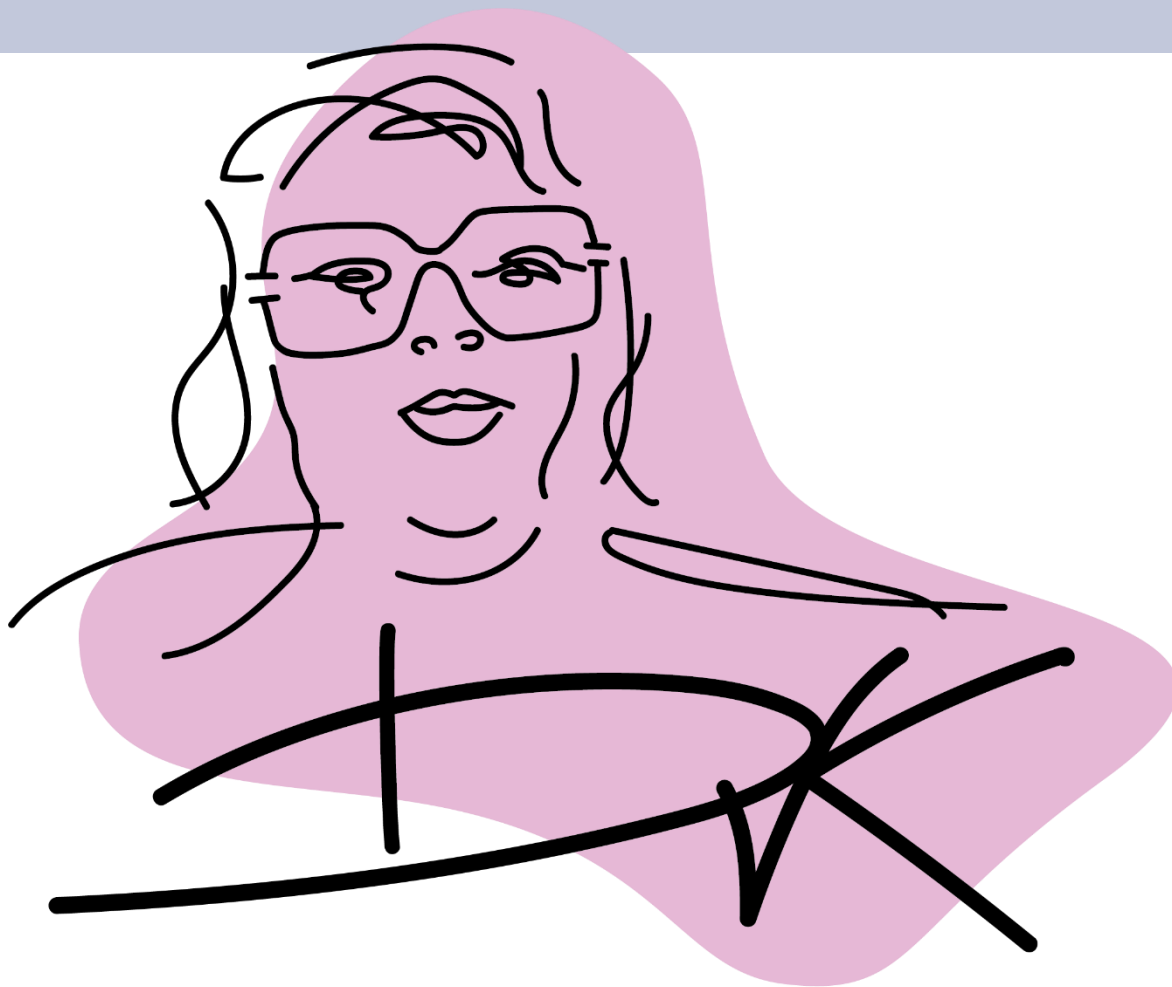
KIJK op

dinekevankooten.nl

info@dinekevankooten.nl of 0615109106



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**



info@dinekevankooten.nl
www.dinekevankooten.nl

DINEKE VAN KOOTEN COACHING