

Introvisie

naar inzicht en uitzicht met behulp van Dynamische Oordeelsvorming®

Wat houdt introvisie in?

Introvisie® is een vorm van zelfreflectie. In alle gevallen waarin je positieve of negatieve gevoelens ervaart kan introvisie zinvol zijn, zowel in werk- als in privé-situaties. De werking ervaar je het sterkst als je introvisie toepast bij heftige emoties. Dat kunnen emoties zijn ten gevolge van iets wat pas is gebeurd, een gebeurtenis in het verleden en emoties over iets waarvan je weet of vermoedt dat dit in de toekomst gaat plaatsvinden.

Introvisie gebruik je om:

- spanning of stress te reduceren en te verwerken;
- vanuit inzicht tot realistische keuzes of besluiten te komen
- zodanig inzicht te krijgen in jezelf en in de situatie dat je kunt:
 - leren van je ervaringen en van die van anderen;
 - zien waar en hoe je misverstanden of 'fouten' kunt herstellen;
 - zien welke vervolgacties nodig zijn om je oorspronkelijke doel te bereiken.

Hoe doe je introvisie?

Introvisie komt erop neer dat je bij sterke gevoelens over een gebeurtenis, persoon of situatie jezelf de in de 5 velden van het model vermelde basisvragen stelt:



- Naar het heden (gevoelens):
Welk overwegend gevoel heb ik bij deze gebeurtenis, persoon of situatie?
- Naar het verleden:
Wat precies heeft bij mij dat gevoel veroorzaakt? (feiten)
Waarom is juist dáárdoor dat gevoel in mij ontstaan? (begrippen)
- Naar de toekomst:
Wat zou ik willen bereiken als ik naar aanleiding van deze gebeurtenis, persoon of situatie in actie zou komen? (doelen)
Hoe zou ik dat kunnen aanpakken? (middelen)
- Terug naar het heden (gevoelens):
Welk gevoel heb ik nu aan het eind van mijn introvisie?

Het gevoel dat je hebt bij de start, ondergaat door introvisie vrijwel altijd een verandering. Deze verandering maak je je bewust door jezelf aan het einde van de introvisie opnieuw de vraag te stellen naar je gevoel.

In de praktijk is er bij introvisie geen vaste volgorde voor het beantwoorden van de vragen. Nadat je hebt gekozen waarop je introvisie wilt toepassen en je hebt de startvraag naar je gevoel beantwoord, bepaal je zelf waar je begint en hoe je door de velden gaat. Heb je meer de aard van een onderzoeker, dan start je waarschijnlijk op de kenweg (feiten/gegevens en begrippen/ideeën); ben je meer ondernemend van aard, dan kan de keuzeweg (doelen/belangen en middelen/wegen) je voorkeur hebben. Uiteindelijk gaat het erom dat je de vragen uit alle vijf velden aan bod laat komen. Voor het beantwoorden van de vragen kan het behulpzaam zijn een werkblad te gebruiken, waarop je je antwoorden in steekwoorden noteert (zie bijlage). Je kunt zo'n werkblad ook downloaden via www.introvisie.net.

Herhaling

Herhaal deze introvisie vooral bij voor jou (sterke) negatieve gevoelens. Door dit te doen bereik je duurzame resultaten t.a.v.:

- innerlijke rust,
- inzicht in jezelf en de situatie
- en professioneler toekomstig handelen.

Bijlagen

- Introvisievragen
- Werkblad

©Stichting DIALOOG®
versie 4

* Introvisie is een toepassing van het model Dynamische Oordeelsvorming®. Dit model is gebaseerd op het proefschrift van Lex Bos, 'Oordeelsvorming in groepen, polariteit en ritme als sleutel tot ontwikkeling van sociale organismen'. Het beschrijft hoe mensen individueel en in groepen tot conclusies en besluiten komen.

In welke situatie heeft dit vraagstuk en dit gevoel zich voorgedaan?

Haal de situatie weer zo exact mogelijk voor de gester!
Hulpvragen:

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

FEITEN
(waarnemen)

BEGRIPPEN
(denken)

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

Wees hierbij zo eerlijk mogelijk naar jezelf!
Hulpvragen:

- Wat wordt er in mij geraakt door dit vraagstuk?
- Welke normen, welke waarden, welke opvattingen?
- Vanuit welk begrippenkader kom ik tot zulke gevoelens?
- Hoe relevant zijn deze kaders?
- ...

VERLEDEN

Introvisievragen

Hoe ziet de door mij gewenste situatie eruit?

Stel je de gewenste situatie zo concreet mogelijk voor
Hulpvragen:

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

DOELEN
(willen)

MIDDELEN
(handelen)

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

Wees hierbij realistisch; kom niet met halve maatregelen maar vraag ook niet het onmogelijke van jezelf!

- 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 afleren om mijn doel te bereiken?
- Hoe en wanneer ga ik dat (af)leren? Wil ik dat eigenlijk wel?
- ...

TOEKOMST

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 vraagstuk nu bij mij op?

GEVOELENS
(voelen)

Bij het AFSLUITEN van de introvisie

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

HEDEN



