

Ben jij ook anders gewoon?

volgens de 'Lijstjes des Levens'

Zelfontwikkeling werkboek / ~~handboek~~

geheel vanuit eigen ondervinding met
dyspraxie, hooggevoeligheid en autisme

Schrijver : Nadia De Ley

Coverontwerp : Vito Nieman

ISBN : 9789463425773

Uitgegeven via : Yanga.be

Print : Printforce, Alphen a/d Rijn

© Nadia De Ley

Het is maar hoe je het bekijkt.

IK BEN IK

JIJ ZIET MIJ



WIE BEN IK?

WIE BEN JIJ?

Maak hier een collage over jezelf.

Tv-sterren, cartoonfiguren, dieren, planten, hobby's, ... die iets over jou vertellen.

Hoe zit jij in elkaar ?

Maak dit blad zo kort of zo lang als je zelf wil.

- **Het uiterlijk**
 - Zo zie ik eruit:
 - Zo gedraag ik mij:
 - Mijn kledingstijl(en):
- **Lichaam**
 - Mijn gestel is: sterk / gewoon goed / goed, met mankement(en) / niet zo goed
- **vanbinnen**
 - Mijn gezondheid is: super / gewoon goed / goed, met kwaaltje / vaak ziek
- **Karakter of persoonlijkheid**
 - Ik ben: eerder extravert / eerder introvert / allebei / hangt ervan af
 - Ik ben: eerder mannelijk / eerder vrouwelijk / allebei / hangt ervan af
 - Ik ben: eerder egoïstisch / eerder altruïstisch / allebei / hangt ervan af
 - Mijn wensen/doelen zijn:
 - Mijn motivaties (waardoor je iets wil bereiken):
 - Ik heb een voorkeur voor:
 - Ik heb een afkeer voor:
- **Sterktes en zwaktes**
 - Mijn lichamelijke talenten/beperkingen zijn:
 - Verstandelijk gezien ben ik:
 - Emotioneel gezien ben ik:

Het leven is niet altijd simpel.

Herken jij bij jezelf één of meerdere moeilijkheden? Schrijf je gedachten eraan.

lichamelijke gezondheidsproblemen

geestelijke gezondheidsproblemen

verstandelijke problemen

financiële problemen

weinig of geen hulp voorhanden

weinig tijd

weinig energie

geen kennis van iets bepaalds

geen ervaring met iets bepaalds

moeite met meerdere gegevens ineens

moeite met organiseren

moeite met geheugen

moeite met concentratie

moeite met grote hoeveelheden leerstof

moeite met zelfmotivatie

Iedereen heeft talenten en beperkingen.

Vul hieronder in hoe dat bij jou zat/zit en hoe je ermee omging/omgaat.

- Vroeger was/had ik ...

- Dat vond ik toen erg / niet erg omdat ...

- Ik heb er iets aan gedaan, namelijk:

- Ik heb er niets speciaals aan gedaan.

- Anderen / De situatie is/zijn veranderd.

- Nu ben/heb ik (nog steeds) ...

- Nu heb ik er minder last van
soms nog last van
geen last meer van

en dit komt doordat ...

- Nu ga ik er als volgt mee om:











Inzicht in jouw beperkingen + omgang.

1) Vul je beperkingen in, als je ze kent of er bewust van bent. Weet wel: ze kunnen ook talenten zijn!

2) Duid aan : met groen → hoe jij je bij een bepaalde beperking van jezelf voelt.

met rood → welke reactie(s) je van anderen krijgt over je 'beperking' of talent.




(Je mag er meerdere aanduiden + er nog iets bijschrijven, als je dat wil.)

- | | | | | |
|--|---|--|---|---|
|  Ok voor jou. |  Afhankelijk van wat + situatie. |  Ik pas aan voor vrede. |  Het gaat. Ik heb trucs. |  Niet ok voor jou. |
|  Ok voor ander. |  Sommigen begrijpen soms. |  Ander past aan voor vrede. |  Chronisch heropvoeden. |  Niet ok voor ander. |

BEPERKING, STOORNIS, HANDICAP, ANDER (SOCIAAL) ONGEMAK, ...



1. Bijvoorbeeld: Ik ben traag (door snel afgeleid te zijn + door geen multitasker te zijn).

   Ik probeer mij altijd te haasten als ik bij anderen ben, wat vermoeiend is.

Als ik mijn traagheid uitleg (bv. waarom), begrijpen sommigen het soms wel.

Voor de meesten moet ik dat steeds herhalen. (Ik selecteer nu mijn vrienden.)



2. Wat:



3. Wat:



4. Wat:



5. Wat:

Jezelf kennen is al heel wat.

Hoe zit dat bij jou? Welke gedachten heb je daarbij?

Ik ben / Ik heb / Ik kan niet goed ...

JOUW EIGENSCHAPPEN

En wat dan? ...

UITWERKING, TRUCJES, POSITIEVE GEDACHTEN

en dus

ook al

maar

hoewel

en daarom

...

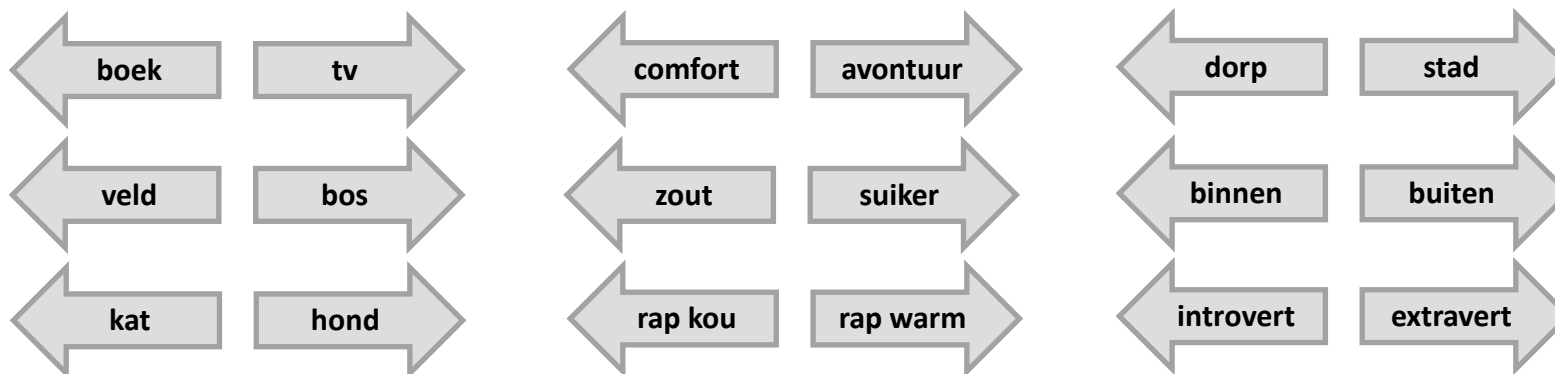
...

Soms zo verschillend en toch ook gelijk.

We zijn allemaal verschillend maar we hebben ook altijd dingen met elkaar gemeen:
ademen, eten, drinken, toilet, slapen, gebruik van zintuigen, sterktes en zwaktes, ...

Wat ons vooral bindt, zijn ... bewust of onbewust gemeenschappelijke voorkeuren of afkeer voor iets of iemand.
(Let op: We gaan hier niet in op de mogelijkheid dat ook tegenpolen elkaar kunnen aantrekken.)

Dit testen we makkelijk uit ... door 2 of meer personen ... een keuze tussen dingen te laten maken.



Je voorkeurhalte (veel of weinig) maakt niets uit. Kies gerust ook andere thema's om dit te doen.
Bv.: ouderwets >< modern, twijfelaar >< vastberaden, schoonheid >< gezelligheid, ...

Wie we zijn of welke situaties ons ook gevormd hebben, we hebben allemaal dingen gemeenschappelijk en verschillend.
We kiezen iets of iemand uit (aantrekking) omdat hij/zij/het ... op één of andere manier ... bij ons 'past', ... positief of negatief.
Door het (leren) kennen van anderen ... leren we onszelf kennen! ... Bescherm jezelf wel ... door op je instinct te vertrouwen!

Met strips, boeken en tv leren wij soms ook mee.

Noem enkele strips, boeken, films of tv-series waarin er duidelijke verschillen zijn tussen:

mensen onderling (door bv.: karakter, uiterlijk, voorkeuren, intelligentie, gevoel, ...)
→

dieren onderling (door bv.: soort, karakter, woongebied, nest, voedsel, prooi, geluid, ...)
→

planten onderling (door bv.: soort, kleur, grootte, verzorging, voedingsbodem, ...)
→

dingen onderling (door bv.: uitzicht, materialen, kwaliteit, plaats, sfeer, ...)
→

landen onderling (door bv.: sfeer, taal, manier van doen, huizen, voeding, drank...)
→

Ook geluk zit vaak in een klein hoekje.

Laad jezelf op door te genieten van (kleine) dingen waar je energie van krijgt.

**Dit maakt
mij gelukkig:**

-
-
-
-
-

**Dit maakt
mijn gezin/partner gelukkig:**

-
-
-
-
-

**Dit maakt
ons samen gelukkig:**

-
-
-
-
-

**Dit maakt
mij ongelukkig:**

-
-
-
-
-

**Dit maakt
mijn gezin/partner ongelukkig:**

-
-
-
-
-

**Dit maakt
ons samen ongelukkig:**

-
-
-
-
-

Komt iets van jou of eerder van een ander?

Op welke manier(en) ga jij door het leven? Is iets jouw manier of overgenomen?

Gedrag

Taalgebruik

Sociale omgang

Discipline

Levenshouding

Interesse(s)

Prioriteiten

Motivatie(s)

Verdriet

Geluk

Humor

Invulling vrije tijd

iets overnemen van iemand anders ... kan goed zijn ... maar alleen ... als het iets positiefs is en liefst ook blijft.

Eigenlijk hangt alles van de persoon zelf af.

Wat voor de één geldt, geldt niet automatisch voor iemand anders!

Alledaagse voorbeelden:

- De meeste mensen voelen zich blij als er veel zon is.
Toch zijn er mensen die vanwege bepaalde reden(en) niet van zonnig weer houden.
- De meeste mensen hebben, als ze hun elleboog stoten, een beetje pijn die niet lang duurt.
Toch zijn er mensen die dit zelfs niet voelen of waarbij de pijn net langer blijft.

MEN SPREEKT DAN VAN: MEER OF MINDER DAN 'NORMAAL'.

Heb jij ook nog zo van die voorbeelden die (eventueel op jezelf) van toepassing zijn?

- De meeste mensen ...
Toch ...
- De meeste mensen ...
Toch ...
- De meeste mensen ...
Toch ...
- De meeste mensen ...
Toch ...

Ach, iedereen heeft TE's (= tevelen en tekorten)

We (over)compenseren onze TE's (al dan niet bewust) omdat (we denken dat) dat nodig is.

Welke TE's heb jij, denk je?

Vul je die (al) aan met andere gedragingen, dat je weet?

- Ja, met ...
- Nee, ...
- Zou ik wel willen, nl. met ...

Welke strategie(ën) gebruik jij over het algemeen?

- Compenseren (aanvullen met iets anders).
- In je comfortzone blijven (bij mensen die denken zoals jij en activiteiten waarbij je je goed voelt).
- De TE's verminderen of vermeerderen door eraan te werken.
- Alle drie.

Welke TE's vinden anderen dat jij hebt? Wat vind jij daar zelf van?

Je kan nooit écht over iemands leven beslissen. Probeer je dat toch te doen, dan wordt de relatie vroeg of laat verknoeid. 'Beslissen over iemand' = overheersen, bemoeien, gedachten opdringen (is niet zelfde als 'zorgen voor' of 'grootbrengen'). Kan wel als in positieve zin ... als de ander echt niet in staat is om zelf te beslissen. Stuur dan, maar wel met losse teugel. Bij gevaar of ter bescherming van 'slachtoffers' zoek je hulp of informatie over je mogelijkheden tot ingrijpen of melding.

Voel jij je wel 100 % ? (Is maar een uitdrukking)

Vind je dat je er genoeg tijd voor hebt ?

Net goed → Omcirkel 'ok'
Te weinig → Omcirkel '-'
Te veel → Omcirkel '+'

Heb je er meer of minder tijd voor nodig?

Is ok → Omcirkel 'ok'
Meer nodig → Omcirkel '+'
Minder nodig → Omcirkel '-'

HUISHOUDEN

Voelt - ok +
Nodig - ok +

WERK/SCHOOL

Voelt - ok +
Nodig - ok +

EIGEN GEZIN

Voelt - ok +
Nodig - ok +

FAMILIE

Voelt - ok +
Nodig - ok +

PAPIERWERK

Voelt - ok +
Nodig - ok +

WINKELN

Voelt - ok +
Nodig - ok +

ONDERWEG

Voelt - ok +
Nodig - ok +

BADKAMER

Voelt - ok +
Nodig - ok +

SLAPEN

Voelt - ok +
Nodig - ok +

ETEN (opeten)

Voelt - ok +
Nodig - ok +

VRIJE TIJD

Voelt - ok +
Nodig - ok +

VAKANTIE

Voelt - ok +
Nodig - ok +

Meer van het één, minder van het ander.

Welk is jouw aard? Is het iets wat je bij jezelf aanvaardt? Een analyse waard!

	beslisser	denker	dromer	doener	
Ik ben vaak een					(Meerdere kruisjes mag.)
Ik vind dat meestal	ok / niet ok	ok / niet ok	ok / niet ok	ok / niet ok	(Beiden kan ook.)

Woord-slim	Getal-slim	Beeld-slim	Muziek-slim	Lichaam-slim	Natuur-slim	Mensen-slim	Zelf-slim
Verbaal-linguïstisch	Logisch-mathematisch	Visueel-ruimtelijk	Muzikaal-ritmisch	Lichamelijk-kinetisch	Naturalistisch-ecologisch	Sociaal-interpersoonlijk	Intuïtief-intrapersoonlijk

Talent: *

Interesse: 😊

Werkpunt: !

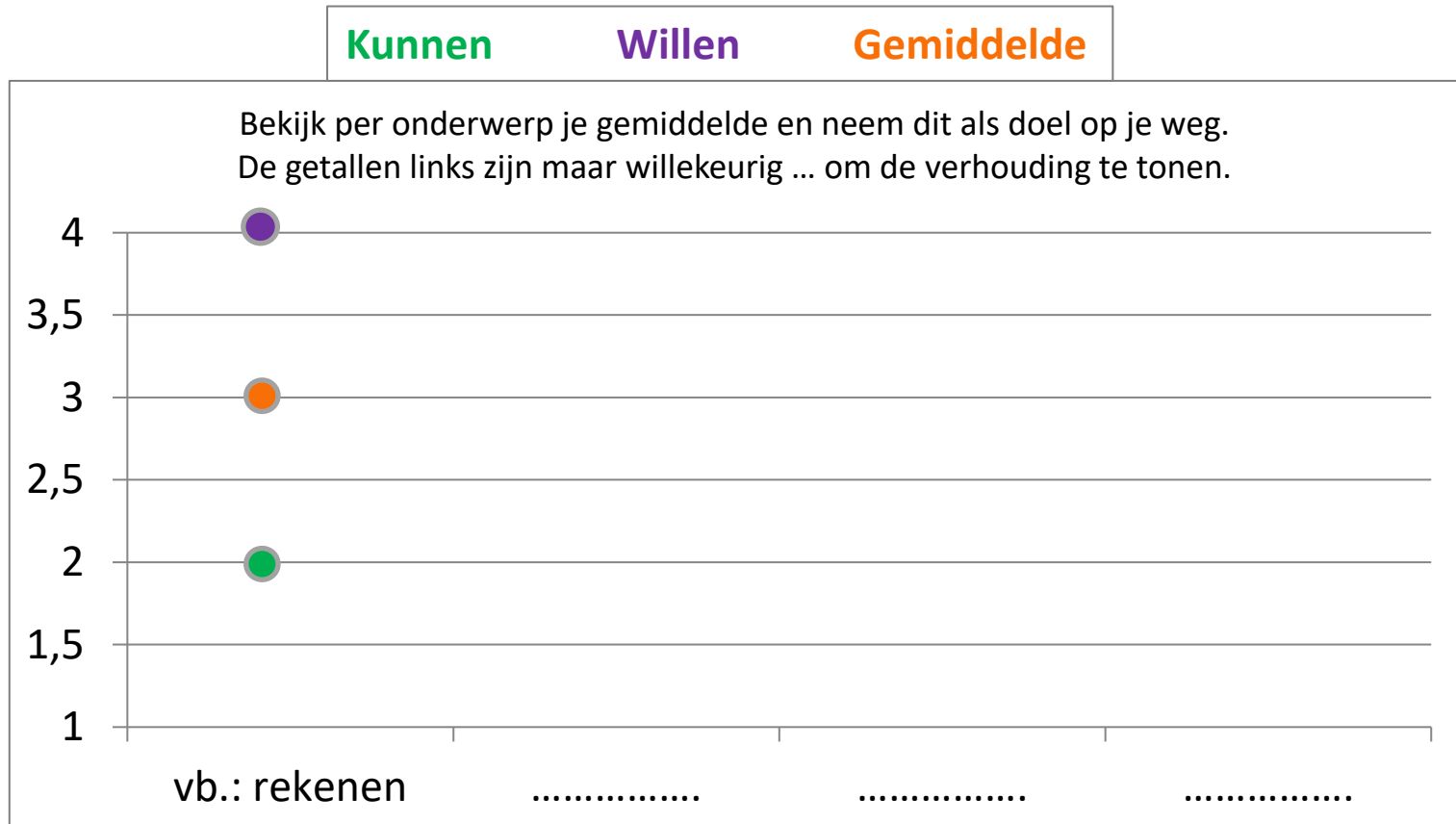
Desinteresse: 😞

(Er meerdere invullen kan.)

(Tegenstrijdigheden mogelijk.)

Willen en kunnen → Beslis evenwichtig !

Stel jezelf telkens 2 vragen: “Wat wil ik?” én “Wat kan ik?” en bekijk je gemiddelde.



Houd steeds de 4 C's in gedachten !

- **Contact** Met wie leef/werk/ben je (samen)? / Welk doel zijn jullie samen?
- **Context** Wat is het verhaal? In welke situatie zit(ten) jij/jullie? Hoe komt dit?
- **Character** Hoe zijn jullie (samen/apart)? Passen jullie altijd goed samen of niet?
- **Compromize** Tijdig compromissen bespreken, met jezelf en/of de ander(en)

Mogelijkheden:

- Afwisselend aan de beurt zijn
- Slechts een deel van wat je wilde krijgen
- Tijd beperken tot doel
- Gesprek beperken tot doel
-

Houd contacten en compromissen ... menswaardig, evenwaardig en geloofwaardig ... nu én later.

Het is ... wat het is.

Probeer (je) emoties te beredeneren.

<u>Wat je wil doen:</u>	<u>Omstandigheden:</u>	<u>Mogelijke gedachten of daden:</u>
Documenten (papieren) gaan vragen.	Middagpauze en maar 1 loket open.	- -
Bestelling afhalen in de winkel.	Je bestelling is er nog niet.	- -
Over een half uur in Antwerpen zijn.	Iemand treuzelt aan het loket.	- -
Je hebt de avondmaaltijd bereid.	Je partner/kind/ouder is nog niet thuis.	- -
Je luistert naar een rustig muziekje.	De ambulance loeit voorbij.	- -

Kiezen met kennis, ervaring, verstand en buik.

Door af te wegen of te overwegen ... maak je betere keuzes ... ook al is dat: niets doen.

ALLEEN VOOR JEZELF

- Jezelf kennen is nodig.
 - Waar ben je, volgens jezelf, goed en minder goed in?
 - Waar ben je, volgens anderen goed en minder goed in?
- Wat is belangrijk voor jou?
 - Gewoonlijk?
 - Op een bepaald moment?
 - Is het de moeite waard?
- Het kan helpen door eens iets op een andere manier te doen.
 - Praat je er vooral over? → Doe iets!
 - Ben je eerder een doener? → Praat eens!

MET, VOOR OF DOOR DE ANDER(EN)

- Wat is belangrijk voor de situatie en/of de ander(en)?
 - Gaat het om iets (levens)belangrijks?
 - Wil je snel resultaat of niet?
 - Heb je er iets voor over?
 - Ben je bereid te luisteren naar de ander?
- Is/Zijn de situatie en/of de ander(en) goed voor jou?
 - Gewoonlijk?
 - Op een bepaald moment?
 - Waarom denk je dat dat zo is?
 - Hoeveel energie en inzet is er van jou nodig?
 - Luisteren anderen naar jou?

Plannen door te vergelijken met iets anders.

Het schip is je onderbewustzijn (wat je automatisch doet zonder bij na te denken of gewoon bent) en de kapitein je bewustzijn (wat je met volle besef en bedoeling wil doen en waar je bij nadenkt).

NOODZAKELIJK → VOORBEREIDING - PLAN A - PLAN B - JE MOGELIJKHEDEN INSCHATTEN - MOGELIJKE SITUATIES INSCHATTEN -
WELKE KRACHTEN VAN DE NATUUR HEB JE NODIG of KAN JE GOED GEBRUIKEN? (bv.: zon) - SPELING INBOUWEN - ...

Wat kan ik (al) opzoeken/noteren/in orde brengen?

Wat kunnen mijn kansen ... of ... uitkomsten zijn?

NATUURLIJKE FACTOREN

HOE IS HET WEER? (bv.: wind) - HOE IS HET WATER?

Wanneer is de beste timing (alles overwegend)?

OBSTAKELS

WIND, REGEN, MIST, GOLVEN, ZANDBERGEN, ANDERE SCHEPEN...

Wat/Wie kan er mij mogelijk tegenzitten?

ERVARING

REEDS ERVARING of NOG NIET?

RAADGEVINGEN VAN ERVAREN MENSEN?

KAN IK MIJ OP MIJN INSPIRATIEBRON BLIJVEN BASEREN?

Welke zijn mijn inspiratiebronnen?

En/of (emotionele/feitelijke) ervaringen, raadgevers?

REDDING

TELECOMMUNICATIE, BOEI, ANDERE SCHEPEN, REDDINGSSLOEPEN, NOODDRANTSOEN, LAND IN ZICHT, ...

Waarop/op wie ... ik kan eventueel kan terugvallen?

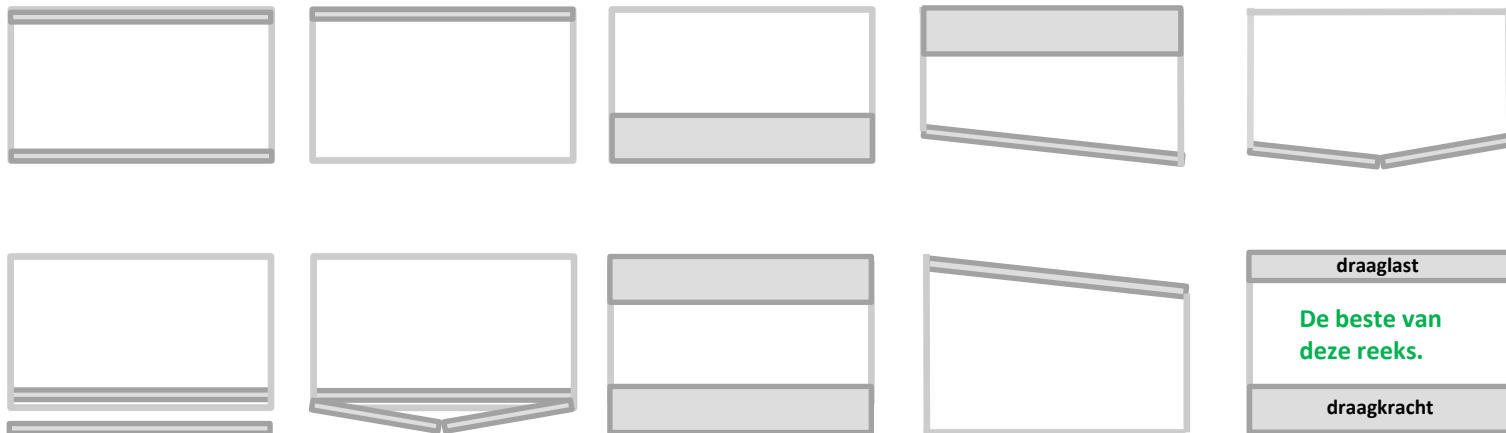
VERANTWOORDELIJKHEIDSZIN !!

Ontloop ik mijn verantwoordelijkheden niet?

Vracht = draagkracht + draaglast.

Heb je voldoende draagkracht om je draaglast aan te kunnen?

Zoek hieronder jouw situatie.



Weetje:

‘**Draaglast**’ betekent zeker niet altijd ‘last’ maar gewoon **alle ‘te dragen en te verwerken dingen’** waar jij in jouw leven mee of voor bezig bent (huishouden, familie, werk, hobby’s, vrienden, ...)

‘**Draagkracht**’ betekent hier niet (alleen) fysieke kracht maar **vooral ‘dingen of mensen of vreugde’** die je helpen’ om waar jij in je leven mee of voor bezig bent, aan te kunnen (geld, comfort, liefde, ...)

Ben ik mij bewust van mijn vracht?

Vind het antwoord door jezelf (nog) de volgende vragen te stellen:

Ben ik gelukkig met het leven dat ik heb?

Ben ik mij (voldoende) bewust van mezelf?

Wat zou ik, indien nodig, bewust kunnen veranderen?

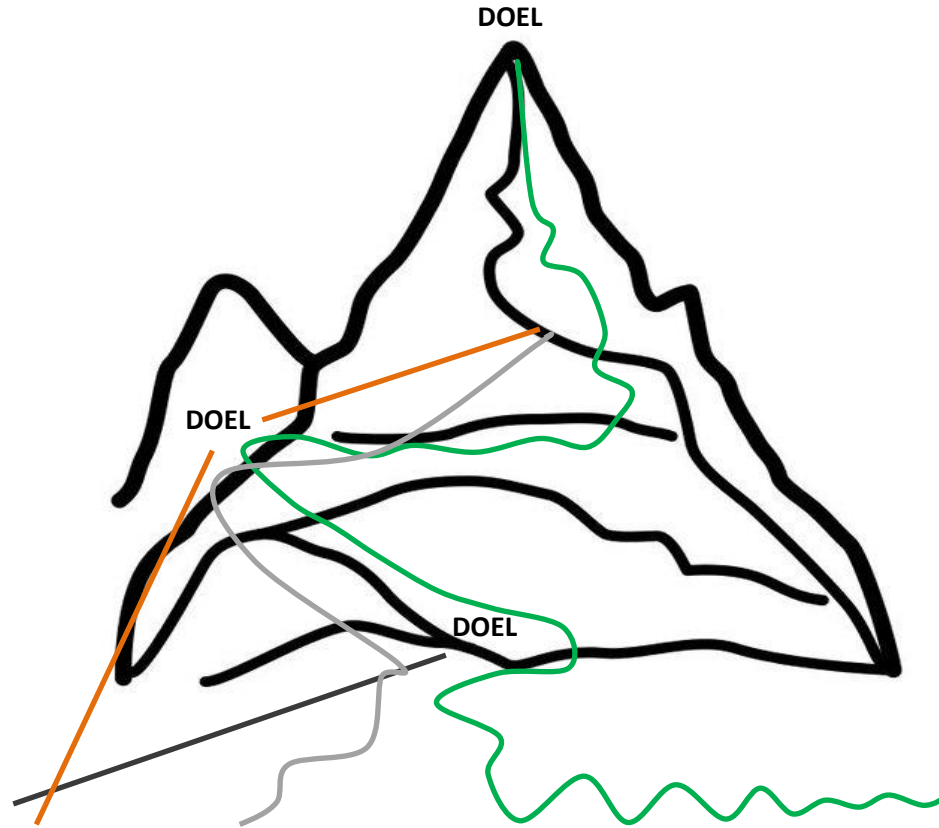
Vraag ik daar best hulp bij?

Stel ik dingen ... te veel of te weinig ... in vraag?

Waar zou ik nog eens bij moeten stilstaan?

Je situatie is je uitgangspunt.

Welk is jouw uitgangspunt? Waar ligt jouw doel? Hoe wil je ernaartoe?



Preventief assertief → rustig maar zeker.

Oefen met het onderstaande en zet er nog andere uitspraken of ideetjes bij.

Een gesprek of een vergadering met woorden onderbreken kan (maar niet voortdurend) met bv.:

Wel, ... / Euh, ... / Maar, ... / Excuseer, ... / Als ik even mag (onderbreken)? / Mag ik even de/jullie aandacht? / ...

Een mededeling kan je (beginnen) doen met een gebaar of mimiek zoals bv.:

Armen op tafel leggen / Hand opsteken / Kin naar voor / Wenkbrauwen op / Naar de gastheer of -vrouw kijken / kuchen / Potlood laten vallen / Koffie nemen / ... zodat de aandacht al wat getrokken is en het makkelijker is om iets te zeggen.

Een mededeling kan je (beginnen) doen met woorden of zinnen zoals bv.:

Volgens mij ... / Ik wou nog zeggen dat ... / Ik ben van mening dat ... / Ik heb daar iets van voorbereid, (namelijk ...) / Ja / Nee, (omdat ... / want ... / maar ...) / Ik denk dat ... / Daar heb ik nog iets over (te zeggen), ... / Ik zou het niet weten. / Ik kan daar niet mee helpen. / Ik wou nog iets zeggen. / Dat weet ik nog zo niet! / Daar ben ik (nog) niet zo zeker van. / Zoiets valt (altijd) wel/nog te checken. / Ik wil dat wel nagaan. / Ik wil daar wel naar informeren. / Ik zou graag (hebben) ...

Een vraag stellen kan je (beginnen) doen met zinnen of vragen zoals bv.:

Is iedereen het daar mee eens? / Waarom is dat? / Wie vindt dat ook/nog? / Ik wou nog vragen of ... / Welk(e) is/zijn ... ? / Ik vraag mij nog altijd af ... / Mag ik eens weten ... ? / Tegen wanneer is dat? / Wat is de bedoeling eigenlijk? / Tegen wanneer moet daar een antwoord op zijn? / Wanneer mag ik daar een antwoord op verwachten? / ...

TIP: Als je al kan inschatten hoe een situatie/persoon kan zijn (op een bepaald moment/over een bepaald onderwerp) dan kan je ofwel je omgeving ...proof maken (triggers wegnemen) of mogelijke scenario's in je hoofd voorbereiden.

WEETJE: Het is niet omdat je misschien goed met iemand kan samenwerken, je ook een vriendschap hebt met die persoon/groep. Je kan ook een band hebben doordat jullie: 1) het ergens over eens zijn, 2) het samen ergens oneens over zijn. Een volwassen ingesteldheid maakt dat een discussie over iets bepaalds, geen invloed heeft op jullie omgang met elkaar. Anderzijds kán 'het persoonlijk niet bij elkaar passen' maken dat jullie ook moeilijk kunnen samenwerken, maar niet altijd.

Defensief assertief → moet standvastiger.

Opkomen, verdedigen, zelfzekerheid, hoeven niet (meteen) agressief! Welk soort weerwerk kies jij?

JE DENKT: 'Dat vind ik niet leuk/goed/lekker/mooi/...' en je antwoordt (uit jezelf zeggen kan ook):

KORT EN DIRECT: Je zegt wat je denkt, op de manier dat je het denkt. Kan met sterke, gewone of rustige stem.
'Neen!' 'Dat vind ik niet leuk.' 'Ik denk er niet aan!' 'Dat heb/had ik toch al gezegd?!' 'Ik neem contact op met die dienst.' 'Ik zal zien.'
Voordelen: Men kent je mening en jij hebt je zegje gedaan. Nota: Te hevig komt dominant over. Te rustig komt onzelfzeker over.
Nadelen: Je kán antipathiek of star overkomen. Rustig en direct kan zorgen voor: laks of spottend overkomen.

VIA EEN OMWEG → Je zegt wat je denkt door de nadruk op iets anders te leggen. Kan ook: een superlatief met een negatie voor.
'Is er een andere mogelijkheid?' 'Ik kan mij voorstellen dat dat iets voor u is.' 'Ik vind dat toch niet superlekker!'
Voordelen: De meeste mensen begrijpen dat jij er niet (echt) van houdt.
Nadelen: Verwarring: Vraag om info? Tonen van desinteresse? Toch (nog) bereid?

DOOR TE NEGEREN → Je geeft geen direct antwoord maar zegt/vraagt wel iets anders over het onderwerp.'
'Het zal wel gezond zijn'. 'Past mooi bij je ogen.' 'Doe je dat al lang?' Hoofd schuin of dromerig kijken en niets zeggen.
Voordelen: Je kwetst niet (echt). Hopelijk begrijpt de persoon dat je gevraagde mening negatief is.
Nadelen: De persoon komt niet te weten wat je er (in detail) van denkt.

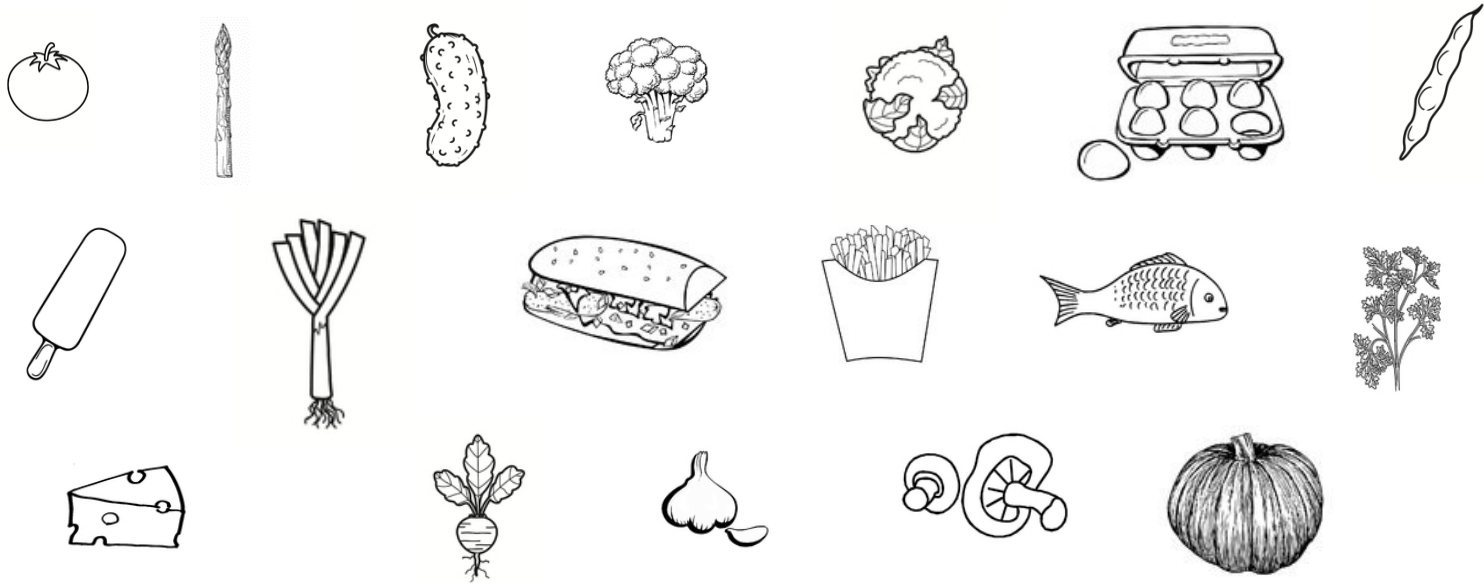
VANUIT PROJECTIE → Je beantwoordt de vraag vanuit: Ik vind, Ik heb, Bij mij, Ik had eens (voor) dat, ...
'Mij ligt dat niet zo.' 'Ik heb dat meegemaakt en toen ...' 'Ik zou het niet weten.' 'Ach ja, ik heb andere kwaliteiten.'
Voordelen: Je zegt (onrechtstreeks) je mening door iets toepasselijks (= over het onderwerp) over je eigen ervaring te zeggen.
Nadelen: De persoon komt niet echt te weten wat je er (diepgaand) over denkt. Je kan egocentrisch overkomen.

MET EEN VRAAG → Je vindt dat je eerst nog meer informatie nodig hebt of jouw vraag kan je antwoord zijn.
'Waarom is dat belangrijk.' 'Zie je mij dat al doen?' 'Zouden we daar niet beter op een rustiger moment voor afspreken?'
Voordelen: Meer info vragen toont werkelijke interesse. Je antwoord te kennen geven met een vraag toont lef.
Nadelen: Je boodschap komt misschien niet over zoals je het bedoelt: zie verwarring tussen vraag om info of als antwoord.

MET HUMOR → Hiervoor gebruik je zoal deze vormen: verwondering met ironie, spotten met sarcasme, bijtend met cynisme
Ironie, bv.: 'Ik probeer dit net te ontwijken en hier is het.' Sarcasme: 'Je hebt dat weer prima gedaan!' Cynisme: 'Als jij dat moet doen!'
Voordelen: (Overdrijvende) humor als deze komt ook gewoonlijk kort en direct over. Iemand die jou kent, verstaat hoe je het bedoelt.
Nadelen: Je kan er iemand (erg) mee kwetsen. Humor is een krachtig wapen! Denk niet te snel dat het alleen maar grappig overkomt.

Je uitdrukken hoeft niet altijd uitbundig.

Hiervoor neem je tekeningen of foto's van bv. voedsel maar het kan ook over iets anders gaan.
Het is extra leuk als je deze expressie-oefening samen met iemand doet.



Wat, wanneer en hoe.

- Het is beleefd om je (maximaal 1 tot 3 maal) met gewone woorden over iets goeds uit te drukken. maar ... het is niet beleefd om bv. je tong over je lippen te laten gaan of je vingers af te likken.
- Het is niet beleefd als je (te) veel mimiek gebruikt als je iets niet goed of lekker vindt. maar ... je kan je wel voorzichtig met woorden uitdrukken (zie mogelijkheden bij 'Assertiviteit').

Mimiek en lichaamstaal.

Hoe meer je kan inschatten waarom iemand zich op een bepaalde manier gedraagt, hoe meer je een situatie/persoon kan begrijpen en eventueel ook sturen.

Hier zie je enkele mogelijkheden die een bepaald gedrag kunnen verklaren:

Hand schudden: (harde druk = dominanter, overcompenseren van onzekerheid / middelmatig = gewoon / zachte druk =)

Hand wat omhoog: (aandacht, afstand willen bewaren, ...)

Wenkbrauwen omhoog (en/of grote ogen) (verwondering, interesse, aandacht, verdedigend, ...)

Wenkbrauwen fronsen (niet begrijpend, niet akkoord zijn, ergernis, argwaan, ...)

Kin (naar voor en/of boven = openheid, wilskracht, strijd, ... / naar beneden = geslotenheid, vastberadenheid, ...)

Hoofd schuin: (nederigheid, nadenken, verveling, ...)

Heel dichtbij komen (lef, dominantie of net goede klik van die kant, ...)

In ogen (blijven) kijken (beleefdheid, interesse, afkeer, ...)

Armen en/of benen gekruist (zich afsluitend, verdedigend, kijkend, afwachtend, ...)

Ogen (of lippen) wat dichtknijpen (concentrerend, afkeer, nadenkend, bitter, ...)

Oogcontact (interesse, onderzoekend, wegdromend, beleefdheid, ...)

Wegkijken of naar boven kijken (visualiserend, afwegen, verlegen, ongeïnteresseerd zijn, uit emotie komen, ...)

Gezicht draaien (ogen niet) auditief opnemen (horend memoriseren), aandacht al op iets anders, ...)

Naar beneden kijken (in zijn/haar gevoel zitten, verlegen, ...)

Naar voren komen (durf, sympathie, interesse, uitdagend, ...)

Naar achteren (leunen) (vanop afstand bekijken, zelfzekerheid, arrogantie, verveling, ontspanning, ...)

Hand(en) in de zij (verdedigend, zichzelf een houding gevend, ongeduldig, ...)

Zich aanraken (zelftroost, zelfsteun, onzekerheid, ...)

Heb jij nog andere voorbeelden en/of mogelijke verklaringen?

Let op:

Dit zijn allemaal maar mogelijkheden! Het is dus helemaal niet zeker dat bovenstaande interpretaties juist zijn.

Denk er ook aan dat iemand 'in publiek' anders kan zijn/doen, dan dat hij/zij alleen is. Het blijft dus maar bij inschatten!

Discreet blijven maar toch duidelijk zijn.

Hoe positiever de boodschap, hoe extraventer het mag. Hoe negatiever, hoe rustiger.

Enkele tips die daarbij kunnen helpen zijn:

- Als je iets goed vindt, mag je dat meermaals 'tonen' = met woorden, mimiek en/of lichaamstaal.
- Als je iets niet goed vindt, toon je dat alleen (even) vlak na dat iets gebeurd is.
- Als je iets goed vindt, dat persoonlijke info is, toon je dat alleen aan die persoon.
- Als je iets niet goed vindt, dat persoonlijk info is, toon je dat ook alleen aan die persoon.

Manieren om iets te 'tonen' in publiek (dus als je met meerderen bent):

- Ben je steeds beleefd en hou je je stemvolume onder controle.
- Als iemand iets gênants voorheeft en dit zelf niet weet, zeg je dat stil, kort of gebruik je mimiek.

Manieren om iets te 'tonen' als je met iemand alleen bent:

- Ben je steeds beleefd en hou je je stemvolume onder controle.
- Als de ander iets gênants voorheeft en dit zelf niet weet, zeg je het (subtiel), maar slechts één keer.

Over het algemeen ...

- Geef je alleen maar over iets bepaalds over die persoon een reactie als hij/zij er zelf om vraagt.
- Geef je alleen maar over iets bepaalds een reactie als je denkt dat dat nodig is. Dus niet: 'Jij bent lelijk' !

Wanneer ben jij al eens in zo'n situatie geweest?

Hoe heb je het toen aangepakt?

Had je het, achteraf bekeken, anders willen aanpakken? Zo ja, hoe dan?

Klare taal maakt een duidelijk verhaal!

Naar het schijnt spreken we nu tot drie maal sneller dan vroeger !

Als een zin niet volledig of niet goed genoeg wordt uitgesproken, ligt dat zeker niet altijd aan die persoon!

- Het kan komen doordat je in een bepaalde situatie snel zijn, vooraleer je kans voorbij is.
- Het kan komen doordat je in je kindertijd te weinig tijd of kans gekregen hebt om te zeggen wat je wilde zeggen.

Als een zin niet volledig of niet goed genoeg wordt uitgesproken en het door een andere oorzaak komt.

- Probeer dan eens om niet te glimlachen terwijl je spreekt. Lachend spreken maakt echt vaak onverstaanbaar!
- Anderzijds klink je wel vriendelijker als je iets al glimlachends zegt. Probeer dan gewoon goed te articuleren.
- Het kan komen doordat je in je kindertijd te weinig tijd of kans gekregen hebt om te zeggen wat je wilde zeggen.

Oefeningetje

- **Ga een 10-tal meter van een vriend af staan.**
- **Zeg een woord. Als die vriend je verstaan heeft, is het goed. Zo niet, herhaal je het woord tot het lukt.**
- **Kom nu terug tot zo'n meter van je vriend af. Spreek nu het woord uit op dezelfde manier (ook volume!) als je al deed.**
- **Vraag nu aan je vriend: 1) of je het nog even goed deed als van ver, 2) of je best toch nog wat luider of stiller spreekt.**

Articuleren kan je leren.

- Voor 'open' klanken (klinkers) helpt het als je je mond al opendoet voor je begint te spreken.
- Het kan nooit kwaad om je mondhoeken naar opzij te doen of je lippen te tuiten, als dat helpt.
- 'A' → tong tegen binnenkant van onderste tanden / 'I' en 'E' → zijanten van je tong tegen onderkant van bovenste tanden.

Tips

- **Als je eerder stil spreekt (en/of wat verlegen bent), kan het helpen als je een beetje boos spreekt.**
- **Als je eerder een luide stem hebt, probeer dan eens net niet te fluisteren. Wedden dat ze je nog verstaan?**
- **Snel nood aan nieuwe adem? Doe alsof je schrikt of plots verbaasd bent (maar dan zonder geluid).**

Eenzelfde zin heeft soms een andere 'zin'.

Het verschil ligt hem in: klemtoon, intonatie, pauzes, gelaatsuitdrukking, ...

Een zin begrijpen (*betekenis + hoe die precies bedoeld is*) doe je door:

- Te horen én te luisteren → Hoor de woorden en luister naar de betekenis die je uit de intonatie en stemgeluid haalt.
- Te zien én te kijken → Je ziet iemand iets zeggen en je kijkt naar de uitstraling en bewegingen die de persoon erbij heeft.
- In de context te plaatsen → Een gewone emotieloze zin krijgt een bepaalde betekenis door naar de situatie te kijken.
- Eventueel te checken of je het begrepen hebt door met andere woorden, met dezelfde betekenis, (terug) te vragen.

Oefeningetjes

- **De zin is: "Ik ga vandaag op tijd met de fiets naar school tot ik het leuk vind."**
Spreek nu deze zin uit door telkens de klemtoon op een verschillende lettergreep te plaatsen. (Kan zelfs vragend.)
- **We nemen nu een andere zin voor een andere oefening. De zin is: "Vandaag ga ik met de trein."**
Spreek nu deze zin uit met afwisselend een verschillende emotie: blij, triestig, verveeld, boos, uitdrukkelijk informatief, ...
Hoe je zin moet overkomen, kan je ondersteunen met een gelaatsuitdrukking maar ook door er iets bij te zetten, bv. 'Pff'
- **Spreek de zin gerust ook nog eens uit met de klemtoon op de verschillende lettergrepen te leggen, als je wil.**

Mondhoeken en stemgeluid.

- Als je glimlacht klink je vriendelijker, maar articuleer dan goed en spreek niet te snel.
- Als iemand met een diepere (zwaardere) stem spreekt dan gewoonlijk, dan zijn er diepere emoties bij.
- Als iemand met een hogere (uitgelaten) stem spreekt dan gewoonlijk, dan zitten daar eerder oppervlakkige emoties bij.

Hoe meer discipline, hoe meer speling.

Hoe beter je iets beheerst, hoe soepeler je ermee kan omgaan.

Voorbeeldjes in de omloop:

- De jury van The Voice België is voorzichtig in woordgebruik maar zegt toch wat er gezegd moet worden.
- Jani K., onze populaire modekoning, raadt modieuze kledij aan en het moet bij jou passen maar er mag gerust iets van jezelf in het geheel.
- Gert V. is, als host, een getrainde interviewer maar hij durft zich toch kwetsbaar op te stellen.
- Sofie D., chef-kok, kent de regels om goed te koken en daarom kan zij leuke en lekkere eigen combinaties maken.

Voorbeeldjes die voor mij kunnen dienen:

- ...

- ...

- ...

Anderen inschatten en ermee omgaan.

Dit is een goede oefening om samen met anderen te doen, om te zien wat zij zeggen.



Welke gedachten/gevoelens krijg jij bij dit plaatje?

Wat zou je aan deze persoon kunnen/willen vragen?

Op welke manier zou je hem benaderen?

Samen beslissen in compromissen.

Vertel elkaar wat jullie apart willen en zie of een tussenoplossing kan.

Wat wil jij?

Wat wil(len) de ander(en)?

Welke mogelijkheden vinden jullie beiden doenbaar?

- Dat ieder om beurt iets mag kiezen om samen te doen.
 - Wat zoal?
 - Om de hoeveel tijd?
- Dat ieder op een afgesproken dag, alleen, doet wat hij/zij zelf graag doet.
 - Wat zoal (*Je moet het elkaar wel laten weten*)?
 - Om de hoeveel tijd?
 - Samen op dezelfde dag of elk op een aparte dag?

Probeer tijdens een gesprek vooraf, overeen te komen in zowel het geheel als de details.

Spreek af dat jullie na een maand de situatie nog eens overlopen, of ieder van jullie er gelukkig mee is.

Soms heeft een compromis of tussenoplossing weinig of geen zin, als wat jullie willen te verschillend is.

Algemeen of specifiek belang.

‘Belang, waarde en verantwoordelijkheid’ kunnen we opsplitsen in 2 delen:

Welke dingen horen volgens jou vooral in de linker- en welke in de rechterkolom? Beiden kan ook.

Levensnoodzakelijke en
menswaardige dingen

-
-
-
-
-
-
-

Dingen van tel volgens de grote massa,
sectoren, clubs, voor jou, je gezin, ...

-
-
-
-
-
-
-

Goede en minder goede gewoontes.

Een gewoonte is een verslaving als je ze, indien nodig, niet kan doorbreken.

Stel jezelf de volgende vragen om je levenspatronen of ingesteldheid te weten te komen:

- Denk ik dat als ik hetzelfde blijf doen, er toch nog verandering kan komen?
- Heb ik al eens geprobeerd om iets op een andere manier aan te pakken of mij te informeren?
- Wil ik steeds ineens grote veranderingen i.p.v. al blij te zijn met kleintjes?
- Neem ik geen overhaaste besluiten maar kan ik toch snel beslissen als het nodig blijkt?
- Heb ik al eens uitgetest wat het geeft als ik eens niet reageer zoals ik normaal wel doe?
- Laad ik mij (energetisch en materieel) voldoende op om reserve te hebben voor de toekomst?
- Zie ik het in als ik ergens verantwoordelijk voor ben (oorzaak en gevolg)?
- Doe ik moeite waar het kan maar laat ik het los als ik er echt niets kan aan veranderen? Ken ik het verschil?
- Als ik weet wat ik niet wil, weet ik dan ook wat ik wel wil? Verwacht ik dat iemand anders daarvoor zorgt?
- Heb ik te weinig of te veel zelfbeheersing? Heb ik af en toe een moment voor mezelf om alleen te ontladen?
- Kan ik blij zijn met elk positief resultaat? Of vind ik het maar normaal en wil ik toch steeds meer en beter?

In elke dag krijg je wel iets goeds geproopt.

Welke dingen kunnen jou en/of jouw gezin/partner/familie plezier doen?

Me-time (elders)

Me-time (thuis)

Gezinsuitstap

Gezin-time (thuis)

Hulp (groot werk)

Hulp (kleine werkjes)

Gesprek

Rust

Vorbereiding

Afwerking

Regelmatig ambiance

Regelmatig stilte

Hoe beter je elkaar kent (afkomst, karakter, omstandigheden, ...) en hoe beter jullie communicatie is (met woorden of misschien door al aan te voelen wat wel en niet gewenst is), hoe meer kans dat ieder een stuk geluk vindt in het gezin.

Waar hou jij zoal van?

Duid of vul aan. De mogelijkheden zijn oneindig. Ze moeten alleen mogelijk zijn.

Uitstap	Sport	Cursus	Hobby	Thuis	...
Film	Zwemmen	Taal	Knutselen	TV kijken	
Op weekend	(Mini)golf	Vervoermiddel	Sport	Muziek spelen	
Winkelen	Joggen	Toneel	Zingen	Muziek beluisteren	
Drankje	Fietsen	Communicatie	Computer	Koken	
Hapje	Tennissen	Techniek	Gamen	Kleding maken	
Tentoonstelling	Balsport	Wetenschap	Koken	Gezelschapspel	
Toneel	Turnen	Relaxatie	Tekenen	Decoreren	

Nadia De Ley
Auteur
Lijstjes des Levens, steunboekjes
&
RTV-tips

Contact: nadia.de.ley@gmail.com

Info (doorlinken): www.lijstjesdeslevens.blogspot.be

Aankoop boekjes via: yanga.mijnbestseller.nl/shop/

- Lijstjes des Levens 1: vooral schema's, gegevens, winkelen, muziek

- Lijstjes des Levens 2: vooral poetsen, school, geluk, daten

- Lijstjes des Levens 3: vooral veiligheid, helpen, trucjes, termen

Website met info: <https://yanga.mijnbestseller.nl/site/index.php?r=userwebsite/index&id=yangayear>

RTV-tips herbekijken: www.facebook.com/lijstjesdeslevens, foto's, albums

Artikels en columns: www.bloggen.be/erlindeblogt