



my Insight Out:

een jonge ontwikkeling in de ZKM familie vol potentie

Margreet Poulie & Mirjam Zoestbergen

myInsightOut is een digitale zelfcoaching tool, gebaseerd op de Waarderingstheorie. Ontwikkeld in de maatschap Reflection & Action, met gebruikmaking van 40 jaar coaching via de ZelfKennisMethode. (zie www.reflection-action.nl).

Gebruikers van *myInsightOut* vinden nieuwe woorden en diepere betekenis in dagelijkse, belangrijk voelende, ervaringen. Het proces van *myInsightOut* vindt plaats door het matchen van persoonlijke ervaringen met ervaringen van andere mensen. Er is in de afgelopen 40 jaar een database van duizenden authentieke ervaringen verzameld en deze database dient als een collectief menselijk verhaal waaruit geput wordt. De uitkomsten motiveren op een natuurlijke manier, tot 'the next step of learning'.

Gebruikers van *myInsightOut* worden zich bewuster van de invloed die zij hebben op de beleving van zichzelf en de wereld. Met als gevolg: gezonde relaties met zichzelf en anderen. Via het zogenaamde 'collectief bewustzijn' van anderen ontdekken gebruikers dat in vele situaties die het leven hen aanreikt, ook de lastigste, een les met groeipotentie

te ontdekken valt. Elke ervaring die wordt ingebracht brengt de gebruiker naar een uitkomst: Wat kan ik doen of laten en wat betekent dat dan voor mij en mijn omgeving?"

Aanleidingen tot het ontwikkelen van **myInsightOut**

1) onze missie

In de missie van Margreet en Mirjam van de maatschap Reflection & Action, staat dat zij een bijdrage willen leveren aan een meer bewuste, tolerante en vreugdevolle samenleving.

Na jaren 1 op 1 aan het bureau mensen gecoacht te hebben via de ZKM, met prachtige resultaten, groeide het verlangen om veel meer mensen te kunnen ondersteunen in dit proces van zelfreflectie en zelfkennis.

Zo werd *myInsightOut* geboren. Mede ingegeven door ontwikkelingen in een digitale wereld, vonden zij een eigen vorm om mensen, via deze digitale zelfcoach-tool, te ondersteunen in hun bewustzijnsontwikkeling. Zij geloven erin dat iedereen via zelfreflectie en zelfkennis de ruimte kan vinden om dagelijkse ervaringen in het leven te gebruiken



voor persoonlijke groei. Ook, en misschien wel juist, de lastige en pijnlijke ervaringen, die mensen meestal liever vermijden. Wanneer mensen op een bewuste manier in het leven willen en kunnen staan, verdwijnt de noodzaak om te wijzen naar omstandigheden en personen buiten zichzelf als reden voor ongemak en ongelukkig zijn. Dan hoeft niemand meer te vechten tegen de realiteit en kunnen meer en meer mensen zich in liefde en respect met elkaar verbinden en dankbaarheid vinden in het hen gegeven leven. MyInsightOut is een unieke online zelfcoach-tool geworden om zoveel mogelijk mensen de gelegenheid te bieden om 24/7 aan zelfonderzoek te doen en in bewustzijn te groeien.

2) Behoeften van de doelgroep

Uit onderzoek van het coaching bureau Gort (trendrapport coaching 2018) blijkt dat 25-34 jarigen (32%) en 35-44 jarigen (23%) de leeftijdscategorieën zijn, waar de behoefte aan coaching het grootst is.

Trends die bij deze leeftijden passen zijn:

- coaching meer preventief dan curatief en zelfs recreatief
- korte sessies, in relatie tot realiteit van het (werk)leven
- liefst digitaal bereikbaar via tablet of smartphone
- 'innerlijke schoonheid' met diepgang via gevoelens en beleving
- zingeving in hun leven en de wereld

myInsightOut speelt geheel op deze wensen en trends van haar doelgroep in.

3) Behoeften aan een validatie tool aansluitend aan de ZKM methodiek

R&A heeft al jaren geïnvesteerd in manieren om cliënten in de periode na het ZKM traject (validatie) te ondersteunen bij het verduurzamen van hun ontwikkeling. In *myInsightOut* worden veel van deze manieren opgenomen in systematische processtappen.

myInsightOut bestaat uit drie onderdelen Insight1, insight2 en InsightOut

Insight1. Insight1 geeft de mogelijkheid om een belangrijk voelende positieve of een negatieve dagelijkse ervaring te onderzoeken, op een diepere laag van bewustzijn dan men gewend is. De uitkomst heeft altijd de vorm van een uitdagende kwaliteit, die nog minder ontwikkeld is, als een volgende stap in de persoonlijke ontwikkeling. Het bewust inbrengen van die kwaliteit in combinatie met een kernkwaliteit, zal een verschil uitmaken in de richting van het verlangen van de persoon. Het programma voorziet naast inzicht, ook in oefeningen die oud en nieuw gedrag in het lichaam voelbaar maken.



Een voorbeeld volgens de processtappen van Insight1.

Casus: Student Peter vraagt hulp bij een coach van het Career Services Centre van de Universiteit. Peter formuleert zijn hulpvraag als volgt: "ik heb een 'mega werkblokkade' en dreig een jaar studie mis te lopen als ik die blokkade niet kan doorbreken"

Hij vertelt dat hij vastzit bij het schrijven van een verslag, dat de deadline nadert en dat hij zichzelf niet in de actiestand kan krijgen. Hij vermijdt door

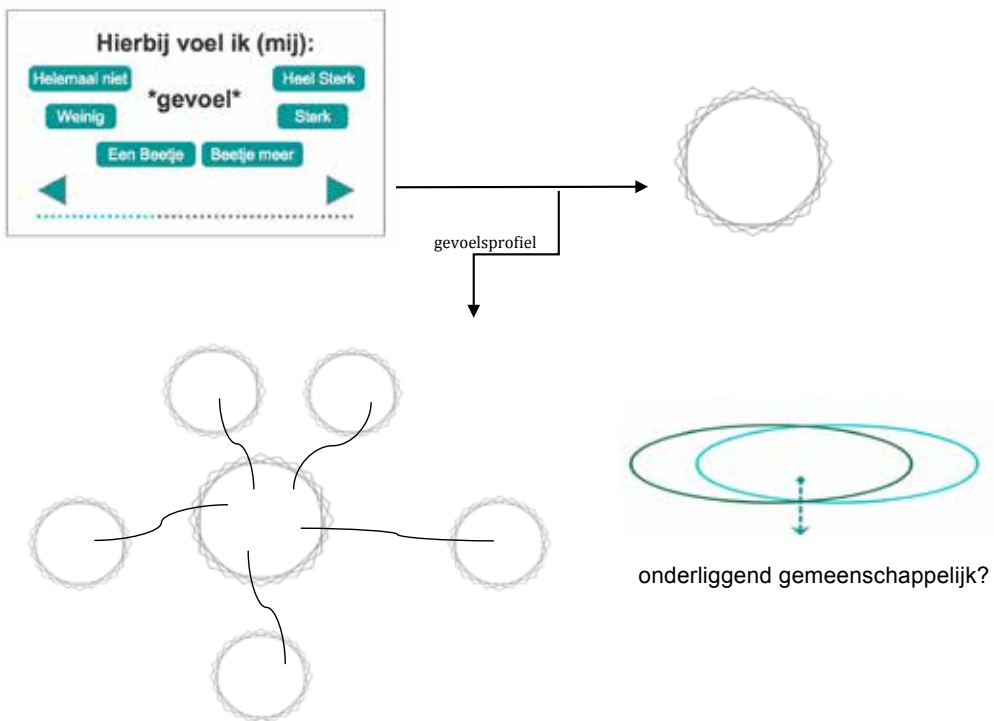


heel veel te sporten. myInsightOut wordt ingezet. Hij onderzoekt twee ervaringen in twee afzonderlijke zinnen (een positieve en een negatieve ervaring, ingevoerd in Insight1.

zin 1: Een jaar geleden moest ik ook een stuk tekst voor een verslag schrijven. Toen liep ik ook tegen een blokkade aan, maar heb ik die wel overwonnen.

Peter geeft voor 24 aangeboden gevoelens aan in welke mate hij die gevoelens bij deze zin ervaart. Hieruit ontstaat een gevoelsprofiel dat vergeleken kan worden met de gevoelspatronen van alle ervaringen in de databank.

Peter krijgt vervolgens via vergelijking van zijn gevoelsprofiel met de databank van ervaringen, 5 ervaringen van andere mannen aangeboden die vergelijkbaar voelen als zijn ervaring voor hem. De eigen ervaring wordt telkens naast de aangeboden ervaring gezet.



De vraag bij iedere geselecteerde ervaring is: wat hebben jullie ervaringen onderliggend gemeenschappelijk? Waar gaat het allebei over? Deze vraag wordt voor ieder van de 5 aangeboden ervaringen beantwoord.

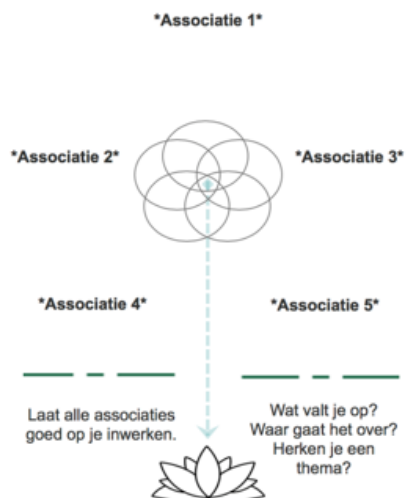


<u>Eigen ervaring:</u> Een jaar geleden moest ik ook een stuk tekst voor een verslag schrijven. Toen liep ik ook tegen een blokkade aan, maar heb ik die wel overwonnen.	<u>Aangeboden ervaring 1:</u> Ik ben een doorzetter. Ik geef niet snel op. Dat geeft me veel energie en genoegdoening.
De zinnen hebben volgens Peter gemeenschappelijk: <i>ik heb doorgezet</i>	
<u>Eigen ervaring:</u> Een jaar geleden moest ik ook een stuk tekst voor een verslag schrijven. Toen liep ik ook tegen een blokkade aan, maar heb ik die wel overwonnen.	<u>Aangeboden ervaring 2:</u> Toen ik zelfstandig wilde wonen, kwam er weerstand. Ik wilde bewijzen dat ik het kon.
gemeenschappelijk: <i>Ik heb geen hulp gevraagd, want ik wil het graag zelf doen</i>	
<u>Eigen ervaring:</u> Een jaar geleden moest ik ook een stuk tekst voor een verslag schrijven. Toen liep ik ook tegen een blokkade aan, maar heb ik die wel overwonnen.	<u>Aangeboden ervaring 3:</u> Mijn beslissing om tevreden te zijn met 'goed is goed genoeg' heeft mij veel opgeleverd.
gemeenschappelijk: <i>De perfectionistische stem die altijd voor 100% gaat, werd genuanceerd door mijn projectgenoten (goed is goed genoeg)</i>	
<u>Eigen ervaring:</u> Een jaar geleden moest ik ook een stuk tekst voor een verslag schrijven. Toen liep ik ook tegen een blokkade aan, maar heb ik die wel overwonnen.	<u>Aangeboden ervaring 4:</u> Ik ben voor mezelf gaan zorgen door hulp te zoeken. Dat voelt goed
gemeenschappelijk <i>Samenwerking met anderen accepteren om mezelf uit mijn eigen gedachten stroom te krijgen</i>	
<u>Eigen ervaring:</u> Een jaar geleden moest ik ook een stuk tekst voor een verslag schrijven. Toen liep ik ook tegen een blokkade aan, maar heb ik die wel overwonnen.	<u>Aangeboden ervaring 5:</u> Ik heb geleerd om naar de mogelijkheden / oplossingen te kijken, als iets nog niet goed genoeg is.
gemeenschappelijk <i>Anderen die mij helpen om inzichten te krijgen geven mij positieve energie</i>	

Peter krijgt alle 5 associaties op een rij met de vraag: Waar gaat het over? Beschrijf het thema dat je ziet in 1 of 2 zinnen.

associaties 1 t/m 5

- ik heb doorgezet
- Ik heb geen hulp gevraagd, want ik wil het graag zelf doen
- De perfectionistische stem die altijd voor 100% gaat,
- werd genuanceerd door mijn projectgenoten (goed is goed genoeg)
- Samenwerking met anderen accepteren om mezelf uit mijn eigen gedachten stroom te krijgen
- Anderen die mij helpen om inzichten te krijgen geven mij positieve energie



Vragen in myInsightOut	Reflecties van Peter
Waar gaat het over? Beschrijf het thema in 1 of 2 zinnen.	Ik wil het graag zelf doen, mijn eigen oplossingen vinden. maar dat moet niet zover gaan dat ik mezelf afsluit voor samenwerking. Anderen kunnen mij helpen mijn doel te bereiken en misschien minder 'perfect'.
Wat doe jij?	Met volle inzet, maar wel in mijn tempo, (samen)werken en mijn steentje bijdragen. Hierdoor ontstaat interactie waarmee ik zelf ook verder kom.
Een kwaliteit die ik goed van mezelf ken is...	Alles rustig stap voor stap doen totdat ik klaar ben.
Een valkuil van mij, als ik teveel van mijn kwaliteit <i>-afstand nemen-</i> inzet, is ...	uitstellen
Een uitdagende kwaliteit die mensen, die niet <i>passief zijn</i> , juist wel hebben is	daadkracht (goed is goed genoeg)
Welk beeld van jezelf zie je als je jouw bekende kwaliteit alles rustig stap voor stap doen zou leren combineren met daadkracht?	ik stel mezelf in staat om mijn doelen te bereiken.

Startzin 2 : Ik ben in een zwart gat met niets bezig.

De lijst van 24 gevoelens wordt opnieuw ingevuld. Er verschijnen, zin voor zin, 5 ervaringen van anderen die matchen met dit tweede gevoelsprofiel dat Peter invult. Iedere aangeboden zin wordt naast de uitgangszin gezet.

<u>Eigen ervaring:</u> <i>Ik ben in een zwart gat met niets bezig.</i>	<u>Aangeboden ervaring 1:</u> <i>Bij gebrek aan tijd en structuur slaat onzekerheid om in onmacht en hulp vragen voelt als een nederlaag.</i>
De zinnen hebben volgens Peter gemeenschappelijk: <i>Bij gebrek aan tijd en structuur slaat onzekerheid om in niets meer aan de studie doen</i>	
<u>Eigen ervaring:</u> <i>Ik ben in een zwart gat met niets bezig.</i>	<u>Aangeboden ervaring 2:</u> <i>Ik heb het nodig dat iemand met mij door de situatie heen loopt, om tot innerlijke rust te komen.</i>
gemeenschappelijk: <i>Ik heb anderen nodig, maar mensen die zich niet inleven in mijn situatie duw ik liever weg op zo'n moment.</i>	
<u>Eigen ervaring:</u> <i>Ik ben in een zwart gat met niets bezig.</i>	<u>Aangeboden ervaring 3:</u> <i>Als ik een beslissing moet nemen kan dat rationeel wel de juiste keuze zijn, maar emotioneel klopt het vaak niet.</i>
gemeenschappelijk: <i>Als ik snel een keuze moet maken, weet ik niet precies weet wat ik eigenlijk wil.</i>	
<u>Eigen ervaring:</u> <i>Ik ben in een zwart gat met niets bezig.</i>	<u>Aangeboden ervaring 4:</u> <i>Ik vind het moeilijk om de illusie van 'het komt nog goed' los te laten. Ik modder gewoon door.</i>
gemeenschappelijk: <i>Als ik iets heb uitgesteld waardoor ik te laat was of iets niet voldoende heb gedaan, dan vraag ik aan mezelf waarom ik het niet gewoon heb gedaan.</i>	



Eigen ervaring: <i>Ik ben in een zwart gat met niets bezig.</i>	<u>Aangeboden ervaring 5:</u> <i>Ik vind het lastig om mezelf openlijk ruimte en tijd toe te staan, omdat ik bang ben niet te voldoen aan verwachtingen en anderen teleurgesteld raken.</i>
gemeenschappelijk: Als ik vind dat anderen mij niet geven wat ik nodig heb zal ik hier niet openlijk tegenin gaan, ik wil ze niet teleurstellen, maar deze strijd binnen in mij wel blijven voeren.	

Peter krijgt wederom alle associaties op een rij met de volgende vragen:

Vragen in my Insight Out	Reflecties van Peter
Waar gaat het over? Beschrijf het thema in 1 of 2 zinnen.	Ik ga in mijn eentje werken omdat de mensen die mij proberen te helpen dat niet op de juiste manier doen. Met resultaat: onverschilligheid en zelfkritiek.
Wat doe jij?	Wegrennen van het probleem. Andere activiteiten zoeken als afleiding
Wat is de kwaliteit die zit in jouw gedrag? Een kwaliteit die ik goed van mezelf ken is...	afstand nemen
Een valkuil van mij, als ik teveel van mijn kwaliteit <i>-afstand nemen-</i> inzet, is ...	passief zijn
Een uitdagende kwaliteit die mensen, die niet <i>passief zijn</i> , juist wel hebben is	daadkrachtig er voor gaan
Welk beeld van jezelf zie je als je jouw bekende kwaliteit <i>-afstand nemen-</i> zou combineren met <i>-daadkrachtig er voor gaan-</i> ?	Ik zie mijzelf daadkrachtig, in mijn tempo, gaan en vragen om inzichten van anderen

Als Peter de uitkomsten van deze beide kleine zelfonderzoekjes combineert komt hij tot een beeld waarmee hij verder kan.

- Ik stel mezelf in staat om mijn doelen te bereiken. (combinatie van alles rustig stap voor stap doen en daadkracht, (goed is goed genoeg))
- Ik zie mijzelf daadkrachtig, in mijn tempo, gaan en vragen om inzichten van anderen (combinatie van afstand nemen en daadkrachtig ervoor gaan)

Ik zie mijzelf daadkrachtig, in mijn eigen tempo, gaan en vragen om inzichten van anderen. Ik help mijzelf daarmee mijn doelen (goed is goed genoeg) te bereiken.



Hoe ervaart Peter de uitkomsten van Insight1?

“Het belangrijkste resultaat voor mij was dat ik mezelf begreep en woorden kreeg om (aan mezelf en aan anderen) uit te leggen hoe ik het best kan studeren. Ik ontdekte dat mijn verstokte beslissing om alles zelf te willen doen en mijn allergie voor ongevraagde bemoeienis was doorgeschoten. Ik was helemaal vergeten dat ik de inspiratie van anderen nodig heb en dat dit niet betekent dat ik het dan niet zelf meer doe. Ik voel weer motivatie om aan de slag te gaan. Ik hoop dat ik die stem van binnen, die mezelf op mijn kop geeft, even uit kan zetten. Ik ga op mijn manier in mijn tempo verder: meer netwerken en deze hulp niet als falen benoemen”.

Peter kon verder. Hij is in korte tijd geholpen om zijn ‘mega werkblokkade’ te doorbreken. Bovendien heeft het doorbreken van de blokkade hem deze keer ook bewuste zelfkennis opgeleverd. Een grote meerwaarde van de aangeboden ervaringen is ook het ‘woorden krijgen’. De woorden waarin andere mensen hun ervaringen onder woorden brengen, bij eenzelfde soort gevoel als Peter, helpen hem om frisse woorden te vinden die bij hem en zijn situatie passen. Het is heel waarschijnlijk dat het thema dat voor Peter naar voren komt een thema is dat op meer plaatsen in zijn leven speelt. Het zelfonderzoek draagt zo ook bij aan een bredere persoonlijke ontwikkeling dan alleen het overwinnen van de werkblokkade.

Insight2. Het kan zijn dat de persoon die een situatie heeft onderzocht in Insight1, wel weet en voelt wat een volgende stap zou kunnen zijn en zich dat zelfs kan verbeelden, maar die stap nog niet kan zetten. Er is weerstand, en/of angst in het spel. Het risico op ongewenste gevolgen, zoals het verstoren van een relatie of het verliezen van controle, maakt dat de persoon het nieuwe gedrag geen vorm weet te geven. Het verlangen is er, maar de uitdagende volgende stap ligt nog buiten de zone van naaste ontwikkeling. In dergelijke gevallen is er bijna altijd sprake van een oud verhaal, oude redeneringen die de angst of de weerstand rechtvaardigen. In Insight2 wordt de persoon ondersteund in het onderscheid maken tussen kindstrategie en volwassen respons op situaties die anders verlopen dan de persoon zou willen. De zelfonderzoeker wordt geleid naar het formuleren en verbeelden van een volwassen respons en uitgenodigd te voelen wat die verandering in eigen gedrag zou betekenen in de onderzochte situaties en vergelijkbare situaties die zich in de toekomst voor zouden kunnen doen. Zo ontstaat bewustwording op het ‘oude verhaal’ en het gedrag dat daaruit automatisch voortvloeit, alsmede bewustwording op de mogelijkheden voor nieuw, volwassen gedrag. Insight2 is gereed voor gebruik in 2019

InsightOut Het blijft, afhankelijk van de ontwikkelingsfase van het individu, mogelijk dat de persoon na de bewustwording die Insight2 gebracht heeft, praktische begeleiding nodig heeft om een nieuwe stap in het echte leven ook daadwerkelijk te maken. InsightOut ondersteunt het vinden van de moed om die stap te maken of om een kleinere stap te kiezen. Tevens wordt in dit derde deel aandacht besteed aan het onderhouden van persoonlijke groei en het blijven leren van lastige situaties die het leven aanbiedt. De nadruk ligt op het leren dat het antwoord op moeilijke situaties zelden buiten jezelf gevonden kan worden. Integendeel: dat het vreugde geeft om volwassen respectvolle antwoorden te vinden in situaties waar een deel van je kan schreeuwen: “Dit wil ik niet! Jij moet..., jij mag niet...”. “Dit is niet rechtvaardig; Dit mag niet gebeuren”. De realiteit is dat het leven vreugdevolle en ellendige gebeurtenissen op ons pad brengt. InsightOut is gereed voor gebruik in 2019

Met deze drie delen willen de auteurs laagdrempelig, 24/7, een zelfcoach tool aanbieden, voor mensen die bewust willen leven en door hun groei bij willen dragen aan een meer bewuste, tolerante en vreugdevolle samenleving. Het programma is zo samengesteld dat, in principe, met behulp van instructiefilmpjes en audio's alle stappen zonder externe coach doorlopen kunnen worden. Het programma leent zich echter ook heel goed



om samen met een coach de processtappen te doorlopen. Bijvoorbeeld in gevallen dat er een snelle diagnose van de kern van een probleem gewenst is. Een hulpknop voor snelle externe, online- of face-to-face ondersteuning is in het hele programma in beeld.

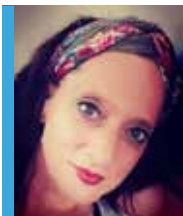
Toepassingen

Wij zien verschillende **toepassingsmogelijkheden** voor de professionele en persoonlijke ontwikkeling van individuele gebruikers, maar ook bij specifieke doelgroepen, zoals bijvoorbeeld studenten in studies waarbij een rijpe sociale ontwikkeling belangrijk is, zoals geneeskunde en psychologie.

myInsightOut (Insight1) wordt al ingezet voor medewerkers van organisaties. Er komt steeds meer belangstelling voor 'bottum-up leren', 'leren op de werkvloer'. Bij veel bedrijven is het functioneringsgesprek met de leidinggevende afgeschaft (artikel Gelderlander 14 september 2018). Via myInsightOut kunnen medewerkers zelf uitstekend de feedback die zij krijgen vertalen in leerdoelen en tevens hun eigen verlangens helder maken voor verdere ontwikkeling in het bedrijf. Functioneringsgesprekken zouden kunnen gaan plaatsvinden in de context van het eigen team en via peer coaching.

Aansluitend daaraan deed Erica van der Heide binnen haar HBO-studie opleidingskunde een minor over de bruikbaarheid en implementatie van *myInsightOut (Insight1)* in organisaties. Als belangrijkste uitkomst beschrijft zij dat myInsightOut binnen een organisatie een inbedding vraagt in de bestaande opleidings- en begeleidingsstructuur van het bedrijf. Zij beschrijft een leercirkel voor blended- learning en peer coaching. De leercirkel behelst onder andere: startmotivering, structuur voor het delen van uitkomsten over functioneren en ontwikkeling daarin (interview met collega's, leidinggevend, incidenteel ondersteund door externe coaches), integratie met de reële situatie op de werkvloer. Over dit onderzoek verschijnt binnenkort een artikel met de beschrijving van die leercirkel in combinatie met *myInsightOut (Insight1)* in organisaties. Een andere toepassing zien wij als nazorg na trainingen: 'Uit de trainingsbubbel en dan?' Trainingsresultaten vragen om validatie in het echte (werk)leven.

En last but not least: de ZKM collega's die hun cliënten na een ZKM traject een tool kunnen meegeven om in de validatieperiode hun ervaringen zelfstandig 24/7 te kunnen onderzoeken op een manier die ze uit de ZKM kennen: gevoelens scoren en analyse via andere ervaringen.



Mirjam Zoestbergen & Margreet Poulie

Maten in de maatschap Reflection & Action. Samen meer dan 50 jaar ervaring in het coachen met de ZKM. We hebben elkaar gevonden in onze missie: een bijdrage leveren aan een meer bewuste, tolerante en vreugdevolle samenleving; Zelfonderzoek laagdrempelig bereikbaar maken voor jonge mensen. We geloven erin dat iedereen via zelfreflectie en zelfkennis dagelijkse ervaringen kan leren gebruiken voor persoonlijke groei. Positieve en ook juist lastige ervaringen. Minder automatisch wijzen naar omstandigheden en anderen als reden voor ongelukkig zijn; meer en meer zelfverantwoordelijkheid in combinatie met begrip en tolerantie om meer liefde en respect in deze wereld te stimuleren.
www.reflection-action.nl en www.myinsightout.nl

