

Zelfkennismethode voor innerlijke vrijheid

Weet wat je sterke punten zijn

'Ken uzelve' prijkte boven de tempel van Apollo, de plek waar de Grieken het Orakel van Delphi raadpleegden. Zelfkennis is door de eeuwen heen dus al herkend als iets dat heel belangrijk is. Bij een orakel denken we vaak aan iemand die het allemaal weet (iets buiten ons), maar juist dat orakel blijkt aan te geven dat zélfkennis nodig is.

Waarom is zelfkennis zo belangrijk? Stel: je staat op een basketbalveld, maar je kent de regels niet. Je weet niet waar de bal in moet, je kunt de verschillende teams niet onderscheiden, je hebt geen techniek en finesse in het spel. Zul je dan ooit het spel goed kunnen spelen? Nee, het spelen van het spel is dan niet mogelijk. Het leven is soms net zo'n spel. Sommige dingen wil je graag behalen of ervaren, andere zaken wil je vermijden. Als je geen idee hebt waarom bepaalde handelingen tot bepaalde resultaten leiden, wordt het een heel onduidelijk spel waar je geen invloed op hebt!

Zelfkennismethode

In de psychologie is al langer duidelijk dat zelfkennis essentieel is voor je ontwikkeling als mens. Vanaf 1972 begon de Nijmeegse hoogleraar Psychologie Hubert Hermans met het ontwikkelen van een theorie over de drijfveren van mensen. Uiteindelijk heeft dit tot de zelfconfrontatiemethode geleid, ook wel zelfkennismethode (ZKM) genoemd. Dit is een gestructureerde manier van kijken naar en werken met je eigen verhaal waarin je ervaringen uit verleden, heden en wensen voor de toekomst op een rij zet. Uiteindelijk onderzoek je samen met een begeleider je eigen verhaal en kijk je naar jouw (onbewuste) drijfveren. Je krijgt een soort 'blauwdruk' te zien van je eigen gedrag. Zo wordt het heel helder wat je doet en vanuit welke motivatie. Door die helderheid krijg je meer invloed en zelfsturing. Daarnaast ga je zien wat juist niet werkt. Je kunt dus dingen anders gaan doen en je leven vormgeven naar je diepere wensen en verlangens. Dat geeft een stuk innerlijke vrijheid waar ieder mens naar zoekt.



Krachten, knelpunten en drijfveren

Sinds 2008 werk ik in mijn praktijk met de zelfkennismethode. Tot op de dag van vandaag blijf ik aangenaam verrast als het onderzoek er weer ligt en het zo duidelijk maakt waar iemands krachten, knelpunten en drijfveren liggen. Naast de ZKM gebruik ik ook de ervaring in het 'hier en nu', de signalen en gevoelens van het lichaam om dingen nog helderder te maken. Dit geeft een traject waar mensen langdurige duurzame veranderingen mee kunnen bereiken. Veranderingen die leiden tot zelfsturing en vrijheid.

Ben je geïnteresseerd geraakt in deze methode? Je bent van harte welkom om contact op te nemen.

Roeterdink Coaching en Therapie • drs. Maartje Roeterdink, Psycholoog NIP
Campuslaan 6, 6602 HX Wijchen • 06-54762879 • maartje@roeterdinkcoaching.nl
www.roeterdinkcoaching.nl

Zelfkennis
is essentieel
voor je
ontwikkeling