

Oef: per 2 met een kussen.

Er ligt een kussen in de ruimte. Er staat een tweetal naar te kijken. Doel: pak samen het kussen op. Observeer je patroon:

- wie neemt actie
- kussen nemen en onmiddellijk delen
- juist exact delen
- wie heeft de leiding in het vasthouden van het kussen

1 iemand neemt kussen: geef kussen aan de ander

- hoe bewust heb je gegeven
- heb je gezorgd dat het weg is of dat het aangekomen is
- hoe heb je gegeven, hoe heb je ontvangen
- geef en neem met uitwisseling! Met contact!
- vraag jezelf af: wat is hier moeilijk aan voor mij? contact, geven, ontvangen,...
- vertel dit aan de ander en oefen opnieuw
- dit kussen is heel waardevol en je geeft het
- dit kussen is iets dat je kwijt wil en je geeft het (is een pak miserie)

Niet oordelen in de oef tussen goed en kwaad, anders loopt je GPS vast. Miserie is energie die je kan transformeren, miserie geeft drive. Vaak gaan we vanuit oordeel de hele uitwisseling stoppen. Systeemdenken is niet bezig met goed of kwaad.

Voorbeeld: **yogaleraar geeft kennis onder vorm van kussens aan leerling.**

- Leerling geeft geld en neemt kussen en gooit het weg: geven en nemen is een werkelijke uitwisseling, als leerling neemt en verzamelt maar niet **inneemt**, dan is er geen voldoening voor beide partijen. Mensen die heel veel cursussen volgen en verzamelen en niet echt innemen, dan heeft de leraar het gevoel ik heb wel geld gekregen, maar geen voldoening over de uitwisseling. Vaak hebben wij als mens zoveel ingenomen dat we niet wilden: zoveel geslikt, dat innemen niet meer lukt.
- Kussen is te groot voor de cursist: hij kan het niet innemen: leraar geeft iets kleiner: geef niet meer dan de ander aan. Geven en nemen is een uitwisseling die **op maat** dient te gebeuren. Vaak zeggen cursisten ik wil meer, dit komt uit het hoofd, het lichaam neemt in en is sneller vol dan het hoofd.

OEF met briefjes per 2:

Je bent voorgeprogrammeerd vanuit je familie. We bekijken in deze oefening hoe jij voorgeprogrammeerd bent. Verschil tussen nemen, pakken, eisen, innemen, verzamelen, niet willen aannemen, niet willen innemen,...

- voorwaardelijk geven
- geven wat de ander niet nodig heeft
- pakken
- bedelen
- eerlijk verdelen
- ...

Oef per 2, je staat op 1 lijn, gever staat rechts, ontvanger staat links, ontvangt met rechts of links?

- eentje geven, je maakt je geefbeweging en dan volgt de ontvangbeweging, observeer de ander
- geef eens van rechts en van links? Wat is makkelijker voor de gever en voor de ontvanger? Gezond is ontvangen van persoon rechts van jou, dat is ontvangen van je ouders, van de meerdere.
- geef en trek terug net voor de ontvangbeweging
- teveel geven, blijven geven tot je van je tekort geeft (dan heb je minder dan de ontvanger)
- voorwaardelijk geven
- afpakken voor de geefbeweging rond is (voorzichtig in organisaties, ieder die aan de top zit, pakt)
- bedelen en niet gebruiken, niet naar waarde schatten
- iets geven dat ze niet nodig heeft, waar ze niets kan mee doen
- oordeel: rode en groene briefjes: miserie of succes (hoe ga je met oordeel om in uitwisseling), wat je niet moet hebben laat je vallen
- anders gedefinieerd: groen is iets dat lukt, vanzelf, rood is uitdaging
- als je sorteert: hoeveel energie kost je dat? Sorteren tussen goed en slecht
- eerlijk verdelen tussen de 2, speelt 1 iemand de rechter?
- hoeveel ligt op de grond? Allemaal verloren energie.

Als klant komt voor een sessie en hij wil geen water of koffie ontvangen... zal niets van de sessie kunnen aannemen. In groepen: als je eigen papier en schrijfgierief mee hebt...

Inmiddels gekende en bewezen insteken tijdens trainingsacteren:

- Beiden een stapeltje. Ga geven en nemen wie krijgt het voor elkaar om alles weg te geven en wie blijft met alles over.
- Mensen die voortdurend naar de oplossing springen i.p.v. met het probleem bezig zijn. Ga met twee kleuren briefjes (problemen en oplossingen) uitwisselen en geef zelf alleen oplossingen als de ander steeds met problemen komt.
- Iemand die rond de pot draait. Ga weifelend briefjes geven. Hij zal ongeduldig worden. Soms zelfs boos.
- Iemand die alle taken op zich neemt. Laat hem aan jou geven en accepteer alles met een glimlach. Hij zal voelen dat het niet klopt om te blijven geven.
- Iemand die alle taken op zich neemt. Geef alles aan hem wat er te geven is. Briefjes, blocknotes, pennen, kofiekopjes etc. Tot het teveel is. Geef nog meer. Ga daarna doseren tot waar de echte grens ligt.
- Je kunt de oefening in stilte doen, maar ook geassocieerd: 'de briefjes staan voor...'
- L: Rode briefjes staan voor argumenten in discussie. Groen = dat ik naar je luister. (demo met Jeroen)
- D: De verschillende lagen: Medewerker zit op de rationele laag (groen), en de client op de emotionele laag (rode briefjes)
- De kleuren kunnen ook anders gekozen worden. Soms juist fijn om met rood/ groen te werken. Sterke kleuren die competitief aan elkaar zijn. Je kunt ook met meerdere kleuren werken.