

Introvisie

naar inzicht en uitzicht met behulp van Dynamische Oordeelsvorming®

Introvisie is een methode die u helpt om een (sterk) negatief gevoel t.a.v. een persoon of situatie te objectiveren. Na de introvisie weet u beter of er achter uw gevoel een vraag of knelpunt schuil gaat, waardoor het is veroorzaakt, wat u er zelf mee wilt en hoe u dat zou kunnen bereiken. Als een introvisie niet tot een oplossing leidt, kunt u uw vraag/probleem gerichter aan een collega, baas, adviseur, coach of intervisiegroep voorleggen. U voorkomt dat u onnodig veel tijd en aandacht van (de) ander(en) vraagt.

In deze toepassing hebben we bewust gekozen voor een negatief gevoel als startpunt. Uiteraard is het mogelijk om vanuit elk gevoel, dus ook positief gevoel, elke vraag op deze manier te onderzoeken.

Doel

Ervaren hoe een introvisie kan bijdragen tot:

- het reduceren/verwerken van spanning/stress;
- inzicht in uzelf en de situatie zodat u kunt:
- leren uit fouten van anderen en uzelf;
- zien waar u fouten kunt herstellen;
- zien welke vervolg actie nodig is om uw uiteindelijke doel te bereiken.

Mocht deze introvisie niet resulteren in een bevredigend inzicht en een bevredigende oplossing, dan kunt u op basis hiervan gerichter om advies/stuun vragen bij een ander.

Werkwijze

Kijk steeds na een gebeurtenis, die (sterke) negatieve gevoelens in u op riep, rustig en systematisch terug op de situatie en uw handelen daarin. Doe dat aan de hand van het schema met hulpvragen op de achterzijde. Maak uw aantekeningen op het bijgevoegde werkblad. (Maak een paar kopieën van het werkblad.) De gegeven vragen zijn richtlijngevende hulpvragen. Voeg dus rustig eigen vragen/informatie toe om het beeld completer te maken. Start bij de vragen in het midden. Verder is er geen vaste volgorde. Doorloop alle velden zo nodig enige malen. Neem de vrijheid om "bij nader inzien" eerder gegeven antwoorden te herzien. Doe dit totdat u (min of meer) tevreden bent. Beantwoord dan de afsluitende vragen in het midden.

Evaluatie

Als u klaar bent met de introvisie, probeer dan de volgende vragen te beantwoorden:

- Wat is de (inhoudelijke) opbrengst voor mij van deze werkwijze?
- Is er iets veranderd in mijn aanvankelijke vraagstelling, zo ja wat en waardoor?
- Wat is de werking van de introvisie op mij?

Herhaling

Herhaal deze introvisie steeds bij voor u (sterke) negatieve gevoelens. Door dit te doen bereikt u duurzame resultaten t.a.v. innerlijke rust, inzicht in uzelf en de situatie, professioneler toekomstig handelen.

©Stichting DIALOOC®

versie 3

INTROVISIEVRAGEN

FEITEN (waarnemen)

In welke situatie heeft dit knelpunt/dit probleem/dit gevoel zich voorgedaan?

Haal de situatie weer zo exact mogelijk voor de geest.

Hulpvragen:

- Hoe zag de situatie er exact uit?
- Waar, wat, hoe, wat deed ik, wat zei ik?
- Wat deden de anderen, wat zeiden de anderen?
- Wat ging er toen door mij heen?
- ...

Hoe verklaar ik de negatieve en/of positieve gevoelens die ik ervaar bij deze situatie?

Wees hierbij zo eerlijk mogelijk naar uzelf.

Hulpvragen:

- Wat wordt er in mij erg geraakt door dit knelpunt/dit probleem?
- Welke normen, welke waarden, welke opvattingen?
- Vanuit welke begrippenkaders kom ik tot zulke gevoelens?
- Hoe relevant zijn deze kaders?
- ...

(denken) BEGRIPPEN

PROBLEEM/VRAAG (voelen)

Bij de START van de introvisie

- Welke vraag komt er nu bij mij op?
- Hoe formuleer ik mijn vraag zo concreet mogelijk?
- Welk gevoel roept dit knelpunt/dit probleem nu bij mij op?

Bij het AFSLUITEN van de introvisie

- Welke vraag heb ik nu?
- Hoe is mijn startvraag veranderd?
- Welk gevoel heb ik nu, na de verwerking?

DOELEN (willen)

Hoe ziet de door mij gewenste situatie er uit?

Probeer te u zich de gewenste situatie zo concreet mogelijk voor te stellen.

Hulpvragen:

- Wat wil ik dan bereikt hebben?
- Wat zeg ik en doe ik dan? Wat zeggen en doen de anderen dan?
- ...

Hoe zorg ik er voor dat de door mij gewenste situatie wordt bereikt?

Wees hierbij realistisch: kom niet met naïve maatregelen maar vraag ook niet het onmogelijke van uzelf.

Hulpvragen:

- Wat zou ik moeten doen of laten om mijn doel te bereiken?
- Wil ik dat en wanneer ga ik dat doen?
- Wat zou ik moeten leren of afteren om mijn doel te bereiken?
- Hoe en wanneer ga ik dat (af)leren? Wil ik dat eigenlijk wel?
- ...

(handelen) MIDDELEN

TIPS

- 1) Lees niet alleen deze vragen. Stel uzelf er andere concrete vragen bij.
- 2) Formuleer niet alleen het antwoord in uw hoofd maar noteer het ook op het werkblad. U zult merken dat u dan beter de zaken van een afstand kunt bekijken.
- 3) Vraag uzelf af of datgene wat u geschreven hebt werkelijk klopt met uw ervaringen, gevoelens, intenties.