

Maak kennis met je innerlijke familie

Lezers over Arienne Klijn en eerdere publicaties

Inmiddels heb ik Ariennes inzichten in mijn persoonlijke en professionele leven verweven. Eén van de beste keuzes in mijn leven.

– *Janneke van Olphen*

Arienne Klijn legt zeer helder uit hoe verschillende delen in jezelf aan het woord kunnen zijn en gaandeweg krijg je veel meer zicht op en begrip voor je eigen gedrag. Dit boek moet iedereen lezen.

– *Anna van der Vaart*

Ze geeft inzicht én handvatten om mezelf bij de lurven te pakken, zodat ik weer in balans kom.

– *Nicoline Kortbeek*

Met haar hulp creëerde ik meer balans in mijn innerlijke familie. Daardoor heb ik nu een prettiger en minder gestrest leven en voer ik mijn werk nog beter en efficiënter uit.

– *Dyana Loehr-van Dijk*

Voor werk en privé heb ik zeer waardevolle tips gekregen van haar.

– *Philine van Heek*

Als je meteen door wilt dringen tot de essentie, dan kan ik je van harte aanbevelen om haar boek te lezen.

– *John van den Enden*

Arienne Klijn

Maak kennis met je innerlijke familie

Haal het beste uit jezelf en anderen

IS2 Media

Uitgever	IS2 Media, www.is2.nl
Redactie	Suus van Tilburg, suus@bureauvantilburg.nl
Advies oefeningen	Martine van der Steeg-Donders www.workbookcompany.com 
Pers en publiciteit	Nathalie Verdonschot, www.linkedin.com/in/nathalieverdonschot
Omslagontwerp	b'IJ Barbara, www.bijbarbara.nl
Foto auteur	Merlijn Doomernik, www.doomernik.com
Illustraties	Arjen Mollinger, www.amollinger.nl
Opmaak	Elgraphic bv, www.elgraphic.nl
Drukwerk	PrintSupport4U, www.PrintSupport4U.nl

Eerste druk: september 2012

Tweede druk: november 2013

© 2012, Arienne Klijn

Als jouw innerlijke jongetje dit boek onder de scanner of het kopieerapparaat legt, check dan even bij jouw innerlijke vrouw of dit recht doet aan alle uren werk die aan dit boek zijn besteed. Het opnemen van kleine stukjes tekst voor gebruik in kleine kring is geen probleem. Bedrijven, overheids- en onderwijsinstellingen die een deel van de tekst willen kopiëren kunnen een bijdrage overmaken aan Stichting Reprorecht. Twijfel je hierover of wil je (delen van) dit boek overnemen voor commerciële doeleinden, neem dan contact op met de uitgever.

ISBN 978 90 809 6490 7

NUR 770 / 800

www.is2.nl

Inhoud

Voorwoord 9

Inleiding 11

1 Jij en jouw innerlijke familie 13

Je bent (nog) slimmer dan je denkt! 13

Haal uit jezelf wat erin zit 15

Coach van jezelf 18

De combinaties van schilden 20

Jij bent de regisseur van jouw innerlijke familie 20

Regisseren en jezelf blijven, hoe doe je dat? 21

2 De vier schilden van je innerlijke familie 25

Het jongetje 25

Pluspunten van het jongetje 26

Schaduwkanten van het jongetje 28

Je jongetje versterken 30

Het meisje 32

Pluspunten van het meisje 33

Schaduwkanten van het meisje 40

Je meisje versterken 43

De man 45

Pluspunten van de man 46

Schaduwkanten van de man 49

Je innerlijke man versterken 51

De vrouw 54

Pluspunten van de vrouw 55

Schaduwkanten van de vrouw 59

Je innerlijke vrouw versterken 62

3 Het beste uit jezelf (en je innerlijke familie) halen 67

Het gezinsgesprek als wondermiddel bij problemen 70

Stappenplan voor het gezinsgesprek 72

Het gezinsgesprek en verschillende problemen 80

Bewust leven en de regie voeren over je familie 94

Je innerlijke familie verzorgen 103

Toegift: hoe los je veelvoorkomende worstelingen op in je eigen innerlijke familie? 118

Hoe een schildencoach je kan helpen als je er zelf niet uitkomt 119

4 Het beste uit anderen halen 123

De familie in harmonie 126

Als je (te) weinig jongetje ziet 126

Als het jongetje wel wat minder mag 127

Als je meisje je lief is, maar je haar nauwelijks ziet 128

Als de sirene niet meer uit wil 129

Als je het meisje een beetje zat bent 131

En nu nog een vent 132

Omgaan met horken en hufters 134

Als je te weinig vrouw ziet 135

Te veel vrouw: boze stiefmoeders en andere valse
vrouwen 138

Familieperikelen: ongezonde combinaties van schilden 140

Jongetje-man: het dodelijke duo 141

Meisje-man: het gevaarlijke duo 145

Meisje-vrouw: het Florence Nightingale-complex 149

Nawoord 155**Dankwoord** 157**Register** 159

Voorwoord

Meer dan twintig jaar geleden had ik het geluk kennis te maken met het indiaanse medicijnwiel: ik ging in de leer bij een sjamaane die mij onder andere hielp mezelf te leren kennen in termen van mijn innerlijke man, vrouw, jongetje en meisje. De indianen noemen dit je schilden.

Tien jaar later ging ik gezinstherapie studeren. Daar leerde ik hoe je families kunt helpen hun conflicten op te lossen en hoe je zo goed mogelijk kunt samenwerken. Weer een paar jaar later kreeg ik de ingeving om de schilden en gezinstherapie te combineren en zo werd mijn model 'De schilden van je innerlijke familie' geboren.

De afgelopen jaren heb ik samen met mijn collega's honderden mensen getraind in het gebruik van dit model. Steeds opnieuw gaven cursisten aan dat het schildenmodel een inspirerende en soms zelfs grappige manier is om jezelf en anderen beter te begrijpen en te veranderen. Om zo veel mogelijk mensen de kans te geven zich het model eigen te maken heb ik dit boek geschreven. Dit in de overtuiging dat het model mensen uitdaagt en inspireert om te gaan handelen in overeenstemming met wat goed is voor zichzelf én voor hun omgeving.

Bij de indianen bestaat een traditie van *give away*: je geeft iets belangrijks aan je *community* om bij te dragen aan het geluk en welzijn van iedereen. De inspiratie voor het schildenmodel van je innerlijke familie heb ik cadeau gekregen van de indianen en die inspiratie wil ik graag doorgeven. Daarom krijg je bij dit boek een cadeaubon voor een gratis workshop waarin ik je leer hoe je de inzichten uit dit boek kunt toepassen in jouw leven. En je mag ook iemand meenemen. Helemaal gratis.

Op www.innerlijkefamilie.nl kun je je inschrijven voor deze gratis workshop. Ook vind je op deze website een test die je meer inzicht geeft in jouw eigen innerlijke familie.

Heb jij al zin om kennis te maken met jouw eigen innerlijke familieleden? Begin dan snel aan dit boek, want daarin lees je hoe je ze goed kunt leren kennen. Veel plezier tijdens deze kennis-making!

Arienne Klijn

Inleiding

Dit boek gaat je leven veranderen! Het leert je op een nieuwe manier naar jezelf en anderen te kijken en zo het beste uit iedere situatie te halen, of het nu om je werk, de liefde of vriendschappen gaat. Dankzij de methode die ik hier presenteer, zul je beter in staat zijn om jezelf en anderen te begrijpen. Dat is prettig, want begrijpen wat er tijdens die ruzie met je partner of dat conflict op het werk gebeurt, geeft al een zekere rust. Vervolgens kun je leren de methode in dit boek actief toe te passen als je iets wilt veranderen aan een situatie of een relatie. Doordat je inzicht hebt gekregen waarom jij en de anderen reageren zoals het geval is, kun je je eigen gedrag en dat van die anderen beter sturen. Bijvoorbeeld als je een lastig gesprek met je baas moet voeren, problemen hebt met een eigenwijze collega, je partner weer eens ruzie zoekt of je kinderen vervelend zijn.

Dit boek reikt je de middelen aan om altijd het beste uit jezelf en uit de situatie te halen. Daardoor voel je meer rust, zelfvertrouwen en balans, en heb je meer plezier in het leven. En ook voor dit boek geldt: oefening baart kunst. Hoe meer je deze methode gebruikt, hoe makkelijker het je afgaat. Zie het daardoor als een investering voor de toekomst.

Je kunt dit boek gebruiken als jouw lifestyle-coach, die je leert hoe je anders naar jezelf en anderen kunt kijken en hoe je die

kennis kunt toepassen. Zo hoeft je je geen speelbal van anderen te voelen, maar word je de regisseur van je eigen leven.

Dit boek is geschreven door een psycholoog, maar je hoeft zeker geen psycholoog te zijn om het te kunnen lezen en begrijpen. Het is bedoeld voor iedereen die wil leven en zich niet wil laten leven.

Hoe is dit boek opgebouwd?

Dit boek telt vier hoofdstukken. In hoofdstuk 1 leg ik in grote lijnen de methode uit die gebruikt wordt. De basis daarvan: we hebben allemaal een 'innerlijke familie' die ons gedrag bepaalt. In hoofdstuk 2 leer je de leden van je innerlijke familie kennen: je innerlijke man, vrouw, jongetje en je meisje. Daarbij leg ik uit waar ze voor staan en hoe je ze kunt versterken, zodat je je bewuster kunt gedragen. In hoofdstuk 3 zet ik uiteen hoe je de regisseur van je innerlijke familie kunt worden, zodat je altijd adequaat op situaties kunt reageren. En in hoofdstuk 4 staat de ander centraal: waarom reageren je baas, je partner en je kinderen zo, en hoe kun je hun gedrag sturen? In het boek zijn herkenbare voorbeelden uit de praktijk opgenomen, vragenlijsten en opdrachten, zodat je de kennis meteen kunt toepassen.

Dit boek ligt voor je om jouw leven te veranderen. Waar wacht je nog op?

**Wil jij weten hoe
jouw innerlijke familie in elkaar steekt?
Doe de test op www.innerlijkefamilie.nl**

1

JIJ EN JOUW INNERLIJKE FAMILIE

Je bent (nog) slimmer dan je denkt!

Dit boek reikt je een makkelijke en leuke methode aan om meer inzicht in je eigen kwaliteiten te krijgen en ze beter te kunnen toepassen. Daardoor kun je in tal van situaties slimmer en efficiënter de regie voeren en bereiken wat je voor ogen hebt. En geef nou zelf toe: er zijn heel wat situaties op je werk of in je privéleven waarin jij slimmer, zelfverzekerder en efficiënter voor de dag kunt komen. Bijvoorbeeld, als je schoonmoeder jullie weer eens tegen je zin boekt voor Kerstmis. Of als je voor de zoveelste keer veel te onaardig tegen je partner bent geweest.

De strategieën die ik bied, zijn simpel toe te passen. Ze zorgen ervoor dat je anderen makkelijker kunt uitleggen wat je bedoelt en wat je wilt bereiken. Daardoor heb je meer kans dat die anderen meewerken aan het realiseren van de doelen die jij beoogt.

Maar hoe werkt dat dan?

In dit boek ga je kennismaken met vier 'personen' die samen al jouw kwaliteiten, behoeften, waarden en drijfveren verbeelden: je innerlijke familie. Die kwaliteiten, behoeften, waarden en drijfveren kun je verdelen in vier groepen. Iedere groep wordt getypeerd door een 'familielid': een man, een vrouw, een meisje en een jongetje.

Het meisje staat voor je gevoel; zij is je kwetsbare, zachte kant. Het jongetje staat voor je wilskracht, je energie en je inspiratie. De vrouw staat voor je realisme en het vanuit eigenwaarde goed zorgen voor jezelf en anderen. De man staat voor je denkvermogen en je daadkracht.

Iedereen heeft deze vier kanten, stijlen of rollen in zich: steeds heb je dus vier mogelijkheden om een situatie te benaderen.

De vier leden van je innerlijke familie hebben ieder hun eigen, typische gedrag – gedrag dat bij elkaar opgeteld jou typeert. Het zijn archetypen, wat betekent dat alle mensen deze vier kanten in zich hebben. Maar bij de een is, bijvoorbeeld, het meisje sterker aanwezig, bij de ander juist weer de man – in iedere denkbare mengvorm.

De vier rollen worden ook wel archetypen genoemd. De man is sterk, de vrouw zorgt voor de kinderen, het jongetje is speels en ondeugend en het meisje is lief en gevoelig. Hoe die vier met elkaar omgaan, hoe de onderlinge banden binnen jouw innerlijke familie zijn, hangt van jouw bewuste en onbewuste keuzes af. Dit boek biedt je de mogelijkheid om de verhoudingen in je innerlijke familie te veranderen, zodat je in iedere situatie het beste uit jezelf zult halen. Dat wil zeggen: in iedere afzonderlijke situatie kun je een van de vier leden van je innerlijke familie sterker naar voren laten komen, naar gelang die situatie dat vereist. Zo kun je ervoor zorgen het beste te bereiken, voor jezelf en voor de anderen.

De cultuur van de indianen kent ook dit onderscheid in vier elementen waaruit ieder mens bestaat: de man, de vrouw, het jongetje en het meisje. Bij de indianen heten die elementen 'schilden'. In elke situatie kun je kiezen welk schild je naar voren zet en daarmee welke kant van jezelf je aan de ander(en) wilt tonen. Dat vermogen om je schilden af te wisselen, door de indianen 'dansen met je schilden' genoemd, kun je trainen. Door goed en efficiënt met je schilden te dansen, kun je in iedere situatie doen wat het beste is voor alle betrokkenen. Die term 'schild' zal ik daarom in dit boek regelmatig gebruiken.