

# DIRECT NAAR DE KERN: EMOTIES ALS FEEDBACKTOOL

---

SIGRID VERBERNE

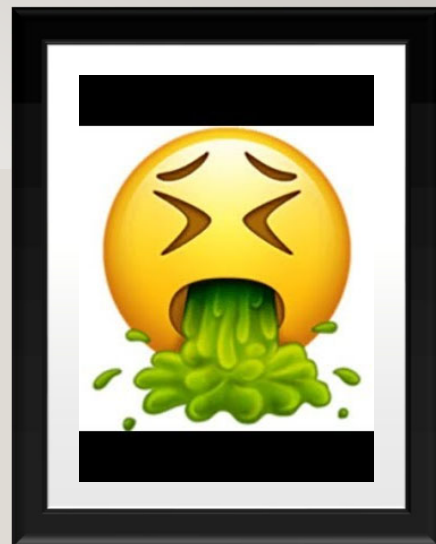
GEBASEERD OP HET WERK VAN VERA HELLEMAN

## HELP, EMOTIES!

---

Verwachtingen workshop?

Doel workshop



## VOORBEELDEN EIGEN PRAKTIJK

---

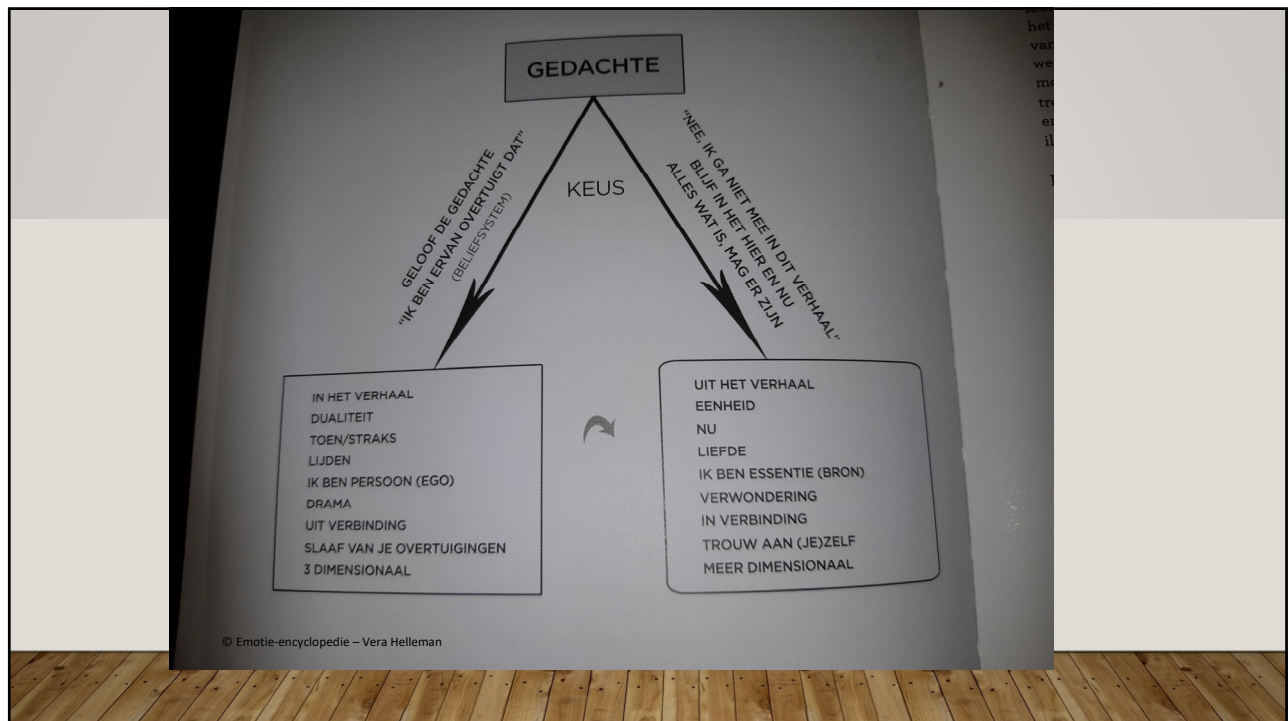
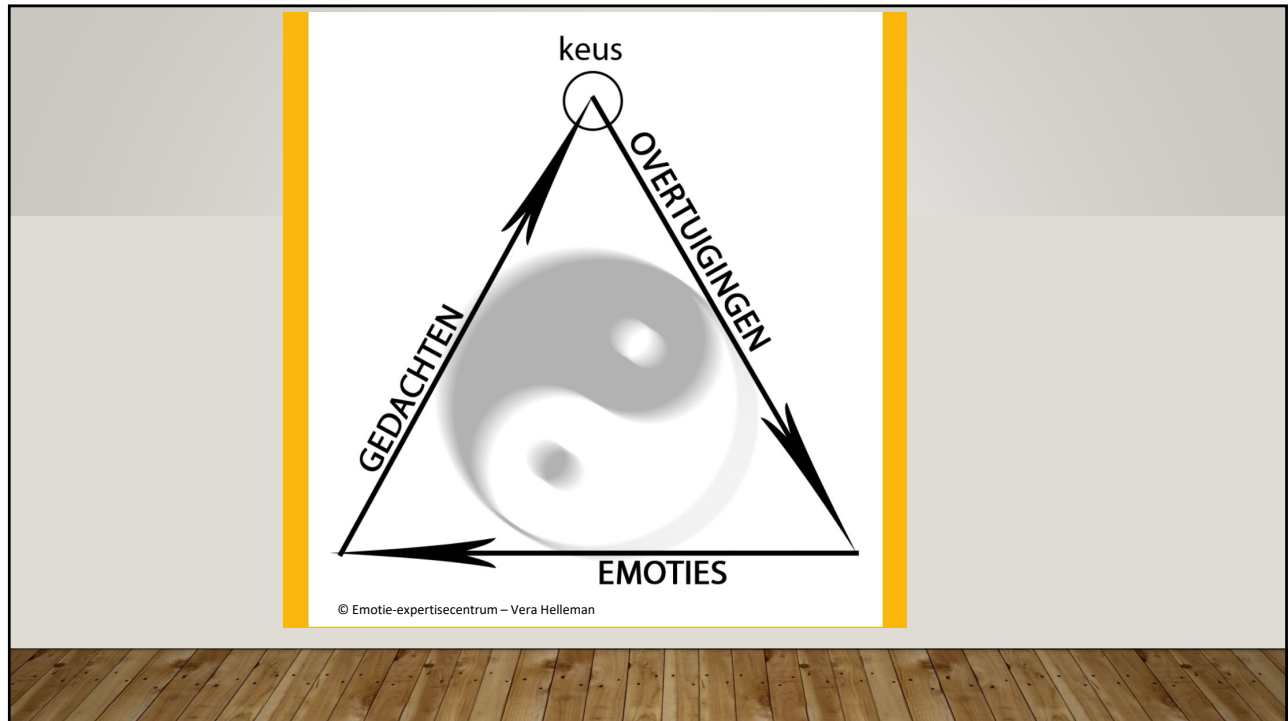
Introductie methode Vera Helleman

Eigen ervaringen

## HOE WERKT ONS EMOTIESYSTEEM?

---

- Gedachten (ongeveer 60.000 per dag, veel onbewust)
- Overtuigingen (gedachten die we geloven, nu of uit verleden)
  - creërend (positief)
  - saboterend (negatief)
- Emoties geven feedback (verruimend of verkrampend), zijn dus richtingaanwijzers, maar ook balansherstellend.



## VALKUILEN VAN EMOTIES

1. Onderdrukken
2. Uitdrukken (projecteren op anderen)
3. Op de inhoud ingaan (de emotie worden)

Dus: laat de emotie(s) er zijn en luister naar wat ze te vertellen hebben.

---

## KENMERKEN VAN EMOTIES:

---

1. Verrijking / verruiming of vernauwingen
2. Gaan altijd over NU (ook al is het voorafgaande verhaal oud)
3. Zijn altijd in beweging
4. Zijn verbonden aan (on)bewuste overtuigingen
5. Gaan altijd over JOU
6. Hebben altijd een tegenpool

## DE 8 EMOTIEGROEPEN

---

1. Liefde	Verruiming
2. Vreugde	Verruiming
3. Verbazing	Verruiming / Verkramping
4. Angst	Verkramping
5. Verdriet	Verkramping
6. Boosheid	Verkramping
7. Afkeer	Verkramping
8. Schuld & Schaamte	Verkramping

Verruiming / verrijking: ik zit op het juiste spoor

Verkramping: wat wil er nog aangekeken / onderzocht worden?

## DE “VRAAGTECHNIEK”

---

- Vraag om een specifieke situatie waarin het probleem zich voordeed (zo oordeelloos mogelijk)
- Zoek naar de emotie(s) in het verhaal (en de volgorde van aandienen)
- Tot welke emotiegroep(en) behoort de emotie? (inzicht)
- Wat vertelt dat je en wat vraagt dat van je?
- Wat rest er (nu) nog?

