

# Ben jij een denker, doener of voeler?

Daphne Kaffka 9 augustus 2018

**Wanneer heb jij voor het laatst iets nieuws gedaan? Dat is zo'n leuke vraag. Het zet direct aan tot denken over wat 'nieuw' is, wat er gebeurde, waar dat was en welke gevoelens erbij kwamen kijken. Wat ontstond er zonder vooropgezette uitkomst, of welke nieuwsgierigheid werd aangesproken?**

Als je dit leest, zal je mogelijk ook in gedachte teruggaan naar bepaalde ervaringen. Mooi! Neem daar de tijd voor. Ga bijvoorbeeld even terug naar dat moment in de trein, toen je onderweg was naar je eerste sollicitatiegesprek. Welk seizoen was het, wie zat er tegenover je in de trein, welke muziek luisterde je onderweg? Probeer terug te halen wat je hoorde, wat je deed, wat je zag, rook of proefde. Wat was het voor een ervaring? Wat vond je ervan? Terwijl je hierover aan het nadenken bent, zul je ook weer sensaties voelen. Welke zijn dat en waar voel je dat?

## Transactionele analyse

Transactionele Analyse (TA) biedt de mogelijkheid om meer zicht te krijgen op wat er extern en intern bij je gebeurt als je een nieuwe ervaring gaat opdoen. TA gaat ervan uit dat het patroon van denken, voelen en doen ontstaan is uit (vaak onbewuste) beslissingen die je ooit in je leven nam. Door je hiervan bewust te worden, kan je hierover nieuwe besluiten nemen. Hierdoor kun je groeien in je autonomie, spontaniteit, authenticiteit en in het aangaan van intimiteit – ofwel goede relaties met anderen.

De patronen van *doeners*, *denkers* en *voelers* zijn verschillend. De doener wil in beweging, aan de slag! Niet te lang nadenken over de consequenties en het gevoel komt pas later in het proces op gang. De denker wil eerst een plan ontwikkelen, een raamwerk om helderheid en veiligheid te waarborgen. Dan pas kan er gehandeld worden en voelen is ondergeschikt. De voeler, ten slotte, wil eerst ervaren of het klopt met de eigen gevoelens, aftastend hoe het past in de eigen en de omringende wereld. Daar wordt ook veel over nagedacht, wat ervoor zorgt dat het daadwerkelijk 'doen' vertraging kan oplopen. Zo hebben we allemaal een voorkeursbeen.

## Denker, doener, voeler: op het verkeerde been gezet

Een nieuwe uitdaging kan je ook met je andere been dan je voorkeursbeen tegemoet treden. Vaak is dat de tweede reactie die je hebt. Bijvoorbeeld, je gaat altijd eerst plannen en procedures bedenken. Als je dat gedaan hebt ga je ermee aan de slag. Of je staat altijd in de startblokken als doener en voelt pas gaandeweg dat deze taak niet bij jou past. Met deze oefening leer je dat je een groter repertoire aan stappen hebt, die je per situatie verschillend kan inzetten.

### **1. Schrijf op een vel papier je uitdaging**

Dat kan bijvoorbeeld een sollicitatiegesprek voeren zijn, een netwerkbijeenkomst bijwonen, rustig spreken of beter formuleren zijn.

### **2. Ga op een plek staan in de buurt van het papier (dus niet er bovenop).**

### **3. Stap met je voorkeursbeen richting het vel papier met de uitdaging. Het andere been blijft staan.**

Wat zijn je gedachten (helder, dromerig, repeterend, een kluwen), hoe is je houding (voorover gebogen, achteroverleunend, stijf of stevig), hoe ver heb je je voet verzet, hoe snel zet je de stap, hoe goed ken je deze beweging en waar zit je ademhaling? Neem even de tijd om ernaar te kijken.

### **4. Stap terug en lees opnieuw je uitdaging op het vel papier. Stap dan met je andere been uit.**

Dit is een andere benadering van je uitdaging. Herhaal de vragen van hierboven.

### **5. Wat heeft deze oefening je opgeleverd?**

Is er verschil in de afstand van stappen die je zette? Wat vertelt je dat, welke houding van je lichaam was nieuw, wat gaf (on)rust, is je blik op de uitdaging veranderd? Wanneer je iemand laat meekijken kun je feedback vragen.