

# Reflecteren: de basis

Op weg naar bewust en  
bekwaam handelen



Noordhoff Uitgevers

Mirjam Groen

4<sup>e</sup> druk



# Reflecteren: de basis

Op weg naar bewust en  
bekwaam handelen

**Mirjam Groen**

---

Vierde druk

Noordhoff Uitgevers Groningen/Utrecht

Ontwerp omslag: Michiel Uilen  
Omslagillustratie: Anne Myrthe Vorstman  
Illustraties hoofdstukopeningen: Studio MMMade

Eventuele op- en aanmerkingen over deze of andere uitgaven kunt u richten aan:  
Noordhoff Uitgevers bv, Afdeling Hoger Onderwijs, Antwoordnummer 13, 9700 VB  
Groningen of via het contactformulier op [www.mijnnoordhoff.nl](http://www.mijnnoordhoff.nl).

*De informatie in deze uitgave is uitsluitend bedoeld als algemene informatie. Aan deze informatie kunt u geen rechten of aansprakelijkheid van de auteur(s), redactie of uitgever ontleen.*

Met betrekking tot sommige teksten en/of illustratiemateriaal is het de uitgever, ondanks zorgvuldige inspanningen daartoe, niet gelukt eventuele rechthebbende(n) te achterhalen. Mocht u van mening zijn (auteurs)rechten te kunnen doen gelden op teksten en/of illustratiemateriaal in deze uitgave dan verzoeken wij u contact op te nemen met de uitgever.



0 / 20

© 2020 Noordhoff Uitgevers bv, Groningen/Utrecht, Nederland.

Deze uitgave is beschermd op grond van het auteursrecht. Wanneer u (her)gebruik wilt maken van de informatie in deze uitgave, dient u vooraf schriftelijke toestemming te verkrijgen van Noordhoff Uitgevers bv. Meer informatie over collectieve regelingen voor het onderwijs is te vinden op [www.onderwijsauteursrecht.nl](http://www.onderwijsauteursrecht.nl).

*This publication is protected by copyright. Prior written permission of Noordhoff Uitgevers bv is required to (re)use the information in this publication.*

ISBN (ebook) 978-90-01-90003-8  
ISBN 978-90-01-90002-1  
NUR 741

# Woord vooraf

*(...) bewust worden is het door ervaring en waarneming ad infinitum uitbreiden van de werkelijkheid (...) Dit impliceert een zich innerlijk durven blootstellen, openstellen, het in zichzelf neerhalen en afbreken van schotten en barrières die het uitzicht belemmeren en het inzicht beperken (...)*

– Hella S. Haasse (1968)

## **Voorwoord bij de vierde editie**

*Reflecteren: de basis* kan met recht een basisboek worden genoemd: het gaat in de eerste plaats om het zich bewust worden en selecteren van een betekenisvolle situatie en het op gang brengen van het denken hierover. Deze opgave is voor de doelgroep van jonge studenten, vaak in de adolescentieleeftijd, al ingewikkeld genoeg. Toch dienen ze hiertoe te worden uitgedaagd. Uit onderzoek is gebleken (Aukes, 2008) dat ervaringsleren met gerichte ondersteuning in een specifiek lesprogramma een positief effect heeft op de groei van het reflectievermogen van studenten die aan een dergelijk programma deelnemen.

Reflecteren is een vaardigheid die, hoewel het altijd gaat om de persoonlijke reflectie op het eigen gedrag, voor een belangrijk deel (het grootste deel?) tot ontwikkeling komt in relatie met de ander, met docenten en medestudenten. De student werkelijk begeleiden in het leren reflecteren en hem hierin niet 'alleen laten' is een voorwaarde voor die ontwikkeling.

In het publieke domein blijft de roep om reflectie klinken. Juistheid en zuiverheid van professioneel handelen worden gevraagd. Gedrag van professionals raakt de omgeving. Twijfels over dit gedrag brengen niet alleen onrust en onvrede op de werkvloer teweeg, maar ook in de samenleving en politiek. De consequenties van onjuist en onzuiver handelen reiken verder dan 'de eigen kring'. Om die reden en vanwege de bescherming van de professional in zijn dagelijkse beroepsuitoefening, is het essentieel dat hij kan reflecteren op zijn handelen. De consequenties van juist en zuiver handelen reiken namelijk óók verder dan de eigen kring. Een kritisch reflectieve beroepshouding, elkaar bevragen op gedrag en argumentatie voor dat gedrag, draagt bij aan de eigen professionaliteit én (indirect) aan het welbevinden van de samenleving. Dit boek hoopt daar op bescheiden wijze aan bij te dragen, door het reflectiefundament te leggen voor alle toekomstige professionals.

Deze vierde editie handhaaft grotendeels de indeling uit de derde druk. *Reflecteren: de basis* is geactualiseerd, waarbij aansprekende artikelen uit de derde editie zijn gebleven. Nieuwe opdrachten zijn opgenomen. De praktijk van het reflecteren is nog explicieter gemaakt, door in elk hoofdstuk bij de opdrachten aan te geven welke fase van het reflectiemodel

centraal staat. Zo kan de student de geoefende vaardigheden plaatsen in de leercontext van het reflectiemodel en ervaart hij progressie in het leerproces.

Overigens: waar in de tekst de mannelijke vorm 'hij' wordt geschreven, kan ook de vrouwelijke vorm 'zij' worden gelezen, of elke andere, ongeacht gender-hokjes.

Wederom dank ik alle docenten en studenten die mij ook de afgelopen periode weer van feedback hebben voorzien. Jullie opmerkingen zijn, voor zover mogelijk, meegenomen in deze vierde editie. Ik nodig eenieder uit vooral feedback te blijven geven!

Mirjam Groen  
Januari 2020

# Inhoud

Inleiding/studiewijzer 8

## DEEL 1

### Kennismaking 13

#### **1 Reflecteren, een praktijkvoorbeeld 15**

- 1.1 Reflectievragen door de ik-persoon 17
  - 1.2 Wanneer stel ik deze vragen? 20
  - 1.3 Betekenisvolle situatie 21
  - 1.4 Bewustwording en gevoelssignaal 21
  - 1.5 Eigen gedrag centraal stellen 22
  - 1.6 Vragen stellen 23
  - 1.7 Het belang van vragen stellen aan jezelf 24
- Samenvatting 26  
Opdrachten 27

#### **2 Het begrip reflecteren: doel, betekenis en gebruik 31**

- 2.1 De term reflecteren 33
  - 2.2 Het doel van reflecteren 33
  - 2.3 Een uitstapje naar de filosofie 33
  - 2.4 Supervisie 36
  - 2.5 Intervisie 37
  - 2.6 Reflecteren: een beroepsvaardigheid 37
  - 2.7 Belang van reflectie 39
  - 2.8 Relatieafhankelijkheid en samenwerking 41
  - 2.9 Reflecteren: een actueel begrip 42
  - 2.10 Reflecteren: toekomstgericht en actiegericht 44
- Samenvatting 45  
Opdrachten 46

#### **3 Het vermogen te reflecteren 51**

- 3.1 Reflectievermogen 53
  - 3.2 Abstract denken 53
  - 3.3 Adolescentie 54
  - 3.4 Cognitieve ontwikkeling 54
  - 3.5 Sociale cognitie 56
  - 3.6 Diversiteit 57
- Samenvatting 60  
Opdrachten 61

## DEEL 2

### Theoretisch kader 65

- 4 Theorieën over reflecteren 67**
  - 4.1 Leren en reflecteren 69
  - 4.2 Reflecteren in de beroepspraktijk 73
  - 4.3 Het reflectieproces 76
  - 4.4 Het reflectieproces in de praktijk 84
  - 4.5 Reflecteren: omschrijving en stappenplan 88
    - Samenvatting 90
    - Opdrachten 91
  
- 5 Beheersingsniveaus van reflecteren 95**
  - 5.1 De niveaus van reflectievaardigheid 97
  - 5.2 Beheersingsniveau per fase 98
    - Samenvatting 106
    - Opdrachten 107

## DEEL 3

### Praktijk 111

- 6 Reflecteren in de praktijk 113**
  - 6.1 Bewustwording door gevoelssignaal 115
  - 6.2 Reflectievragen door de ik-persoon 116
  - 6.3 Bereidheid vragen te stellen 117
  - 6.4 Verwoorden 117
  - 6.5 Manieren van verslaglegging 118
    - Samenvatting 127
    - Opdrachten 128
  
- 7 Hulpmiddelen bij reflectie 131**
  - 7.1 De ander 133
  - 7.2 Veiligheid en vertrouwen 133
  - 7.3 Hulpmiddelen en werkvormen 135
    - Samenvatting 142
    - Opdrachten 143
  
- 8 Voorwaarden, vaardigheden en attitudes voor reflectie 147**
  - 8.1 Voorwaarden voor reflectie 149
  - 8.2 Vaardigheden voor reflectie 150
  - 8.3 Attitudes voor reflectie 151
    - Samenvatting 154
    - Opdrachten 155
  
- 9 Kritische analyse van eigen verslag 159**
  - 9.1 Aandachtspunten voor het verslag: persoon en situatie 161
  - 9.2 Aandachtspunten voor het verslag: weergave van informatie 165
  - 9.3 Checklist: vereisten voor reflectie 169
    - Samenvatting 171
    - Opdrachten 172



## DEEL 4

### Verdieping 175

#### **10 Professionaliteit 177**

- 10.1 Professionaliteit 179
- 10.2 Beroepsethiek 181
- 10.3 Integriteit 184
- 10.4 Dilemma 186
- 10.5 Handreiking: omgaan met dilemma 187
  - Samenvatting 188
  - Opdrachten 189

#### **11 Professionals in de beroepspraktijk 193**

- 11.1 Werken in een organisatie 195
- 11.2 Professionele betekenisvolle situatie: een casus 195
- 11.3 Professionele betekenisvolle situaties: dilemma's en vragen uit de praktijk 197
- 11.4 Reflectiemodel: verdieping in de beroepspraktijk 214
  - Samenvatting 216
  - Opdrachten 217

Literatuur 219

Bijlage 1: Leerstijlentest Kolb 224

Bijlage 2: Hbo-kwalificaties 229

Over de auteur 230

Illustratieverantwoording 231

Register 232

# Inleiding/studiewijzer

In deze inleiding/studiewijzer lees je wat dit boek je te bieden heeft, zowel praktisch als theoretisch. De term 'cliënt' zul je regelmatig tegenkomen. Afhankelijk van het beroep waarvoor je studeert, kun je in plaats daarvan ook lezen: collega, klant, patiënt, werknemer, leerling of gesprekspartner. Het gaat om 'de ander'. Dit boek richt zich op een brede doelgroep van beginnend professionals, bijvoorbeeld in de (para)medische wereld, de techniek, zorg en welzijn of de juridische en zakelijke branche. In elk beroep heb je een werkrelatie met de ander. Het is fijn als je je eigen gedrag in relatie tot die ander kunt beschouwen. En dat doe je als je reflecteert.

Het boek heeft een heldere structuur. Het bestaat uit vier delen, met in totaal elf hoofdstukken. Deze leiden je door de theorie en praktijk van het reflecteren. Je krijgt voorbeelden, oefeningen en stappenplannen om het reflecteren te leren. Je brengt dit leerproces vanaf hoofdstuk 1 direct op gang. Aan het eind van elk hoofdstuk staan namelijk praktische opdrachten, waarmee je vaardigheden voor reflectie oefent. De figuur bij de opdrachten toont welke fase van de reflectie je dan aan het trainen bent. Je oefent met je medestudenten en onder begeleiding van je docent zodanig met de leerstof, dat je aan het eind van het boek zeker in staat bent tot een reflectie op het beginniveau. Op [www.reflecterendebasis.noordhoff.nl](http://www.reflecterendebasis.noordhoff.nl) vind je ondersteunend materiaal.



## **Deel 1 Kennismaking**

*Van onbewust onbekwaam...*

In het eerste deel van dit boek maak je kennis met de vaardigheid 'reflecteren'. Door praktijkvoorbeelden en opdrachten ervaar je direct hoe je reflectief kunt denken en welke vragen je aan jezelf kunt stellen. Waarom dat voor jou als aankomend professional belangrijk is, lees je in de daaropvolgende hoofdstukken.

## **Deel 2 Theoretisch kader**

*... via bewust onbekwaam...*

In deel 2 staat de theorie centraal. Die biedt je een conceptuele basis bij de vraag wat reflecteren nu precies is. Je ontdekt dat reflecteren een manier van leren is, oftewel een leerstijl of leervoorkeur. Enkele reflectiemodellen plus een stappenplan verhelder dit leerproces. Dat reflecteren ook een vaardigheid is, impliceert dat er verschillende beheersingsniveaus te onderscheiden zijn. Hiervan krijg je een overzicht. Daarmee bepaal je wat je al beheerst en waaraan je nog aandacht kunt besteden in je reflectie.

### Deel 3 Praktijk

... en bewust steeds iets bekwamer...

Deel 3 richt zich nog meer op de praktijk van het reflecteren in het onderwijs. Hoe doe je dat? Met de bagage uit deel 1 en 2 ga je concreet aan het werk. Je zet het geleerde om in een reflectie. De opleiding vraagt meestal om een verslag. Je krijgt daarom drie voorbeeldverslagen te zien en je schrijft je verslag met behulp van een reflectiemodel en een stappenplan. Hierdoor ontwikkel je je reflectievaardigheid verder. Het verslag is een middel en geen doel op zich.

Het reflectieverslag omvat: het bewust worden van een betekenisvolle situatie door het gevoels signaal; deze benoemen; met behulp van vragen onderzoeken, analyseren en betekenis geven aan deze ervaring; en na de conclusie verwerken tot een nieuw handelingsrepertoire. Hiermee heb je de basis te pakken van reflectie die de opleiding van je vraagt. Die basis heb je nodig om je verder te ontwikkelen en te kunnen uitgroeien tot een reflectieve professional.

### Deel 4 Verdieping

... op weg naar bewust en bekwaam!

Het verdiepende laatste deel gaat in op aspecten uit het leven van de professional, de positie die je door je studie ook hoopt te bereiken. De essentie van het reflecteren, het nadenken over het eigen (professioneel) handelen om dit te optimaliseren, komt in deel 4 tot uitdrukking in het bespreken van integriteit en professionele dilemma's. Casussen uit de beroepspraktijk tonen vragen en dilemma's die je kunt tegenkomen in je werk. Je krijgt bovendien nog een handzaam reflectiemodel aangereikt dat je met je medestudenten of collega's kunt gebruiken om jullie professioneel handelen in de praktijk te bespreken.

### De hoofdstukken

Elk hoofdstuk opent met een casus waarin de ik-persoon nadenkt over zijn of haar handelen in een situatie uit het dagelijks leven. De gedachten van de ik-persoon zijn op twee manieren weergegeven: een zogenoemde bad practice en een good practice: een fout en een goed voorbeeld. Elke beknopte analyse van de bad practice beschrijft de valkuilen bij het reflecteren en verwijst naar hoofdstuk 9, waarin de aandachtspunten voor een goede reflectie op een rij zijn gezet. De openingscasussen laten zien hoe ook jij kunt nadenken over alledaagse situaties en hoe je dat op een reflectieve manier kan doen.

Over deze casussen nog het volgende: het zijn géén voorbeelden van de verwerking in een reflectieverslag. Ze zijn in spreektaal geschreven en laten je zien hoe het *denken* over een situatie op gang komt. Je kunt de casussen gebruiken als klankbord voor je eigen manier van denken: Hoe denk ik na over een situatie? Lijkt het meer op een good of op een bad practice? Hoe kan ik mijn denken reflectiever maken? Je zult valkuilen gaan herkennen, waardoor je die kunt voorkomen in je eigen reflecties.

Aan het eind van elk hoofdstuk vind je een samenvatting en gerichte opdrachten. Deze nodigen je uit tot reflecteren op situaties uit het dagelijks leven. Je traint hiermee je reflectievaardigheid, individueel of samen met anderen. Gedegen feedback van je docent is daarbij onmisbaar voor je leerproces. Dit geldt overigens ook voor feedback die je aan medestudenten geeft en die je van hen ontvangt.

Het reflectieproces zie je terug in het reflectiemodel op de uitklapbare achterflap van het boek. Wanneer je het boek leest, kun je het model er gemakkelijk even bij pakken, je hoeft niet steeds terug te bladeren. Bij de hoofdstukopdrachten zie je het reflectiemodel ook terug. Daar geeft het aan in welke fase je praktisch aan het oefenen bent.

### **Tot slot**

Jouw opleiding zal ongetwijfeld een aantal reflectieopdrachten verstrekken. Belangrijk is dat deze helder geformuleerd zijn en dat het reflecteren plaatsvindt binnen korte tijd na een gebeurtenis. Natuurlijk heb je tijd nodig om de ervaring te laten bezinken en er goed over na te denken. Als er echter lange tijd verstrijkt tussen de gebeurtenis en het moment waarop de reflectie plaatsvindt, is het lastig om aspecten van de situatie en je gedrag terug te halen.

Veel succes!!

---





# DEEL 1

# Kennismaking

- 1 Reflecteren, een praktijkvoorbeeld 15
- 2 Het begrip reflecteren: doel, betekenis en gebruik 31
- 3 Het vermogen te reflecteren 51

In het eerste deel van dit boek maak je kennis met de vaardigheid 'reflecteren'. Aan de hand van praktijkvoorbeelden ervaar je direct hoe je reflectief kunt denken en welke vragen je hiervoor aan jezelf kunt stellen. Waarom dat voor jou als student en beginnend beroepsbeoefenaar belangrijk is, lees je in de daaropvolgende hoofdstukken. Tevens krijg je daarin achtergrondinformatie over hoe het reflecteren zich heeft ontwikkeld in de professionele wereld en wat er bij jou als persoon voor nodig is om deze vaardigheid te kunnen ontwikkelen.



OVERIGENS  
IS HET EEN BEWIJS  
VAN EEN GOED VERSTAND,  
WANNEER DE MENS WEET  
HOE HIJ GOEDE VRAGEN  
MOET STELLEN.



# 1

## Reflecteren, een praktijkvoorbeeld

- 1.1 Reflectievragen door de ik-persoon
- 1.2 Wanneer stel ik deze vragen?
- 1.3 Betekenisvolle situatie
- 1.4 Bewustwording en gevoelssignaal
- 1.5 Eigen gedrag centraal stellen
- 1.6 Vragen stellen
- 1.7 Het belang van vragen stellen aan jezelf

Je handelen in het dagelijks leven vindt grotendeels onbewust plaats. Door het stellen van vragen probeer je erachter te komen wat je drijfveren zijn.

Je reflecteert door het stellen van vragen. Een voorwaarde voor reflectie is dat je je bewust bent van een betekenisvolle situatie, en dat je bereid bent om kritisch naar je eigen gedrag in die situatie te kijken. Door het stellen van vragen aan jezelf, geef je je de gelegenheid om je gedachten en gevoelens omtrent die situatie te ordenen.

Nadenken over en achteraf reconstrueren van de situatie en je handelen is een fikse opgave, immers, waarom deed je zoals je deed? Dit boek leert je om bewust na te denken over je gedrag in alledaagse situaties, als oefening voor het nadenken over professionele situaties in je toekomstige werkpraktijk. Dit 'reflecteren' is vooral een kwestie van doen! Door te oefenen word je vaardig. En door dat niet alleen te doen, maar met je medestudenten, wordt het leuk!

# Rijden onder invloed

1

John en Marijke (18) hebben een jaar verkeer en wonen op het platteland. John wil politieman worden en Marijke volgt een opleiding tot verpleegkundige. Ze maken deel uit van een vriendenclub die gaat stappen in de provinciestad.

Richard rijdt, hij heeft de auto van zijn vader tot zijn beschikking gekregen. Het is ontzettend gezellig in de stad. De vrienden hebben het erg naar hun zin, behalve Richard. Hij heeft het idee dat de anderen veel meer lol hebben dan hij, omdat hij er zo nuchter bij zit. De anderen merken dat hij chagrijnig is. Ze vinden dat hij niet moet zeuren en twee van zijn vrienden zeggen: 'Nou man, dan neem je toch een shotje, wat kan jou dat schelen! Eentje maakt toch niks uit! En volgens mij mag je met twee glazen op nog wel achter het stuur!' John deelt de opvatting van zijn vrienden en voegt eraan toe dat Richard met kouwgom de alcohollucht wel kan verdoezelen, mochten ze aangehouden worden.

Marijke begrijpt niets van haar vriend John, want ze zijn beiden van mening dat je geen alcohol moet drinken wanneer je nog moet autorijden. Toch gaat ze niet tegen de jongens in. Het zit haar echter niet lekker, ze moet immers nog met Richard en de anderen mee naar huis rijden.

Marijke is de ik-persoon in deze casus. Ze is heelhuids thuisgekomen. Richard heeft wél twee shotjes gehad, is in de auto gestapt en heeft de hele club in het dorp afgeleverd. Ze zijn niet aangehouden door de politie.

De volgende dag heeft Marijke een katterig gevoel. Ze baalt van gisteravond en nog meer van John. Waarom heeft hij niet gezegd dat zij het er niet mee eens zijn? Dat Richard nuchter moest blijven omdat dat zo was afgesproken?

Ze spreekt John erop aan en zegt dat ze hem niet kan volgen: 'Waarom zei je er niks van! Je wist toch wat de afspraak was? Vind jij het een lekker idee om bij iemand in de auto te stappen die dronken is? Ik dacht dat jij er ook tegen was? En dat wil nou bij de politie!!'

John reageert: 'Ach hou toch op met zeuren. 't Is toch goed gegaan! Twee borrels, dan ben je nog niet dronken. En wat heeft dat ermee te maken dat ik bij de politie wil? Trouwens, als je het zo erg vond, waarom zei je er dan zelf niks van?'

Ze bekvechten door, tot John er genoeg van heeft en opstapt. Marijke heeft tijd om na te denken.

## 1.1 Reflectievragen door de ik-persoon

De openingscasus laat direct zien hoe je op een reflectieve manier kunt kijken naar een recente gebeurtenis. De hoofdpersoon stelt zichzelf een aantal vragen. Dergelijke vragen kun je straks ook aan jezelf stellen. Ze helpen je op een onderzoekende manier naar je eigen handelen te kijken.

Marijke gaat er eens goed voor zitten. Ze snapt er helemaal niks meer van. Zo raar was het toch niet, wat ze heeft gezegd? Het ging over Richard en tot overmaat van ramp heeft ze daardoor ruzie met haar eigen vriend!

Marijke onderscheidt twee situaties waarover ze wat langer wil nadenken:

- 1 De situatie gisteravond, rond het drankgebruik van hun vriend Richard.
- 2 De ruzie vandaag met John.

**Onderscheiden  
situatie**

Ze stelt zichzelf hierover vragen en probeert (zo mogelijk) een antwoord te vinden.

### **Situatie 1: Gisteravond, rond het drankgebruik van hun vriend Richard**

- Hoe kan het nou dat iedereen het goed vond dat Richard een borrel nam?
- Waarom heeft niemand hem tegengehouden?
- Kan Richard geen lol hebben zonder drank?
- Wil ik nog wel zo'n vriend hebben?
- Hoe kan het dat John niks zei?
- *Hoe komt het eigenlijk dat ik niks heb gezegd?*
- *Waarom verwacht ik dat John wel iets zegt, als ik het zelf ook niet doe?*
- *Vind ik eigenlijk wel dat je niet mag drinken als je nog moet rijden?*
- *Wat had ik moeten doen?*
- *Wat had ik willen doen?*
- *Had ik er iets van moeten zeggen?*
- *Op welk moment had ik moeten reageren?*
- *Hoe komt het dat ik dat niet heb gedaan?*
- *Hoe komt het dat ik toch mee teruggereisd ben in de auto?*
- *Ben ik wel eerlijk tegenover mezelf en de anderen?*
- *Waar ben ik het meest boos over?*
- *Hoe wil ik voortaan reageren in zo'n situatie?*
- *Wat zegt dit alles over mij?*

Een aantal vragen gaat over het gedrag van John of hun beider vrienden. Daar kan ze geen antwoord op geven, die vragen moet ze aan John, of aan een van de anderen stellen. De cursief gedrukte vragen gaan over haar eigen gedrag. Die kan ze wel proberen te beantwoorden en ze besluit om dit ook echt te gaan doen.

### **Situatie 2: De ruzie vandaag met John**

- Waarom loopt hij nou weg als ik met hem wil praten?
- Waarom kan hij nou nooit gewoon een meningsverschil uitpraten?
- Waarom vindt hij het goed dat Richard een borrel neemt? Dat is toch tegen zijn principes?
- Waarom laat hij mij instappen bij iemand die drank op heeft? Geeft hij wel om mij?
- Waarom doet hij zo onverschillig? Neemt hij mij niet serieus?

- *Had ik er wel gelijk over moeten beginnen vandaag?*
- *Ben ik een zeur of te pietluttig?*
- *Hoe heb ik het gesprek met John aangepakt?*
- *Wat zit me nu eigenlijk het meest dwars?*
- *Wat verwacht ik van John?*
- *Wat verwacht ik van mezelf?*
- *Wat vind ik van zijn opmerking dat ik 'er zelf iets van had moeten zeggen'?*
- *Hoe ga ik weer in gesprek komen met John?*
- *Wat zegt dit alles over mij?*

Ook in deze situatie gaan de vragen over eigen gedrag of dat van haar vrienden. Om antwoorden te krijgen zal Marijke behalve met zichzelf ook met hen in gesprek moeten gaan. Daardoor krijgt ze meer zicht op ieders gedrag.

### Wat is gedrag?

In het dagelijks leven staat de term gedrag meestal voor datgene wat iemand doet en de wijze waarop hij dat doet. *'Hij gedraagt zich erg beleefd'*, *'Wat loop je moeilijk!'* of *'Zij kan goed voetballen!'* zijn uitingen van een persoon over het gedrag van de ander. Het is *waarneembaar gedrag* voor de ander. Andere voorbeelden van waarneembaar gedrag zijn: het spelen van een kind in de speeltuin, het lezen van de krant, studeren en het voeren van een gesprek. Naast dit waarneembare gedrag is er ook *niet-waarneembaar gedrag*, althans, niet waarneembaar voor andere personen. Denk hierbij aan processen die zich innerlijk bij jou afspelen, zoals denken, voelen en dromen. Deze niet-waarneembare processen

kunnen wel leiden tot waarneembaar gedrag. Bijvoorbeeld wanneer je je verdrietig voelt, kan de ander waarnemen dat je een verdrietige blik in je ogen hebt, of dat je huilt (Wijsman & Molendijk, 2017).

Je kunt gedrag ook interpreteren. Dat wil zeggen dat je probeert te verklaren waarom iemand iets doet. Je geeft een bepaalde betekenis aan het gedrag van een ander. Een interpretatie is persoonlijk; jij kunt bijvoorbeeld een heel andere verklaring voor het gedrag van John uit de openingscasus geven dan jouw medestudent. Bij de bestudering van het gedrag kijkt men onder andere naar erfelijke factoren en omgevingsfactoren.

Gedrag is een samenstel van waarneembare handelingen en niet-waarneembare processen.

Psychologie doet onderzoek naar gedrag en de oorzaken daarvan. Het is:

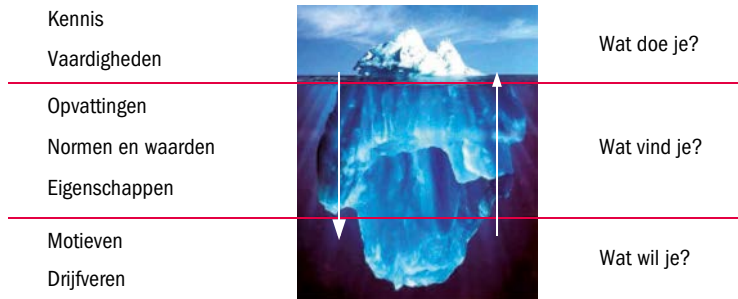
'de wetenschap waarbij zowel het gedrag van mensen wordt bestudeerd als de gevoelens die mensen hebben bij het ervaren van hun gedrag en de omstandigheden waarin dat plaatsvindt'  
(Rigter, 2008)

Wanneer je jezelf vragen stelt over je gedrag, onderzoek je zowel het gedrag dat voor anderen waarneembaar is als dat wat voor anderen niet zichtbaar is. Het waarneembare deel, dat is wat je doet, je handelen. Het niet-waarneembare deel, dat is je beleving, wat je erbij denkt en voelt of wat je wilt. Vaak is het niet-waarneembare deel voor jezelf nog onbewust.

Beide delen heeft McClelland mooi verbeeld in een model, de zogenoemde Ijsberg van McClelland (zie figuur 1.1).

Ijsberg van  
McClelland

FIGUUR 1.1 Ijsberg van McClelland



Bron: McClelland, 1987

Boven de waterlijn steekt de top van de ijsberg uit: het gedrag dat door anderen waargenomen wordt, je kennis, je vaardigheden. Dat is wat mensen van jou zien. Onder de waterlijn zit echter nog een heel groot en belangrijk deel van de ijsberg, dat de top draagt. Dit verborgen deel beïnvloedt het gedrag boven de waterlijn. Het onderwatergedeelte verbeeldt het gedrag dat niet door anderen wordt waargenomen: je zelfbeeld, je normen en waarden, dat wat je van huis uit hebt meegekregen, je eigenschappen, karakter, identiteit, je overtuigingen en principes, je motieven, je drijfveren. Reflectievragen richten zich op de hele ijsberg. Het zichtbare gedrag vormt de aanleiding om vragen te stellen over het niet-waarneembare, vaak nog onbewuste gedrag, het onderwaterdeel. In het volgende artikel lees je over waarneembaar en niet-waarneembaar gedrag en hun onderlinge samenhang.

DE VOLKSKRANT, 1 NOVEMBER 2014

## ‘Ik zet mijn leven op het spel voor mijn overtuiging’

**DOOR IGOR ASSELBERGS, KARATE-INSTRUCTEUR TE AMSTERDAM (FRAGMENT)**

Lindegaart (O&D, 30 oktober) stelt dat je nooit weerstand moet bieden bij geweld. Een poosje geleden sloegen twee zeer agressieve types een onschuldige voorbijganger in elkaar. Ik was er vlakbij en

sprong ertussen. Wat er verder gebeurde is minder relevant, maar laat ik zeggen dat de aanvallers na afloop eerst door de politie naar het ziekenhuis werden gebracht alvorens in een cel te verdwijnen. Bij mezelf viel de schade wel mee en het slachtoffer hield er gelukkig ook weinig aan over.

Bij thuiskomst verweet mijn vrouw me - terecht - dat ik mijn leven op het spel had gezet. Ik heb me ook moeten verantwoorden bij de rechter, maar werd vrijgesproken van iedere schuld. Zou ik ooit weer zoiets doen?

Ja, ik zou de volgende keer zonder enige aarzeling weer mijn leven op het spel zetten om een volslagen onbekende te helpen. Ja, ik zou het risico nemen dat mijn kinderen opgroeien zonder vader. Ja, ik zou er misschien wel blijvend letsel aan overhouden. Ja, ik zou er misschien wel voor gestraft worden door de rechter.

Waarom?

Het gaat niet om die onbekende. Uiteindelijk gaat het alleen om mijzelf. Ik kan niet accepteren om in een wereld te leven waar iemand zomaar, zonder reden, in elkaar geslagen wordt. Ik kan en wil het niet verdragen. Niet vlak voor mijn neus. Ik zet mijn leven niet op het spel voor de gezondheid van een volslagen onbekende. Ik zet mijn leven op het spel voor mezelf, voor mijn eigen overtuiging die veel dieper gaat dan een potje knokken.

Naar mijn idee gaat het ook bij slachtoffers van overvallen vaak om een diepere

overtuiging. Het gaat niet op de eerste plaats om die spullen. Het gaat om onrecht en onmacht. Persoonlijk zou ik nooit mijn leven wagen voor mijn spullen. Maar wel voor mijn diepste overtuigingen.

Dat neemt niet weg dat RAAK (Rustig blijven, Accepteren, Afgeven en Kijken) op zich een goed advies is bij een overval. Ik kan het iedereen aanraden. Maar de discussie zou moeten gaan over de verdediging van overtuigingen, niet de verdediging van spullen. Bovendien, een pijnlijke bijwerking van RAAK is dat soms veel mensen rustig staan te kijken bij de vreselijkste gebeurtenissen en die accepteren zonder in te grijpen.

Dat gebeurde ook in mijn geval. Het incident veroorzaakte een hele oloploop, midden in de stad, maar de enige die ingreep was ik. Het voelde, om het op zijn Hollands te zeggen, behoorlijk lullig dat in de hele menigte mensen die gezamenlijk makkelijk de aanvallers hadden kunnen tegenhouden, niemand een poot uitstak om te helpen.

Het is menselijk gedrag, maar daarom hoeven we het nog niet aan te moedigen.

## 1.2 Wanneer stel ik deze vragen?

In je leven kom je met veel mensen in verschillende situaties in aanraking. Tijdens de studie, vrije tijd en het werk handel je zoals je dat gewend bent: bewust maar ook vaak onbewust. Als je bewust kijkt naar je handelen, kun je jezelf de vraag stellen wat de gevolgen van je handelen zijn en of je er verantwoordelijk voor bent. Je denkt na over een gebeurtenis, een ervaring of een situatie omdat die jou op een of andere manier heeft geraakt. De kwestie houdt je bezig. Je laat je licht schijnen over je eigen functioneren en je wilt helderheid. Je zoomt als het ware in op je drijfveren en ontdekt dat je vanuit verschillende perspectieven naar de situatie kunt kijken. Je reflecteert door het stellen van vragen.

Het zal je bekend voorkomen dat je in een ruzie met een vriend, vriendin of met je partner, zoals Marijke en John in de openingscasus, de ander gemakshalve de schuld geeft en vooral de fouten ziet die hij of zij heeft gemaakt. Je weet ook wel te benoemen wat de ander volgens jou wel of niet had moeten doen. In het voorbeeld zegt Marijke tegen John wat zij van hem had verwacht; John zegt wat hij van Marijke had verwacht. Uiteindelijk loopt hij weg. Je weet niet waarom. Zijn gedrag kun je slechts interpreteren, dat wil zeggen: een eigen uitleg geven aan dat wat je waarneemt.

**Duidelijkheid  
over eigen  
functioneren**

**Interpreteren**

Kennelijk leggen mensen graag de verantwoordelijkheid voor bepaald gedrag bij de ander. Dat is wel zo veilig, dan hoef je niet kritisch naar jezelf te kijken. De kunst is nu, om de stap naar jezelf wél te nemen. Marijke doet dat. Zij gaat ervoor zitten en is bereid naar haar eigen gedrag te kijken. Ze doet dat nog niet in het gesprek met John, maar overdenkt alles in haar eentje, als hij weg is.

Kritisch kijken  
naar eigen  
gedrag

1

### 1.3 Betekenisvolle situatie

Een voorwaarde om reflectieve vragen te durven stellen is de bereidheid om je eigen gedrag onder de loep te nemen. Wanneer deze bereidheid er is en zich een situatie voordoet die je raakt, dan kun je jezelf vragen gaan stellen. Je gaat op je eigen gedrag reflecteren. Situaties die je raken, herken je aan het gevoel dat de situatie bij je oproept, prettig of onprettig. Deze situaties zijn voor jou *betekenisvolle situaties*. Wat voor jou betekenisvol is, hoeft dat voor een ander helemaal niet te zijn. Dit is altijd persoonlijk, het gaat erom dat je onderzoekt welke betekenis je gedrag in die specifieke situatie voor jou heeft.

Bereidheid

Geraakt worden

Je kunt *tijdens* de situatie op je eigen gedrag reflecteren, dit noem je reflectie in actie, maar ook *achteraf*, zoals in het voorbeeld van Marijke. Reflectie *voorafgaand* aan een situatie is ook een vorm. In dit boek leer je eerst over reflectie achteraf, omdat deze manier voor de meeste studenten de eerste stap is bij het leren reflecteren. Reflecteren tijdens de situatie vereist gevorderde vaardigheden (Schön, 1983).

Reflectie in  
actie

Reflectie vooraf

Reflectie  
achteraf

### 1.4 Bewustwording en gevoelssignaal

In welke situatie van pakweg de afgelopen twee weken had je het idee dat je heel weloverwogen een besluit hebt genomen of een weloverwogen keuze hebt gemaakt om iets te doen of juist niet? En in welke situatie van de afgelopen tijd heb je keuzes gemaakt waarvan je nu denkt: 'Hé, dat heb ik eigenlijk intuïtief gedaan' of 'daar heb ik helemaal niet over nagedacht'? Wees gerust, dat laatste is herkenbaar gedrag. Als mens maak je op een dag talloze keuzes en als je die allemaal zou moeten doordenken, zou je stapeldol worden. Gelukkig maar dat een groot deel van je gedragingen 'als vanzelf' gaat en dat je brein de vele prikkels die op je afkomen filtert op relevantie. Gedrag wordt onbewust aangestuurd door overlevingsmechanismen en basisemoties en geleerd door (onbewuste) imitatie (Bolhuis in: Ruijters & Simons, 2012). Dit betekent voor jouw leren dat het zinvol is je aandacht bewust te richten op het (h)erkennen van onbewust gedrag en de achtergronden ervan. Dit geeft inzicht en de mogelijkheid je eigen gedrag opnieuw te overwegen, erop te reflecteren.

Gedrag

Een voorwaarde voor reflectie is daarom dat je je bewust wordt van de situatie en je gedrag daarin. In de openingscasus spreekt Marijke de volgende dag met John. Zij is zich ervan bewust dat zich een situatie heeft voorgedaan waarin zij zich ongemakkelijk voelde. Wanneer werd zij zich daarvan bewust? Mogelijk op het moment dat John de opvatting van zijn vrienden deelt dat Richard maar een borrel moet nemen. Deze opvatting staat lijnrecht tegenover hun mening dat je niet moet autorijden wanneer je gedronken hebt. Het ongemakkelijke gevoel maakt Marijke ervan bewust dat zich

**Gevoelssignaal** een betekenisvolle situatie voordoet. Ze krijgt als het ware een gevoelssignaal. Ook de ergernis over John's gedrag kun je als gevoelssignaal zien.

Een gevoelssignaal is een innerlijke aanwijzing dat een situatie die zich voordoet je op een bepaalde manier raakt.

**Indicator**

Het gevoelssignaal is een indicator voor een betekenisvolle situatie. Voor jou is het belangrijk dat je deze vertaalslag kunt maken: het omzetten van een (prettig of onprettig) gevoel naar een bewuste ervaring. Het lijkt erop dat je lichaam en geest op dat moment een signaal afgeven dat er iets aan de hand is en het is belangrijk daarnaar te leren luisteren, je daarvan bewust te worden. Het moeilijke hierbij is dat het gevoel (bijvoorbeeld de onrust of het geluksgevoel) in jezelf aanwezig is en 'als vanzelf' opkomt zonder dat je daar invloed op hebt. Het 'overkomt je'. Het gevoel is sluimerend en nog niet bewust. Het vraagt dan ook inzet om deze vaardigheid aan te leren: je bewust worden van je gevoel in een betekenisvolle situatie.

**Luisteren naar gevoel**

**Vaardigheid**

**Somatische bestempelingshypothese**

Neurochirurg Antonio Damasio ontwikkelde een theorie die hij de *somatische bestempelingshypothese* noemde. De theorie gaat ervan uit dat mensen complexe keuzes vaak pijlsnel maken op basis van een gevoel dat aangeeft of dat wat ze doen, goed is of niet. Het vermogen dit te voelen heeft zijn oorsprong in de hersenen, in de 'orbitofrontale cortex' en is gebaseerd op eerdere ervaringen. Dit hersengebied helpt om te voelen wat de juiste keuze is.

Vaak is er bij het maken van een keuze geen tijd om de voors en tegens af te wegen, per dag maakt de mens immers talloze keuzes. Damasio stelt dat het systeem van de mens zo efficiënt is, dat hij in staat is

om heel snel de juiste keuzes te maken: een eerdere ervaring of gebeurtenis is 'bestempeld' met een prettig of onprettig gevoel en deze gevoelens zijn van invloed op de nieuwe situatie die zich voordoet en de beslissing die je daarin gaat nemen. In de nieuwe situatie worden als het ware de overeenkomsten met een eerder opgedane ervaring 'herkend'. De hersenen leggen heel snel een verbinding tussen een situatie en het gevoel dat daarmee samengaat. Wanneer je in een vergelijkbare situatie komt, worden die verbindingen actief en je volgt het gevoel dat eraan gekoppeld is.

(Damasio, 1994, in Crone, 2018)

**1.5 Eigen gedrag centraal stellen**

Op het moment dat je je bewust bent van een prettige of onprettige situatie, kun je deze aanmerken als een voor jou betekenisvolle situatie. Zoals gezegd, de situatie hoeft voor een ander helemaal niet betekenisvol te zijn! Het gaat erom dat jij je op een bepaalde manier hebt gedragen in die situatie en dat jij daarover vragen hebt aan jezelf. Jij met je gedrag staat centraal. Zoals je hebt kunnen lezen bestaat gedrag niet alleen uit waarneembare handelingen, maar ook uit voor de ander niet-waarneembare processen, zoals denken en voelen.

**Eigen gedrag centraal**

**Onderzoeken**

Nu je de betekenisvolle situatie hebt geselecteerd, ga je onderzoeken hoe je jezelf daarin hebt gedragen. Als je heel eerlijk bent tegenover jezelf, onderzoek je zowel je *handelen* als je *denken* en *voelen*. En bij een onderzoek stel je vragen, in dit geval dus aan jezelf.



## 1.6 Vragen stellen

Het stellen van vragen is een vaardigheid die je zeker moet beheersen als je wilt reflecteren. Wanneer je hiertoe in staat bent, kom je verder met je 'onderzoek'. Er zijn verschillende soorten vragen. Je kunt een onderscheid maken tussen open en gesloten vragen.

Open vragen beginnen met een vraagwoord en geven ruimte om een antwoord te formuleren (zie het kader 'Vraagwoordvragen' op de volgende bladzijde). Ze nodigen uit tot het verstrekken van meer informatie. Dat geldt voor vragen die je de ander stelt, maar uiteraard ook voor de vragen die je jezelf stelt tijdens het reflecteren.

Open vragen

Gesloten vragen leiden tot een kort antwoord: meestal kun je een gesloten vraag met ja of nee (of: soms/misschien) beantwoorden. Het antwoord is beperkt.

Gesloten vragen

Een ander onderscheid dat je kunt aanbrengen in soorten vragen is dat van verbredende vragen (je snijdt verschillende onderwerpen aan) en verdiepende vragen (je gaat dieper in op het besproken onderwerp). Wanneer je gesloten vragen blijft stellen, zul je ontdekken dat je niet of nauwelijks kunt verdiepen.

Verbreden

Verdiepen

Een belangrijk aspect van het vragen stellen is het 'doorvragen'. Wanneer de informatie die je krijgt, beperkt of niet helder is, dan vraag je door. Ook bij jezelf als je reflecteert! Net zolang tot je een bevredigend antwoord of een zeker inzicht hebt gekregen. Een voorbeeld van de verschillende vragen vind je in tabel 1.1.

Doorvragen

TABEL 1.1 Voorbeeld open en gesloten vragen

	Vraag	Antwoord	Verbredende vraag	Verdiepende vraag
Open vraag	Wat heb je vandaag allemaal gedaan?	Eerst ben ik naar de stad geweest, daar heb ik een nieuwe jeans gekocht. Daarna ben ik met de jongens wat gaan drinken en aan het eind van de middag moest ik een wedstrijd spelen, basketbal.	En wat heb je 's avonds nog ondernomen?	Hoe is de basketbalwedstrijd verlopen?
Gesloten vraag	Ben je nog naar de stad geweest?	Nee.	Heb je misschien gevoetbald?	?

Tijdens de reflectie op je handelen, je denken, voelen en willen in een bepaalde situatie, maak je gebruik van alle soorten vragen. *Gesloten vragen* kunnen duidelijkheid bieden, maar leveren een beperkt antwoord. Met *open vragen* geef je jezelf de ruimte om de beweegredenen voor je gedrag in die situatie te onderzoeken.

Kijk maar naar Marijke in haar reflectie op situatie 1. Op de vraag *Vind ik eigenlijk wel dat je niet mag drinken als je nog moet rijden?* kan zij volstaan met een *ja* of *nee*. De vraag is of dit antwoord verhelderend voor haar is.

De realiteit ligt voor haar veel genuanceerder: zij vindt immers dat je niet mag drinken als je nog moet rijden, maar toch is ze wel met Richard meegereden. Geldt haar mening in alle situaties, of alleen deze keer niet? Of heeft ze nog wel dezelfde mening en kwam ze daardoor met zichzelf in conflict: vertoonde zij gedrag dat niet overeenkwam met haar principe? Deze vragen, die nuancering aanbrengen in het antwoord, kan Marijke zichzelf stellen als ze begint met een open vraag, bijvoorbeeld: *Wat vind ik ervan dat een bestuurder gaat autorijden met alcohol op?* Met deze vraag dwingt ze zichzelf eerst goed na te gaan wat haar mening is in deze kwestie, met alle voors en tegens. Vervolgens kan ze met deze helder vastgestelde context nieuwe vragen aan zichzelf stellen.

Dat geldt ook voor jou. Met open vragen geef je jezelf meer ruimte om je gedrag te onderzoeken. Je kunt nuancerings aanbrengen in je denken en daarmee in je antwoord.

### Vraagwoordvragen

De Nederlandse taal kent zogenoemde *vraagwoordvragen*. Deze zijn altijd *open* en kenmerken zich doordat ze beginnen met een vraagwoord. Maak hiervan gebruik bij het reflecteren. Vraagwoorden zijn bijvoorbeeld: *Wat...? Welke...? Wie...? Waar...? Wanneer...? Hoe...? Waarom...? Waarvoor...?*

Ze helpen je om 'breder' te leren denken, je gedrag vanuit verschillende invalshoeken te

bekijken. Wees in gesprek met een ander wel voorzichtig met het stellen van (te veel) waarom-vragen. Deze worden vaak als 'aanvallend' ervaren, zeker als de intonatie ook als zodanig is. De ander heeft het gevoel dat hij ter verantwoording wordt geroepen. Dat is niet bevorderlijk voor een 'gunstig reflectieklimaat'. Daarin zijn ruimte, veiligheid en vertrouwen nodig om het eigen gedrag te kunnen onderzoeken en om zich kwetsbaar te durven opstellen.

#### Nieuwsgierig

Een aanwijzing die niet mag ontbreken bij het vragen stellen aan jezelf, is: Wees nieuwsgierig! In dit geval: wees nieuwsgierig naar je eigen gedrag, naar beweegredenen om zó, of juist ánders, te handelen. Als die nieuwsgierigheid ontbreekt, laat je op je zoektocht misschien heel belangrijke zaken liggen. Nieuwsgierigheid naar de beweegredenen voor je eigen gedrag, leidt tot inzicht. Dat inzicht kun je goed gebruiken in nieuwe situaties, maar ook om het gedrag van andere mensen te begrijpen!

#### Inzicht

## 1.7 Het belang van vragen stellen aan jezelf

Dat je vragen gaat stellen over je eigen gedrag, zal je inmiddels duidelijk zijn. Waarom dat belangrijk is, lees je hier.

In de eerste plaats geeft het stellen van vragen aan jezelf enig houvast. Het risico bestaat dat je na een betekenisvolle situatie vol zit met emoties of gevoelens die je niet kunt plaatsen. De vragen geven je de gelegenheid om je gedachten en gevoelens over de situatie te ordenen.

Ten tweede word je je tijdens dit ordenen, door het stellen van de vragen, bewust van je handelen. Processen die je anders onoverdacht (onbewust) aangaat, ga je nu benoemen. Je helpt jezelf je gedrag te expliciteren. Je

#### Ordenen

#### Bewustwording

#### Expliciteren

geeft jezelf antwoorden en daarmee leg je aan jezelf uit waarom je op een bepaalde manier reageert. Daarmee maak je jezelf bewust van je eigen gedrag.

Een derde voordeel van het stellen van vragen is dat je jezelf de gelegenheid geeft eerst goed na te denken voordat je in de communicatie met de ander reageert. In de beschreven casus reageert Marijke nogal aanvallend naar John omdat hij niets gezegd heeft tegen Richard. Wanneer zij vooraf over haar eigen rol had nagedacht, had zij misschien een andere houding aangenomen tegenover haar vriend. Je kunt deze reflectie achteraf ook zien als voorbereiding voor handelen in een nieuwe situatie. Daarmee wordt het ook een reflectie vooraf (anticiperen).

Zoals gezegd, nieuwsgierigheid naar de beweegredenen voor het eigen gedrag leidt tot inzicht. Dit inzicht in eigen handelen, denken en voelen helpt om het gedrag van jezelf en uiteindelijk dat van anderen te begrijpen. Je komt meer over jezelf aan de weet. Je ontwikkelt zelfkennis en zelfinzicht. Nieuwsgierigheid en het stellen van vragen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Vergelijk het eens met je rol als interviewer: wanneer je weinig vragen, of de verkeerde vraag stelt, krijg je een kort of nietszeggend antwoord. De lezer of de kijker zal niet veel aan de weet komen over de geïnterviewde persoon. Zo gaat dat ook met jezelf: hoe meer (kwalitatief goede) vragen je jezelf stelt, hoe meer (kwalitatief goede) antwoorden je jezelf kunt geven. En hoe meer inzicht je krijgt in eigen gedrag.

Vooraf nadenken

Zelfkennis  
Zelfinzicht

# Samenvatting

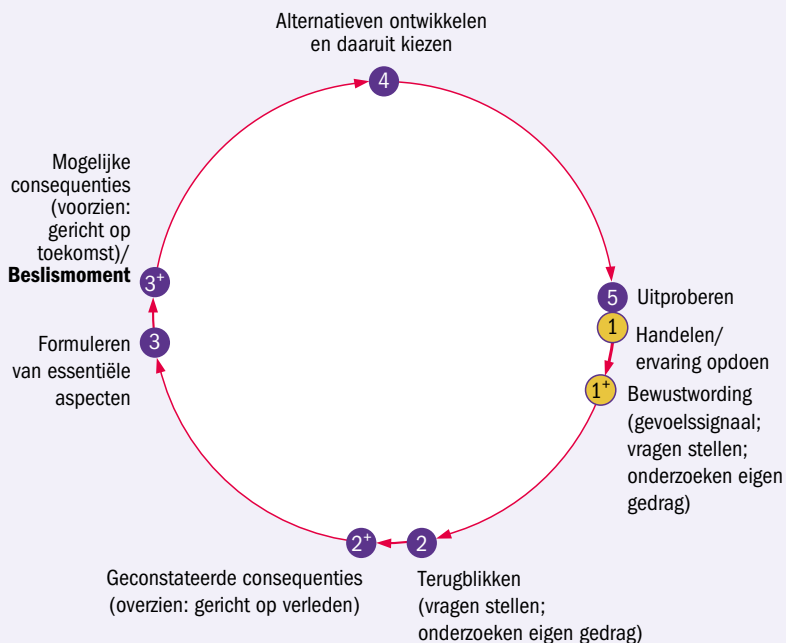
1

- 
- ▶ Reflecteren begint met terugkijken naar eigen gedrag in een betekenisvolle situatie.
  - ▶ Je wordt je bewust van een betekenisvolle situatie door een gevoelssignaal.
  - ▶ Een gevoelssignaal is een innerlijke aanwijzing dat een situatie die zich voordoet je op een bepaalde manier raakt.
  - ▶ Het gevoelssignaal is de gewaarwording dat je je in een situatie prettig of juist onprettig voelt, of een ander gevoel bij jezelf herkent: kwetsbaar, opgelaten, verlegen, opgetogen, enthousiast, geblokkeerd, vrolijk, etc.
  - ▶ Reflecteren doe je door vragen te stellen aan jezelf over je gedrag in een betekenisvolle situatie.
  - ▶ Open vragen geven je de meeste informatie.
  - ▶ Gedrag is een samenstel van waarneembare handelingen en niet-waarneembare processen.
  - ▶ Een onderzoekende houding en nieuwsgierigheid naar eigen gedrag leidt tot zelfkennis en zelfinzicht.
  - ▶ Zelfkennis en (zelf)inzicht bevorderen het begrip van het gedrag van anderen.
  - ▶ Vaardigheden voor reflectie zijn:
    - herkennen gevoelssignaal
    - bewustwording van betekenisvolle situatie (het herkende gevoelssignaal koppelen aan de situatie die zich voordoet of voordeed)
    - vragen stellen
-

# Opdrachten

Met de volgende opdrachten oefen je vaardigheden in deze fasen van het reflectiemodel: 1 en 1+.

## Reflectiemodel met tussenfasen



Bron: Groen, 2006

### 1.1 Bewustwording

- 1 Prik in je agenda een dagdeel waarop je een activiteit doet met andere mensen. Dat kan een ochtend naar school zijn, een middag met je familie of een avond op je werk.
- 2 Op dat gekozen dagdeel probeer je je heel erg bewust te zijn van alles wat je denkt en voelt.
- 3 Registreer voor jezelf bijzondere gevoelens en gedachten.
- 4 Registreer het (kleine) voorval of de gebeurtenis die daarbij hoort.
- 5 Maak hiervan een notitie of onthoud het op een andere manier. Zorg er in elk geval voor dat je de ervaring na dit dagdeel terug kunt halen in je herinnering!
- 6 Na het betreffende dagdeel ga je alleen op een rustige plaats zitten.

- 7 Je schrijft precies op welke (kleine) voorvallen zich hebben voorgedaan, wat je daarbij hebt gevoeld en gedacht. Deze momenten kun je zien als betekenisvolle gebeurtenissen; situaties waarvan jij kunt leren over jouw gedrag.

(Deze oefening kun je herhalen.)

## 1.2 Vragen stellen

- 1 Doe oefening 1 om een situatie te selecteren of neem een recente situatie in gedachten waarin je je prettig of onprettig voelde of anderszins. Het gaat erom dat je een concrete situatie in je hoofd hebt.
- 2 Zoek een rustige plaats op waar je alleen kunt zijn.
- 3 Schrijf over jouw gedrag in de gekozen situatie zeven vragen op papier die beginnen met een vraagwoord. (Zie het kader Vraagwoordvragen in dit hoofdstuk.)
- 4 Na het formuleren van de vragen ga je nadenken over de antwoorden op jouw vragen.

## 1.3 Verbanden zien en zoeken

Doe opdracht 1.2 en daarna:

- 5 Onderzoek of je een samenhang kunt ontdekken tussen jouw gedrag en de reacties van anderen daarop.

## 1.4 Gevoelens

- 1 Pak een A4'tje en schrijf zo veel mogelijk woorden op die een gevoel uitdrukken.
- 2 Welke gevoelens herken je bij jezelf?
- 3 Zijn deze gevoelens gerelateerd aan bepaalde (terugkerende) situaties?
- 4 Zo ja, welke?

## 1.5 Oefening in rust

Lees deze oefening eerst helemaal door en voer hem dan uit.

- 1 Schakel alle audio(visuele) apparatuur uit (zoals radio, tv, pc, smartphone, tablet etc.).
- 2 Ga ontspannen zitten of liggen op een rustige plaats.
- 3 Doe je ogen dicht, voel hoe je zit of hoe je ligt en concentreer je op je ademhaling. Adem in door je neus en adem uit door je mond.
- 4 Blijf je op je ademhaling concentreren. Als je gedachten afdwalen, focus je opnieuw op je ademhaling.
- 5 Houd dit een minuut of tien vol. Ervaar de rust.
- 6 Open je ogen en probeer de rust vast te houden.
- 7 Bedenk hoe het was voor jou om deze oefening te doen.

## 1.6 Kritische vragen

- 1 Lees het artikel in paragraaf 1.1: 'Ik zet mijn leven op het spel voor mijn overtuiging'.
- 2 Bespreek de casus met je medestudenten en beantwoord de volgende vragen:
  - Welke overtuiging heeft de schrijver?
  - Welke overtuiging heb jij?
  - Welke waarden vind jij belangrijk?
  - Hoe zou jij reageren in een dergelijke situatie?
  - Welke argumenten heb je daarvoor?
- 3 Organiseer tegenspraak: stel kritische vragen over de uitspraken van de ander.

### 1.7 Bewustwording

- 1 Lees de column van Paulien Cornelisse door (zie hieronder).
- 2 Herken je haar gedrag?
- 3 Geef een voorbeeld van een situatie waarin jouw intuïtie iets anders aangaf dan je ratio.
- 4 Wat bepaalde volgens jou je handelen in die situatie, denk je?

DE VOLKSKRANT, 18 OKTOBER 2018

## Insluiper

### DOOR PAULIEN CORNELISSE

Ik stond bij het kantoor van mijn broer te wachten tot hij naar buiten kwam. De deur stond open want er was een klusjesman bezig. Toen die even bij zijn busje was, kwam er een jongen het kantoor uit gelopen met een grote boodschappentas en een rugzak. Hij keek wat schichtig en zette zijn petje goed op zijn hoofd. Een insluiper, dacht ik, en meteen daarna: natuurlijk niet. Waarom zou een schichtige jongen met een petje meteen een in-

sluiper zijn. Iedereen is anders, en: alsof je er zelf zo normaal uitziet. 'Hallo', zei ik. 'Hallo', zei hij. Daarna liep hij weg. Ik keek niet waarheen, want dan zou het lijken of ik dacht dat hij een insluiper was.

Op de videobeelden zie je de insluiper zijn boodschappentas volladen. Daarna loopt hij door de hal naar buiten. Daar staat een vrouw tolerant te zijn en 'hallo' te zeggen. Hij loopt uit beeld, niemand weet waarnaartoe.