

Onderzoek normen in spelvorm (kom erachter van wie jij de normen hebt)

Dit is een aanvulling op het onderzoek naar je normen in module 3 les 1 van het vrouwenprogramma Voice Dialogue.

Opstelling maken

Pak een stuk of 10 muntjes, poppetjes of pionnen en leg ze op tafel. Kies een muntje, poppetje of pion uit en stel je voor dat jij dat bent. Schrijf voor jezelf op welke personen in jouw jeugd belangrijk waren en welke personen nu (nog) belangrijk voor je zijn. Dat kunnen bijvoorbeeld zijn: je vader, moeder, opa, oma, broer, zus, je man of vrouw, je vriend of vriendin, leraar/lerares van school, vrienden, je leidinggevende. Stel dat je ouders of je opa en oma niet meer leven, ook dan kunnen hun normen en waarden nog invloed hebben op jou. Neem deze personen dan ook gerust mee.

Leg de personen in de vorm van muntjes, poppetjes of pionnen om je heen. Let hierbij ook op de afstand waarmee je ze om jou heen legt. Hoe dichterbij de persoon bij je staat, hoe dichterbij je ze bij je legt. Doe dat op gevoel. Je zult misschien merken dat je sommige mensen boven, onder of naast jou neerlegt. Dat doe je niet voor niets. Wil je hier meer over weten, dan kun je een coachsessie boeken maar ook kun je een mail-, chat of telefonische coaching boeken waarbij je een foto maakt van je 'opstelling' en die naar me mailt. Dat kan via mijn online agenda.

Welke waarden en normen horen bij wie?

Pak je pen en papier en schrijf op welke normen en waarden er bij de anderen horen volgens jou. Je kunt ook poppetjes tekenen die de mensen moeten voorstellen of foto's erbij pakken.

Deze vragen kunnen je hierbij helpen:

- Wat vindt hij of zij altijd belangrijk? Wanneer merk je dat vooral?
- Wanneer is hij of zij ontevreden over jou? Wat herinner je je daaraan? Wat zegt hij of zij dan?
- Waar zou deze persoon op een tegeltje aan de muur kunnen hangen als eigen motto?
- Als deze persoon aan het klagen is over anderen, waar gaat dat dan over?
- Waaraan ergert deze persoon zich vaak?

- Wat heb je gedaan of doe je nog steeds om het voor deze persoon goed te doen?
En waarom?

Vergelijk je waarden en normen

Pak je lijst met je eigen waarden en normen erbij. Kijk naar de waarden en normen van de andere mensen. Welke herken je wel maar voelen niet als eigen? Welke horen echt bij jou en welke horen toch echt bij de ander? Als het goed is, horen de waarden op je eigen lijst echt bij jou. Ook zul je merken dat de waarden en normen van de mensen om je heen je meer beïnvloeden dan je waarschijnlijk denkt.

Ga na of je anders doet of je anders voelt bij de personen om je heen. Gedraag je je anders bij bijvoorbeeld je ouders? Pas je je daar meer aan? Onderzoek of en in hoeverre de normen en waarden van de belangrijke personen om jou heen, invloed op je hebben.