

CHECKLIST VERWERKING VAN INFORMATIE IN MIJN BREIN

Opmerken

Wat merkte je op in jouw situatie? Welke informatie kwam er binnen? Zowel sensorisch (visueel, auditief,...) als emotionele (emoties van anderen) en sociale (interactie tussen mensen) informatie?

Verwerken

Stop en check systeem gaat aan de slag:

- 1) waaraan link je deze prikkels? Welke herinneringen riepen ze op? Welke puzzelstukjes miste je nog?
- 2) welk effect had deze informatie op je lijf?

Het optimale optie-ambitie systeem pakt het vanaf dan over:

- 3) welke risico's of kansen koppelde je aan de informatie die je had waargenomen?
- 4) hoe stond deze informatie in verband met je omgeving? Wat zouden zij wensen dat je zou doen?
- 5) welke opties bedacht je om te reageren?

Reageren

Wat was je uiteindelijke reactie?

Na deze loop volgt automatisch de zelfreflectie:

Wat vond je van die reactie? (waarop meestal schuldgevoel en schaamte volgt)

En nu volgen een vragen die niet automatisch in onze vorm van zelfreflectie zit, wel een aantal vragen die ik je nu stel na deze analyse. Vragen die constructiever werken dan verzeild te geraken in schuldgevoel en schaamte:

- *Begrijp je nu van waar je reactie kwam?*
- *Stel dat je dit nog eens mee zou maken, wat zou je anders aanpakken nu je er bewust van bent? Wat neem je mee voor in de toekomst?*
- *Welke beer kan je in de toekomst van de weg schoppen en hoe doe je dat? Wat heb je van de ander nodig om dit te laten rusten?*
- *Wat heb je nu nodig om jezelf te vergeven?*