

Het kind in je een thuis geven
Het werkboek

Stefanie  Stahl

Het kind in je een thuis geven

Het werkboek

In drie stappen naar meer zelfvertrouwen en
eigenwaarde

*De meeste schaduwen in ons leven
ontstaan doordat we
onzelf in het zonnetje zetten.*

Ralph Waldo Emerson

Het kind in je een thuis geven. Het werkboek – Stefanie Stahl
Oorspronkelijke titel: Das Kind in dir muss Heimat finden. Das Arbeitsbuch

© 2017 Kailash Verlag, een afdeling van Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Duitsland
© 2019 Nederlandse uitgave: Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

Vertaling uit het Duits: Martien Janssen

Grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress, Zoetermeer
Illustraties: bob-design, Trier

ISBN 9789088401947
NUR 770

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoudsopgave

In drie stappen naar een sterker ik	7
Eerste stap – Leer je schaduwkind kennen	9
Wat is je probleem?	9
Hoe we de werkelijkheid interpreteren	11
Hechting en autonomie	13
Wie is het schaduwkind?	15
Denken: Ontdek je vaste overtuigingen	20
<i>Het verwende schaduwkind</i>	24
Vind je kernovertuiging	24
Voelen: Voel je schaduwkind	25
Een paar kneepjes om jezelf van negatieve gevoelens te bevrijden	26
Gedrag: Het schaduwkind en zijn beschermingsstrategieën	27
<i>Algemene beschermingsstrategieën</i>	29
<i>Typische beschermingsstrategieën van aangepaste schaduwkinderen</i>	35
<i>Typische beschermingsstrategieën van rebelse schaduwkinderen</i>	43
Noteer je persoonlijke beschermingsstrategieën	53
Tweede stap: Maak je volwassen-ik sterker	55
Jouw persoonlijke 4D-bioscoop	57
Onderscheid echte van valse gevoelens	58
Oefen je in argumenteren	60
Betrap jezelf!	62
De twee waarnemingsposities: Jezelf betrappen en omschakelen	63
Zon, licht en warmte voor het schaduwkind	64
Heet je schaduwkind welkom	65
<i>Ik wil niets met mijn schaduwkind te maken hebben</i>	66
Troost je schaduwkind	67
De drie waarnemingsposities	69
Het verschil tussen feiten en interpretatie	71
Ga niet voor de eigenwaarde-spiegel staan	74
Alledaagse strategieën voor het schaduwkind	75

<i>Zinnen die je kunnen helpen</i>	75
<i>Duidelijke signalen</i>	75
<i>Krachtbronnen</i>	77
<i>Powerposes</i>	78
Derde stap – Ontdek je zonnekind	81
Vind je positieve overtuigingen	82
Positieve overtuigingen uit de kindertijd	82
Het omkeren van de kernovertuigingen	83
Maak je sterk	85
Voel je zonnekind	85
Vind je sterke kanten en krachtbronnen	86
Vind je waarden	87
Zonneschijn voor het zonnekind	89
Schatstrategieën voor het zonnekind	90
<i>Algemene schatstrategieën</i>	90
Geef vorm aan je leven en je relaties	98
<i>Schatstrategieën voor aangepaste schaduwkinderen</i>	99
<i>Schatstrategieën voor rebelse schaduwkinderen</i>	109
Vind je persoonlijke schatstrategieën	120
Leef gewoon je leven!	121

In drie stappen naar een sterker ik

Lieve lezers,

Met dit werk- en oefenboek wil ik jullie aan de hand nemen om je problemen op een heel eenvoudige en speelse manier te leren begrijpen en op te lossen. Het idee voor dit boek kwam niet van mij maar van Alexandra, een voormalig deelnemster aan een workshop. Tijdens een pauze vroeg ze me of ik niet een werkboek voor mijn handboek *Het kind in je een thuis geven* kon publiceren, omdat dit voor haar werk met haar cliënten erg kon helpen. Ik was spontaan enthousiast over haar idee en ook de uitgeverij ging er onmiddellijk mee akkoord. Dus ging ik meteen aan het werk.

Je kunt dit boek onafhankelijk van het origineel lezen en ermee werken. De theoretische basisgedachten heb ik sterk ingekort en ze steeds aan de hand van de figuren 'Michael en Sabine' als voorbeeld geïllustreerd. Michael en Sabine begeleiden je door het hele boek en laten bijna alle oefeningen zien.

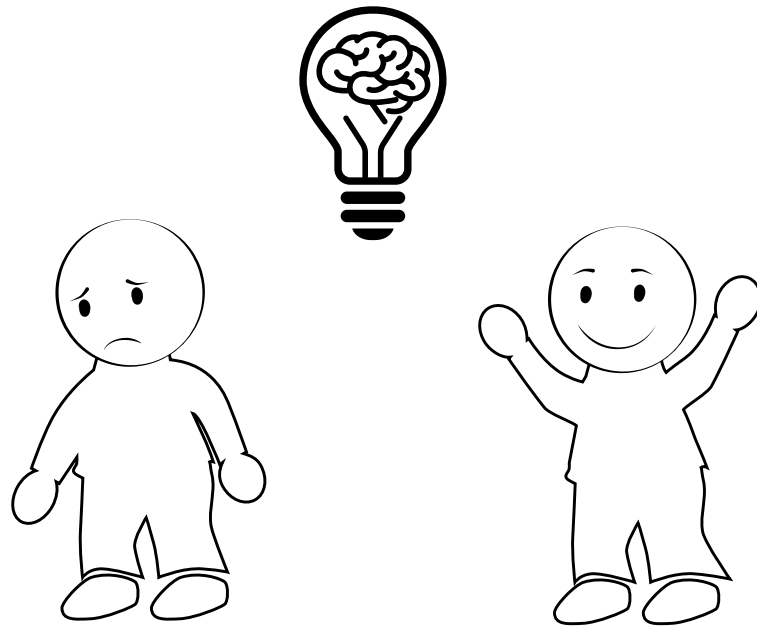
Elke inhoudelijke paragraaf heeft minstens één oefening, zodat je concreet en pragmatisch stap voor stap vooruit kunt. De oefeningen zijn eenvoudig en gemakkelijk uit te voeren – ze vereisen niet te veel tijd of buitengewone motivatie. In vergelijking met het boek *Het kind in je een thuis geven* gaan de oefeningen in kleinere stapjes. Ik heb ook veel nieuwe oefeningen toegevoegd. Bovendien heb ik mijn best gedaan mijn lezers veel nieuwe dingen te bieden waardoor dit boek een meerwaarde is op het origineel.

Over de meerwaarde: de grondstructuur van het werkboek is dezelfde als in het handboek – het gaat hier dus om het zogenaamde schaduw- en zonnekind. Bovendien loopt als een rode draad het thema 'autonomie en afhankelijkheid' mee. Het vinden van de juiste balans tussen ons streven naar autonomie en onze behoefte aan hechting (afhankelijkheid) is een centraal menselijk basisconflict. Samen met het gevoel van eigenwaarde is dit evenwicht van cruciaal belang voor onze levens- en relatievorming. Ik denk dat deze bredere structuur het je nog makkelijker maakt, je problemen te begrijpen en op een nog speelsere manier op te lossen.

Wat de basisopbouw betreft: Als eerste stap help ik je, je zogenaamde *schaduw-kind* te leren kennen. Het schaduwkind staat voor de negatieve inprentingen uit onze jeugd, die ons in het leven steeds weer frustratie en ergernis kunnen brengen. Deze diepe en vaak onbewuste programmeringen zijn de oorzaak voor (bijna) alle problemen die we in ons leven hebben. In het eerste deel van dit boek zal ik precies uitleggen wat het schaduwkind is en hoe je aan de hand van eenvoudige voorbeelden en concrete oefeningen je eigen schaduwkind kunt ontdekken.

Bij de tweede stap richten we ons tot ons *volwassen-ik*, ook wel bekend als de ‘innerlijke volwassene’. Hier gaat het om ons rationeel denkende, heldere verstand. Hij is onze belangrijkste assistent voor reflectie en probleemoplossing. Hier laat ik je zien hoe je jouw volwassen-ik kunt versterken, zodat deze jouw schaduwkind een stevige ondersteuning, en waar nodig, grenzen geeft.

Als derde stap gaan we je *zonnekind* ontdekken. Het zonnekind staat voor al je gezonde, sterke en vrolijke persoonlijkheidskenmerken. Bovendien is het zonnekind een heldere visie van jouw doel en de weg die daar naartoe leidt.



Eerste stap

Leer je schaduwkind kennen

Wat is je probleem?

Je hebt dit boek uitgezocht omdat je een aantal van je problemen wilt oplossen. Noteer hier wat precies je probleem(en) is/zijn. Probeer het zo concreet mogelijk en in hele zinnen uit te drukken. Schrijf bijvoorbeeld niet: 'relaties', maar: 'Ik verbind mij aan partners, die niet echt hun best doen om een relatie met mij aan te gaan, en vecht er dan heel lang voor, om ze ervan te overtuigen om voor mij te kiezen.'

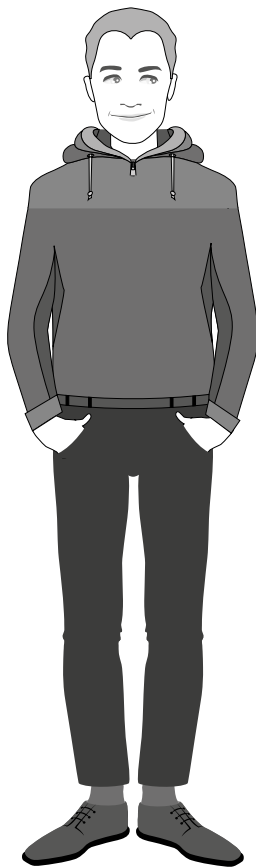


Alle problemen hebben iets te maken met je innerlijke houding. Je innerlijke houding bepaalt doorslaggevend hoe je de wereld 'daarbuiten' ervaart. Dit geldt ook voor zware beproevingen zoals een ernstige ziekte, dood, oorlog of verbanning. Ook wanneer dit objectief gezien een zware levenscrisis is, heeft ons subjectieve waardeoordeel een grote invloed of we eraan onderdoor gaan of er door groeien. Dit is de reden waarom verschillende mensen op verschillende manieren met een dergelijke crisis omgaan.

Maar ik hoop dat jouw problemen niet zo dramatisch zijn als de hierboven genoemde. Daarom zou ik graag aan de hand van een eenvoudig alledaags voorbeeld van Sabine en Michael uitleggen, hoe sterk onze innerlijke houding ons denken, voelen en gedrag beïnvloedt.

Sommige van jullie kennen Michael en Sabine al, omdat ze het boek *Het kind in je een thuis geven* gelezen hebben. In dit boek werk ik hun voorbeeld verder uit – zo worden de patronen en de remedies ertegen duidelijk zichtbaar.

Michael wordt snel boos als zijn partner Sabine iets vergeet wat belangrijk voor hem is. Onlangs was ze tijdens het winkelen zijn lievelingsworst vergeten en hij is toen helemaal door het lint gegaan. Ze kregen zoals zo vaak heftige ruzie.



Michael



Sabine

Je bent het zeker met me eens dat Michaels reactie niet onvermijdelijk is – iemand anders had op dezelfde gebeurtenis misschien heel anders gereageerd. Het is dus niet de gebeurtenis op zich (de vergeten worst), die Michael zo woedend maakt, maar zijn *interpretatie* van de gebeurtenis. Michaels interpretatie luidt: Ik ben voor Sabine niet belangrijk. Ze neemt mijn wensen niet serieus. *Daarom* werd hij zo woe-