

Zakkaart

Drie grondhoudingen

bij het levensverhaal

Grondhoudingen

Luisteren

Zonder oordeel je meelevend verdiepen in iemands verhaal. Denk aan spiegeling, verheldering en verdieping.

Helpen

Samen met de ander wegen zien binnen diens referentiekader, aansluitend op haar/zijn behoefte.

Inspireren

De ander ondersteunen vanuit je eigen referentiekader. De behoefte van de ander blijft leidend.

Levenskunst

Levensverhaal¹

Verhaal uit je leven dat betekenis voor je heeft. Over de weg die je gaat, de keuzes die je ziet en maakt, hoe je terugkijkt en vooruitkijkt.

Levensvragen

Vragen bij je levensweg, bij keuzes en bij overmacht. Vragen over anders kijken en hoe verder te gaan.

Levensbeschouwing

Je eigen kijk op het leven. Dit kan ook een kijk zijn die je deelt met anderen.

1) Voorbeeld van vier lagen in een levensverhaal:

- Feiten (Waar woon je?)
- Gevoelens (Hoe voel je je daar?)
- Identiteit (Wie ben je daar?)
- Betekenis (Wat betekent daar wonen voor je?)

Zakkaart

Drie grondhoudingen

bij het levensverhaal

Zorgrelaties

Persoonlijke relatie

Jij in een (zorg)rol tot alle kanten van jezelf: jij als kind, ouder, humanist, etc.

Interpersoonlijke relatie

Jij in een (zorg)rol tot een ander met alle kanten daaraan, zoals gelijkwaardige ongelijkheid.

Achtergrondrelatie

Jij in een (zorg)rol tot derden op de achtergrond. Welke invloed oefenen derden in stilte uit?

Voor meer informatie

www.cvl-flevoland.nl/educatie