



## Vensters op de wereld

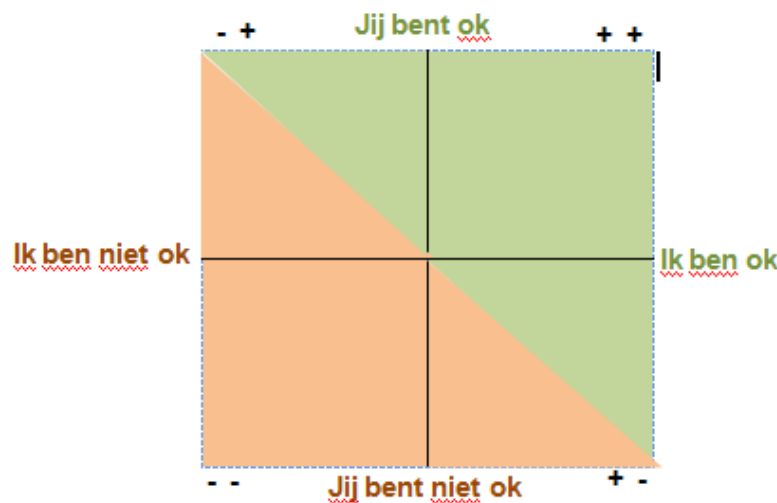
*'Als je de manier verandert waarop je naar de dingen kijkt, veranderen de dingen waarnaar je kijkt'*  
- Wayne Dyer

Het model Vensters op de wereld komt uit de Transactionele Analyse (TA). TA is een psychologische theorie, gebaseerd op de uitgangspunten dat mensen meer kunnen dan zij denken, dat ieder mens van waarde is, en dat datgene wat we vroeger hebben meegemaakt nu nog steeds - hoewel vaak niet bewust - meespeelt in de omgang met onszelf en anderen, zowel in als buiten werksituaties.

Het eerste uitgangspunt van TA is de fundamentele vooronderstelling dat ieder mens, ongeacht het gedrag dat hij/zij laat zien, waarde en waardigheid heeft. Dat iedereen geboren wordt met een liefdevolle kern en de basis- of existentiële levenspositie 'Ik ben OK, jij bent OK' heeft'. Diverse levenservaringen na de geboorte maken echter dat mensen ook in andere levensposities terecht komen, die in een bepaalde mate voor ons ongewenst zijn.

In je kinderjaren wordt hiervoor het fundament gevormd, de bril waarmee jij naar de wereld kijkt, naar jezelf en naar anderen om je heen. Deze bril is van invloed op de manier waarop je kijkt. En is ook van invloed op hoe je relaties aangaat. Hoe je met anderen omgaat. En omdat wij mensen nu eenmaal relationele wezens zijn, is het belangrijk je bewust te zijn van jouw eigen bril.

Het model Vensters op de wereld vanuit de TA maakt je bewust van deze bril. Het model ziet er in de basis als volgt uit:



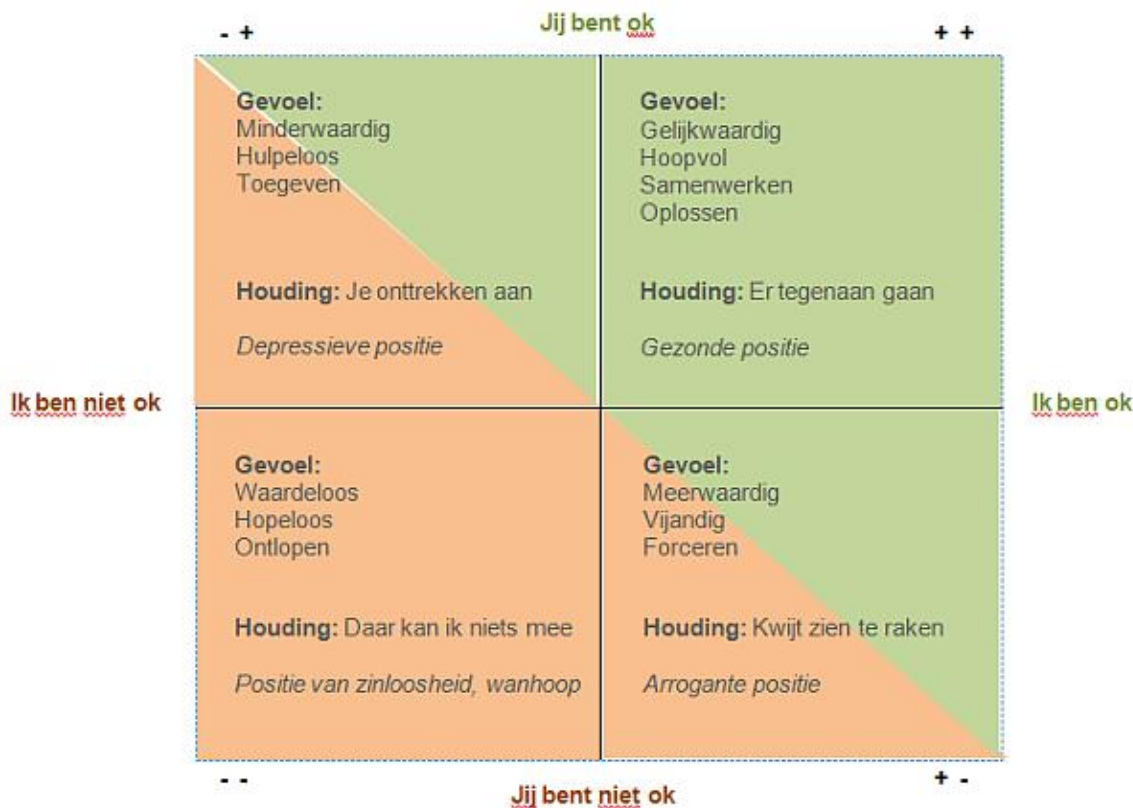
De vier vlakken vertegenwoordigen de levensposities die je als mens kunt innemen. Een positie van waaruit wij naar het leven van anderen en onszelf kijken, de vensters waardoor we kijken. Elke positie geeft een ander perspectief.

Venster	Positie
Ik ben OK, jij bent OK (+/+)	de gezonde positie (groei)
Ik ben OK, jij bent niet OK (+/-)	de arrogante positie (arrogant)
Ik ben niet OK, jij bent niet OK (-/-)	de hopeloze positie (wanhoop, zinloosheid)
Ik ben niet OK, jij bent OK (-/+)	de hulpeloze positie (depressie)

Voeg je gevoel en houding/gedrag toe, dan geeft het nog meer inzichten:

Venster	Houding/gedrag	Gevoel
Ik ben OK, jij bent OK (+/+)	Je accepteert en waardeert anderen onvoorwaardelijk. Je kaart problemen aan op het moment dat ze zich voordoen en zoekt naar consensus.	Gelijkwaardig, hoopvol, respectvol
Ik ben OK, jij bent niet OK (+/-)	Je bent kritisch op anderen, je zoekt de schuld buiten jezelf	Meerwaardig, arrogant, vijandig
Ik ben niet OK, jij bent niet OK (-/-)	Je neemt zelf geen beslissingen, laat anderen hun zin krijgen en bent daar dan boos over.	Minderwaardig, hulpeloos, depressief
Ik ben niet OK, jij bent OK (-/+)	Anderen weten het beter dan jij, je zoekt de schuld binnen jezelf.	Waardeloos, hopeloos

In het schema ziet het er dan als volgt uit:



Iedereen heeft een blik op de wereld die dominant is, een existentiële levenspositie. Deze is tijdens je eigen leven gevormd en wordt door ervaringen bevestigd. Jouw eigen venster op de wereld is een belangrijk onderdeel van jouw 'programmering'. Gelukkig kennen we allemaal ook momenten dat we door een van de andere vensters kijken, we kunnen er dus in bewegen. Het ingevulde schema geeft je bijna als vanzelf al handvatten om de verschillende levensposities te kunnen hanteren.

De levenspositie Ik OK, Jij OK, de gezonde positie, is de ideale positie om na te streven. Niet altijd even gemakkelijk, zo weet ik uit eigen ervaring. Maar door heel eerlijk ten aanzien van jezelf en je eigen gedrag te zijn, kun je hierin een zekere mate van stabiliteit creëren. En dat dat absoluut de moeite waard is, weet ik ook uit eigen ervaring.



### Tips om te bewegen:

- Om weg te komen uit Ik niet OK, jij niet OK (- -), is de belangrijkste en grootste stap om de waardering voor jezelf te verhogen.
- Om door te groeien van +- naar ++ is ook hier het verhogen van je zelfwaardering van belang.
- Om door te groeien van +- naar ++ is het van belang je focus op de relatie met anderen te houden en je eigen grootheid te relativiseren.
- Om ++ vast te houden is het belangrijk om goed voor jezelf en de anderen te (bijven) zorgen. Wat niet wil zeggen dat er geen ruimte voor confrontatie mag zijn.

### Oefening

Onderzoek nu eens hoe het voor jou is.

- Waar sta je zelf? Welk kwadrant voelt voor jou het bekendst?
- Wat maakt dat je je thuis voelt in dit kwadrant? Wat ervaar je in dit kwadrant? Wat roept het bij je op? Wat voel je? Wil je iets veranderen? En wat dan?
- Welk kwadrant is voor jou het minst bekend, of naar welk kwadrant wil je toe groeien? Wat ervaar je bij dat kwadrant? Wat roept het bij je op? Wat voel je?
- Wat hebben de verschillende kwadranten je laten zien/ontdekken? Wat wil je hiermee doen? Wat kun je (zelf) doen als je zou willen schuiven van venster? Wat heb je hiervoor nodig?
- Wat is je volgende stap?

Vind je jezelf terug in een kwadrant waar het niet fijn voelt? Wil je graag bewegen, maar vind je het lastig om te ontdekken wat je volgende stap kan zijn? Wil je hier liever samen verder naar kijken en mee aan de slag? Dat kan natuurlijk!

Bel (06 4329 8339) of [mail me](mailto:info@colindamans.nl) ([info@colindamans.nl](mailto:info@colindamans.nl)) dan gerust om te informeren naar de mogelijkheden of voor een vrijblijvende kennismakingsafpraak.