

## Oefening: project met 2 via tekening op papier.

Je hebt een project en 2 mensen werken hieraan. Maak een tekening met die 2 in uitwisseling, elk op toer.

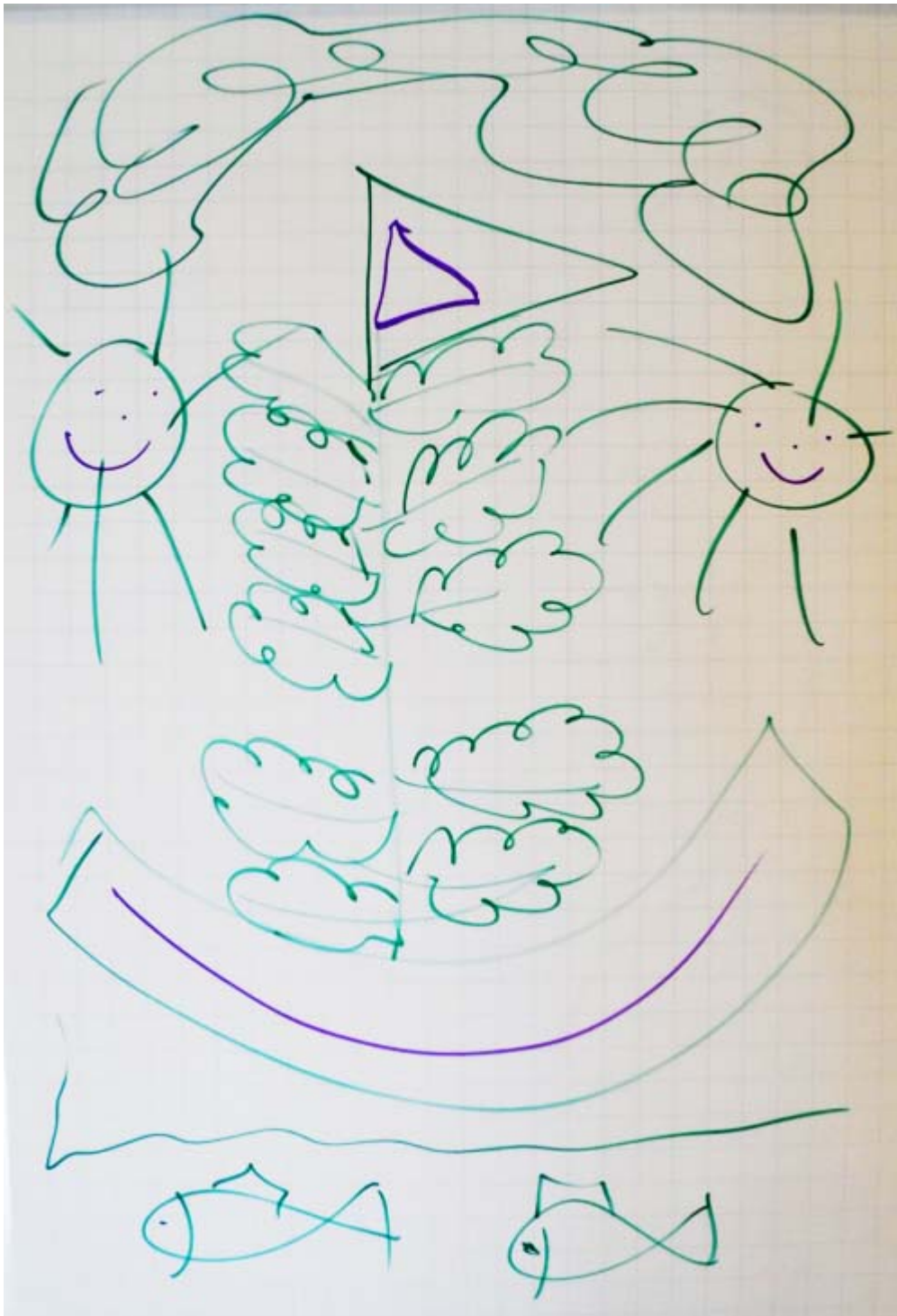
Bekijk de tekening:

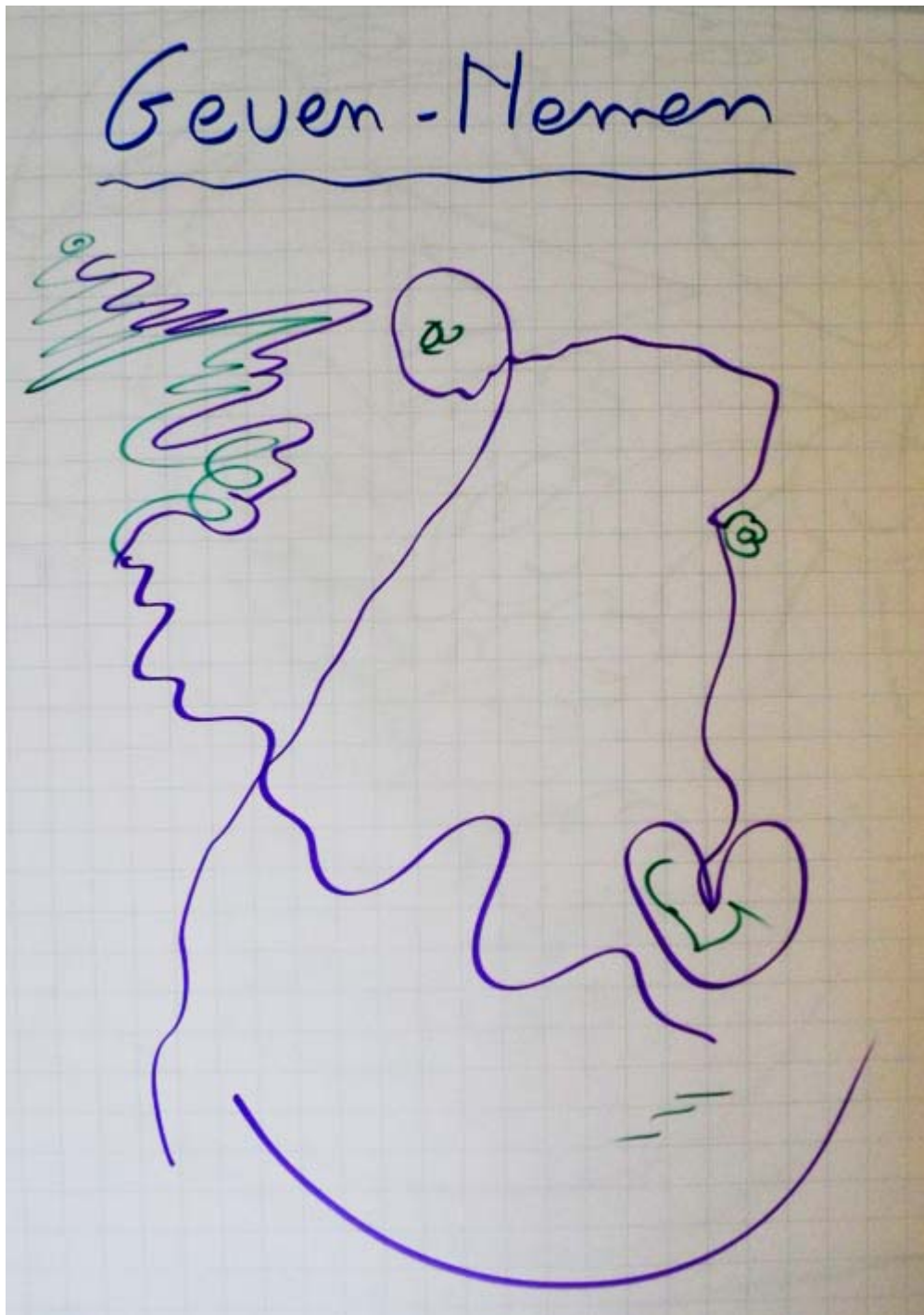
- wie geeft meest?
- Hoeveel is er gewerkt?
- Hermaak en hou het in evenwicht
- Probeer ook te letten op de verbinding tijdens de tekening en beslis samen als het genoeg is.
- Daag elkaar dan uit, wat gebeurt als geven en nemen onder druk komt?
- Leer over je natuurlijke reactie als iemand teveel geeft.

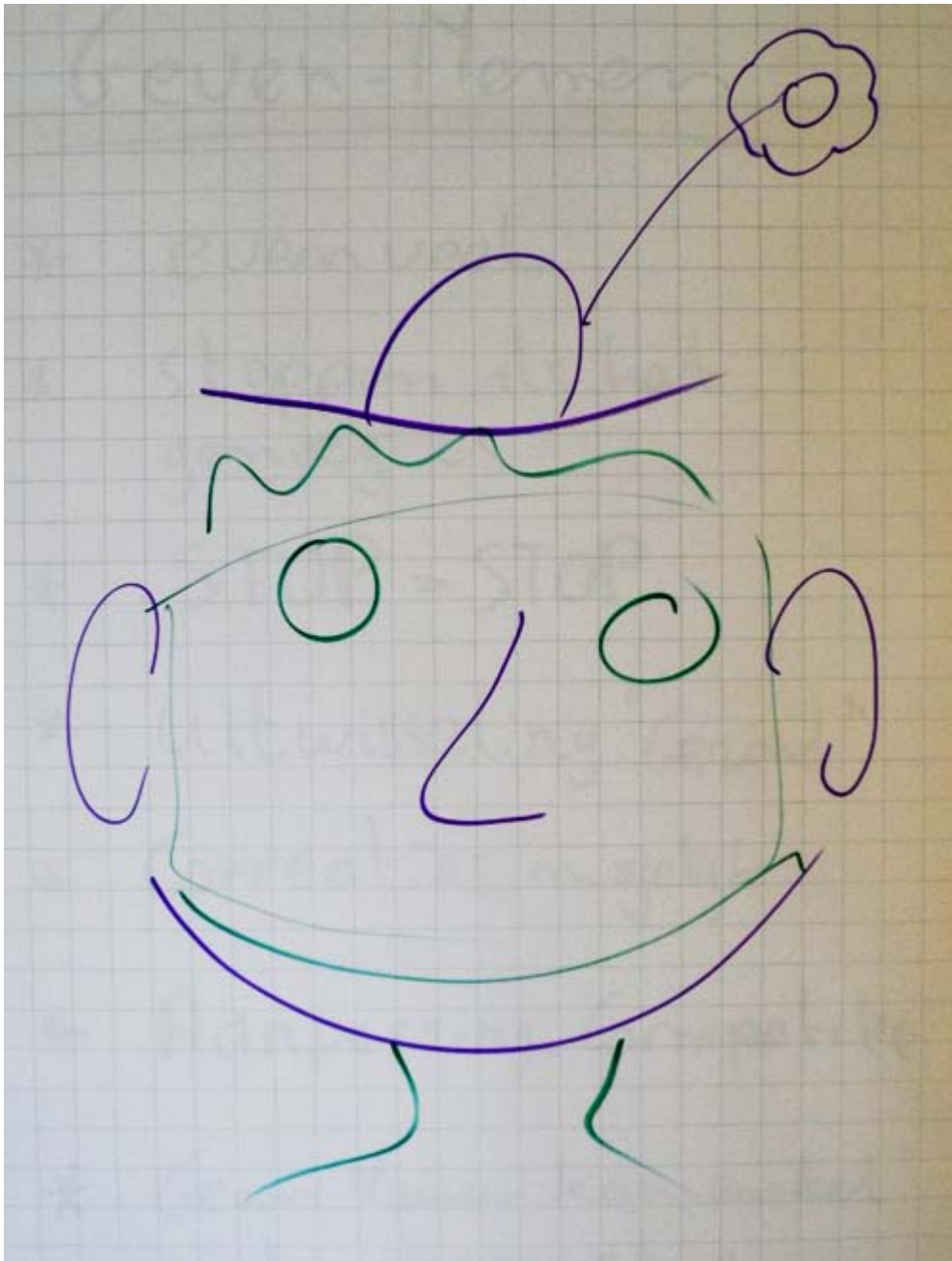
Op werkvlak:

Je hebt met 2 collega's een project en je tekent symbolisch een tekening. Beiden worden evenveel betaald: kijk wie er meest gewerkt heeft. Als één meer geeft dan de ander: teken opnieuw en doe het omgekeerd. Het is lastig voor de persoon die minder werkt, de ruimte wordt afgenomen, ze kan alleen kwaad weglopen. Hermaak de tekening in evenwicht. Er komt meer harmonie.

Als ik het werk van een ander doe, is dit makkelijk voor de ander, maar ook zeer oncomfortabel.









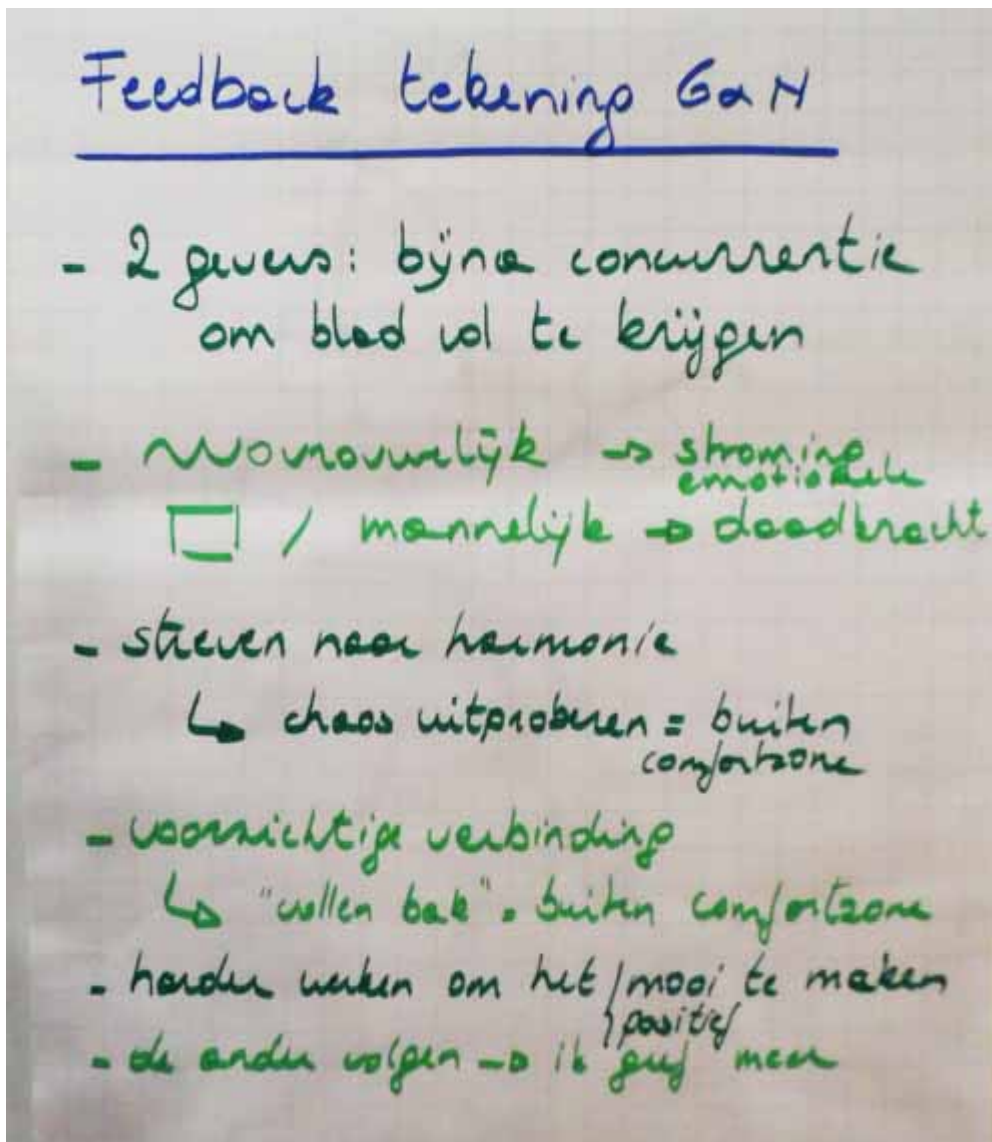


**Feedback over de oefening:**

- evenveel: gezonde uitwisseling
- geef wat meerwaarde is voor de klant
- in familiesystemen is geven en nemen vaak uit balans, kind heeft liefde en aandacht nodig en krijgt een trein of geld op een rekening
- heb ik in de tekening gegeven wat een meerwaarde was of heb ik gegeven om mijzelf te manifesteren
- in een team: tekening toont direct wat soort teamlid het is, bruikbaar als oefening in teambuilding
- durven de realiteit van de uitwisseling benoemen in een opstelling, vb rond erfenissen, is op zich heel bevrijdend en soms reeds genoeg
- Als je training gegeven hebt en je hebt een dag recup nodig, dan klopt er iets niet in je geven en nemen. Je zou energieneutraal moeten zijn na een dag lesgeven.
- 2 gevers tekenen blad helemaal vol, bijna in concurrentie met elkaar, in een opstelling toont zich dat als

een disneylandopstelling, eerst met de pa, dan met de ma, dan met de grootmoeder en alles wordt opgelost... Zoals een buffet en je geeft de klant eerst voorgerecht en dan soep en dan uitgebreid buffet en dan dessert en de klant heeft teveel gekregen en spuwt alles weer uit.

- **Demo:** samen de buit nemen (een paar kussens die wat verder liggen): uitwisseling is niet meer gezond, het gaat niet meer over wat wisselen we uit, maar over wie gaat er winnen: dit gaat vaak fout bij kinderen van gescheiden ouders: fiets van papa, ah van mama ook, trein van papa, ook van mama ook
- Stoppen als het genoeg is
- stop is stop
- vb door de lijn van een ander tekenen (rangorde probleem)
- correcties zijn mogelijk
- aanpassen aan de ander: als geven en nemen competitie wordt is het geen gezonde uitwisseling meer, je past jezelf aan en bent jezelf kwijt.
- geven en nemen kan enkel via observatie: dan kan je inspelen op elkaar, in contact blijven: op welke manier kan je de uitwisseling tot een meerwaarde krijgen? Je observeert, houdt onder controle en past aan waar nodig.
- connectie is belangrijk, de uitreikende beweging
- Tekening is een ideale manier om denken en voelen te verbinden (je hebt beide tegelijk nodig voor systeemwerk)



# Geven-Nemen

- \* even veel
- \* stoppen als het genoeg is
- \* STOP = STOP
- \* uitwisseling "Gerond"
- \* Correcties mogelijk
- \* Aanpassing Compotitie
- \* Geven-Nemen kan enkel mits observatie  
controle

**Wat neem je mee uit deze oef?**





## Wat neem je mee uit deze oef?

- Als ik meer geef, geeft collega daarom niet meer
- gebruik niet meer dan 2 kleuren
- klein is niet aan de orde
- 2 verhoellijnen geven iets rijkers
- heel stuk bezig met balans
- ik wil minstens evenveel doen als ander
- heel erg volgend of heel erg dwars
- zoekend naar balans
- context a verbinding ?!  $\leftarrow$  ? ? ?  $\rightarrow$
- harmonieverbinding  $\rightarrow$  herbeginnen
- evenwicht initiatief a volgen
- de kijk op dingen is anders
- gemakkelijk a goed in evenwicht
- evenwicht bewaren a in de flow gaan

