



Wat is jouw verhaal?

Ieder mens heeft zijn of haar persoonlijke levensverhalen. Door het delen van belevenissen met een ander en erop te reflecteren, ontstaat jouw idee over wie je (geworden) bent en wie je wil zijn in de wereld van vandaag en morgen. Je gaat bijvoorbeeld anders kijken naar wat er gebeurd is. Je vertelt het een volgende keer met meer of minder verdriet, met meer of minder humor. Je laat wat weg uit het verhaal en er komt iets bij. Een identiteit ligt niet vast, is niet statisch. Onze persoonlijkheid krijgt vorm in de interactie met anderen. Het kan ook een opluchting voor je zijn om in een veilige omgeving te vertellen wat je niet eerder gedeeld hebt. We kunnen er in vertrouwelijkheid samen woorden aan geven en recht doen aan het verhaal wat je te vertellen hebt.

Soms ontwikkel je een probleemverhaal dat je belemmert in wat je wil of kan. Je identificeert je zo met het probleem, je zit zo vast in je innerlijke dialoog, dat er geen ruimte overblijft voor een ander verhaal, een gezonder perspectief. Als dit het geval is, dan helpt een narratief coachingstraject. Als je de samenhang tussen de patronen in je leven gaat zien, ben je je meer bewust van je eigen manier van denken, voelen en doen. Daarmee ontwikkel je nieuwe manieren in de omgang met jezelf, met anderen en met de omstandigheden in je leven. Moeilijke gebeurtenissen, trauma's, krijgen een plaats in je levensverhaal wat weer ruimte biedt voor een nieuw perspectief.

Narratieve coaching start bij voorkeur met de Zelf Kennis Meth-

ode (zie de volgende pagina).

Wat levert het je op:

- meer inzicht in jezelf en wat jou inspireert
- verheldering van je wensen
- meer bewustzijn van wat jou energie geeft en wat jou energie kost
- meer inzicht in hoe je je tot de ander(en) verhoudt
- goede keuzes maken in wat jij nodig hebt en wat de ander nodig heeft
- betere afstemming en samenwerking

Ieder mens heeft zijn of haar persoonlijke levensverhalen. Door het delen van belevenissen met een ander en erop te reflecteren, ontstaat jouw idee over wie je (geworden) bent en wie je wil zijn in de wereld van vandaag en morgen.

Mieke van Engelen tel:06 150 960 85
mail:info@lerenvananderen.nl