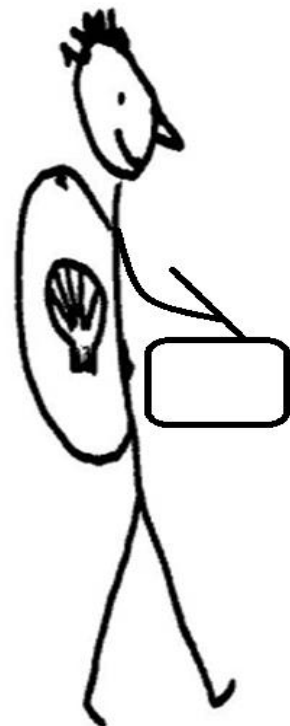


KiND-DO - methode

Werkboek 3

De **6** bewerkingen -KiND-**DO**'s- toepassen.



J.H. Gadellaa, 2017©

Inhoud

1. KiND - afkortingen.	3
2. Samenvatting <i>koppelingstheorie</i> en het KiNDmodel.	4
3. De KiND-DO-methode.	6
4. Kernpunten van de 6 KiND-DO's.	7
5. GEEL, GROEN, ROOD, BLAUW.	8
6. Inleiding KiND-DO's leren inzetten.	9
7. Volg de 3 stappen van de KiND-DO-methode.	17
1. Opdracht.	17
2. Opdracht.	19
8. Casuïstiek op hoofdlijnen uitgewerkt.	21
3. Casus 1: Overgewicht.	21
4. Casus 2: Leren.	22
5. Casus: VwN2 en VwN3.	22
6. Casus: Negeren.	23
7. Casus: Viciëuze cirkel.	23
8. Casus: Lichamelijk onverklaarbare klachten.	24
9. Casus: Er komt niets uit mijn handen.	24
10. Casus: Het is te erg.	24
11. Casus: Verwijt aan huisarts.	25
12. Casus: Als ik had geweten dat...	25
13. Casus: Onveilig.	25
14. Casus: Paniekaanval.	26
15. Casus: Er zijn nog altijd ergere dingen.	26
16. Casus: Ik maak mij druk over...	26
17. Casus: Nieuwe baan.	26
18. Casus: Angststoornis.	27
19. Casus: Bezuinigen.	27
20. Casus: Vastlopen.	27

1. K*I*ND - afkortingen.

Om de tekst leesbaar te houden en snelheid in het lezen te maken, worden er afkortingen gebruikt.

K*I*NDformule: $E = W/VwP$

- Ervaring is Algemene Werkelijkheid gedeeld door een Verwerkingsproces.

E = Ervaring

W = Algemene Werkelijkheid

VwP = Verwerkingsproces.

Het **verwerkingsproces** kent 3 (emergentie-) **verwerkingsniveaus**.

- **VwP** = VerwerkingsProces.

VwN = VerwerkingsNiveau.

HIzHI = **H**et **I**s zoals **H**et **I**s.

DiWiW = **D**at is **W**at ik **W**ens.

E-voel.

- **Rea-geren** is VwN2.

Op VwN2 kun je beperkt invloed en op VwN1 geen invloed (VwN1 verloopt onbewust) uitoefenen en ben je speelbal van de omgeving.

Dit heet binnen K*I*ND de **e**-motie. Motio is bewegen.

Er is een kokerervaring en je maakt je jezelf afhankelijk van de omgeving.

- Het **E**-voel wordt veroorzaakt door iets van buiten af.

En dat gevoel uit het niet-ik zet mij in gang.

Het vormt zo een **E**-motie.

I-voel.

- **Re-ageren** is VwN3.

Je kunt invloed uitoefenen door dimensies toe te voegen en of nieuwe koppelingen te leggen. En dit komt uit mijzelf, de **i**.

Dit heet binnen K*I*ND de **i**-motie.

- Het **i**-voel komt uit het ik. Ik maak dit voelen zelf, het komt uit mijzelf.

Ik zet mijzelf in beweging. Het vormt zo een **i**-motie.

BOVATZON: 8 K*I*NDdimensies.

Band, **O**penheid, **V**rijheid, **A**anvullen, **T**ijd, **Z**elf plezier, **O**ntdekken, **N**iet schaden.

SMARTI: **S**pecifiek, **M**etbaar, **A**ceptabel, **R**ealistisch, **T**ijdgebonden, **I**nspirerend.

2. Samenvatting koppelingstheorie en het K*IND*model.

De koppelingstheorie.¹

Via onze zintuigen komt er informatie in onze hersenen.

Een deel van die informatie wordt afgeleid en gaat naar het associatief geheugen.

In het associatief geheugen worden er koppelingen gelegd tussen de verschillende dimensies.

Een voorbeeld:

- Een bezoek aan Amsterdam bevat de volgende dimensies die aan elkaar worden gekoppeld: een *beeld* van gebouwen, het *woord* Amsterdam, het *geluid* tingelingetring van een tram en de *buurvrouw* die meegaat.

En deze koppelingen worden weer toegevoegd met een positieve of negatieve lading aan het oorspronkelijke signaal. De resultante hiervan komt in onze ervaring.

Dit VwP verloopt altijd op dezelfde wijze. Het aantal herhalingen zorgt er echter voor dat er een nieuw effect ontstaat in het VwP, welke je niet kunt ervaren bij een enkele keer.

Dit wordt *emergentie* genoemd. Door dit effect ga je *dezelfde* werkelijkheid *anders* ervaren.

Een voorbeeld:

- Je komt voor de eerste keer in Amsterdam. Je komt er voor de 10de keer.
Of je woont in Amsterdam en komt er elke dag.
De dynamiek is anders en daarmee ook hoe je Amsterdam ervaart.

K*IND*-model.²

Er is dus een VerWorkingsProces tussen de werkelijkheid, die via de zintuigen binnenkomt, en wat je van die werkelijkheid ervaart. Dit is weer te geven in een wiskundige formule:

$E=W/VWP$ (Ervaring = W*er*kelijkheid gedeeld door een V*er*W*er*kingsP*ro*ces)

In het VwP zijn 3 emergentie-niveaus te onderscheiden en deze worden binnen het K*IND*-model verwerkingsniveaus genoemd.

Elk verwerkingsniveau heeft een specifiek eigen effect. Door voor een situatie naar het meest effectieve niveau te schakelen wordt het mogelijk het DiWiW te maken.

In nieuwe situaties waar één of meerdere buiten-de-box-oplossingen nodig zijn, anders loop je vast, is VwN3 handig.

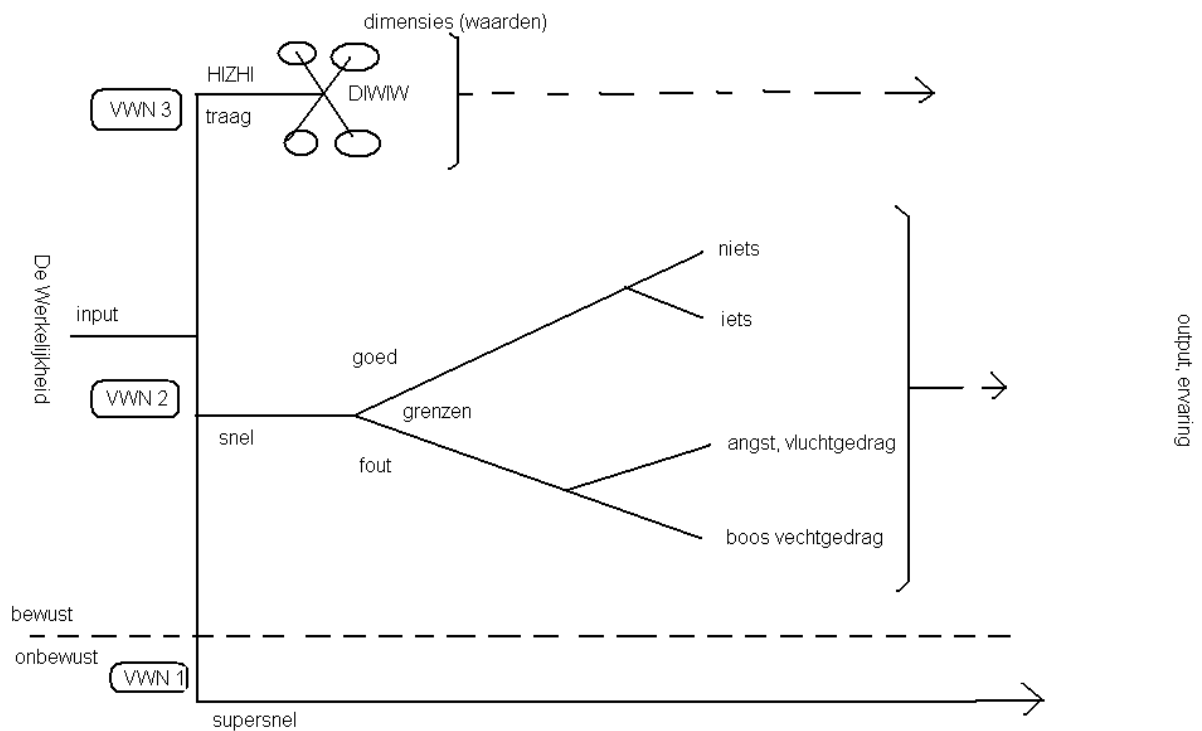
In bekende situaties waar een beperkt aantal opties mogelijk is, is VwN2 handig.

In zeer bekende situaties waar altijd hetzelfde effect gewenst is, is VwN3 handig.

¹ Zie www.kindmethode.nl onder de button THEORIE.

² Boek **DEPENISVANJEZUS**: Theorie van het K*IND*model.

De onderlinge samenhang van deze drie *verwerkingsniveaus* wordt beschreven in het onderstaande schema van het gedragsmodel K*i*ND.



3. De KiND-DO-methode.

Elk verwerkingsniveau heeft een specifiek eigen effect.

Hier wordt gebruik van gemaakt in het toepassen van KiND-DO.

Door bewust in een situatie naar het meest effectieve niveau te schakelen wordt het mogelijk het DiWiW te maken.

Deze KiND-DO-methode bestaat uit 3 opeenvolgende stappen.

Deze moeten in elke situatie worden gezet:

1. **Bewust** worden dat er een verwerkings*proces* is.

2. Het verwerkings*niveau* **herkennen** en **schakelen**.

3. 6 Bewerkingen - KiND-DO's - toepassen.

Deze stap geeft de inkleuring van de persoonlijk gewenste oplossing.

Er zijn vier werkboeken om deze KiND-DO methode te leren toepassen.

Dit is **WERKBOEK 3**: *De 6 bewerkingen -KiND-DO's - toepassen.*

Werkboek 1: Leer het Ver*W*erkings*N*iveau herkennen.

Werkboek 2: Leren **schakelen** tussen de verwerkingsniveaus.

Werkboek 4: **EUCUSSIE**.

Vragen om te toetsen of je de theorie beheerst welke in het theorieboek **DEPENISVANJEZUS** is beschreven.

Casuïstiek om de 6 KiND-DO's eigen te maken.

(Elk werkboek is apart te bestellen)

4. Kernpunten van de 6 KĪND-DO's.

Boos is een hamer.

- Sla de spijker op zijn kop: Zeg wat je punt is en sachiesan.
- En er zijn altijd minimaal 2 spijkers.

Angst is een hond.

- De trouwste vriend die waarschuwt als er kans op falen is. Hierdoor krijg je tijd om *vooruit* te denken zodat je beslagen ten ijs komt en jouw doel ook daadwerkelijk bereikt/bereidt.

Roze Olifant is focussen op je doel:

Niet omzetten in **wel** en wat heb ik nodig om het te bereiden?

- SMART i afrekenen. Je bereidt het of niet.
- Zo kun je al van te voren zeggen dat het doel *bereid-baar* is of veel energie of tijd (gaat) kost(en). Dan kun je zelf de keuze maken: Doe ik het of doe ik het niet?

Druk (=stress = spanning) is het resultaat van de invloed van 4 factoren:

- Het aantal dingen die je doet.
- De omgeving waarin je de dingen doet.
- De tijd die je hebt om deze dingen te doen.
- Lichaam: hoe goed is jouw lichaam in staat om die dingen te doen.

Door deze factoren te beïnvloeden schakel je naar het meest efficiënte VwN.

Je verschuift je positie dan op de drukcurve. Dit geeft weer grip op de situatie.

- Als je 'over de rooie gaat' keert het effect om.
In VwN3 kun je hier gebruik van maken.

BOB is het gesprek: 'Beter goed gejat dan slecht bedacht.'

We voeren een gesprek om bij informatie en ideeën te komen die buiten de eigen box liggen. Blijf zelf wel in VwN3 hangen! Let op, woef: VwN1 en VwN2 zijn erg besmettelijk.

De **BOB** beschrijft de interactie tussen de verwerkingsprocessen van personen.

De structuur van een goed gesprek - **Eucussie** - kent 3 fasen :

- **B**eeldvorming.
- **O**ordeel-onderzoeksvorming.
- **B**esluitvorming.

Taal : Woorden zijn ZIPbestanden waarin out of de box informatie is verborgen.

Er zijn 2 werkwijzen om bij die informatie te komen:

- Door de klemtoon in de zin steeds een woord te verleggen.
- Door de woorden te verdelen in lettergrepen:
elke lettergreep is (ook) een woord met informatie.

5. GEEL, GROEN, ROOD, BLAUW.

Je kunt mensen in 4 groepen categoriseren om iemand even snel te plaatsen → VwN2!
Er zijn natuurlijk veel grijze gebieden en afhankelijk van een situatie is iemand meer of minder van een kleur.

Geel, groen, rood, blauw.

Geel en blauw kunnen allergisch zijn voor elkaar.

Rood en groen kunnen allergisch zijn voor elkaar.

Als ze de communicatieslag kunnen slaan vullen ze elkaar aan en vormen samen een geweldig sterk team.

Hier is bijvoorbeeld de KiND-DO-techniek **BOB** een mooie methode voor.

Geel:

- Chaotisch
- Creatief
- Overal kansen en mogelijkheden zien
- Gaan voor 1% kans
- Spits- bouwer

Groen:

- Overleggen - informatie verzamelen
- Iedereen moet het met elkaar eens kunnen zijn
- Iedereen naar de zin maken
- Empathisch

Rood:

- Aanpakkers
- Leiders
- Nemen beslissingen

Blauw:

- Geordend, stipt, rechtlijnig
- Accountant, gaan voor 98% zekerheid
- Keeper- houder

6. Inleiding KiND-DO's leren inzetten.³

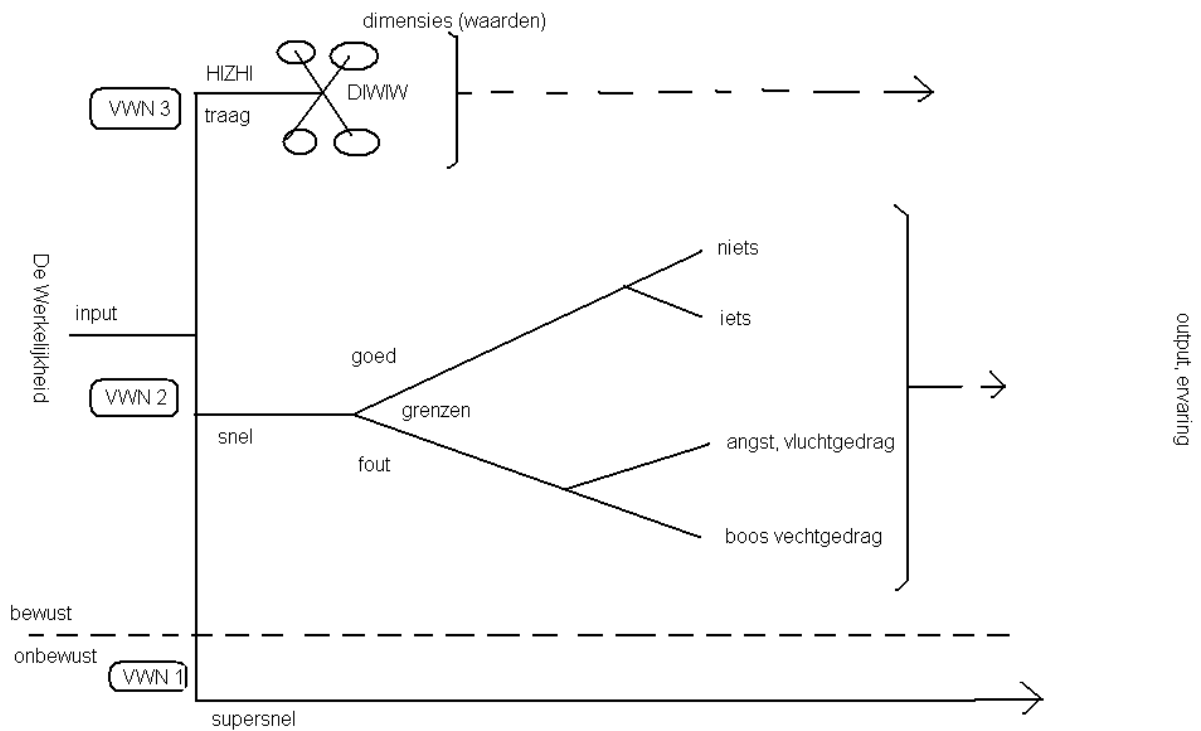
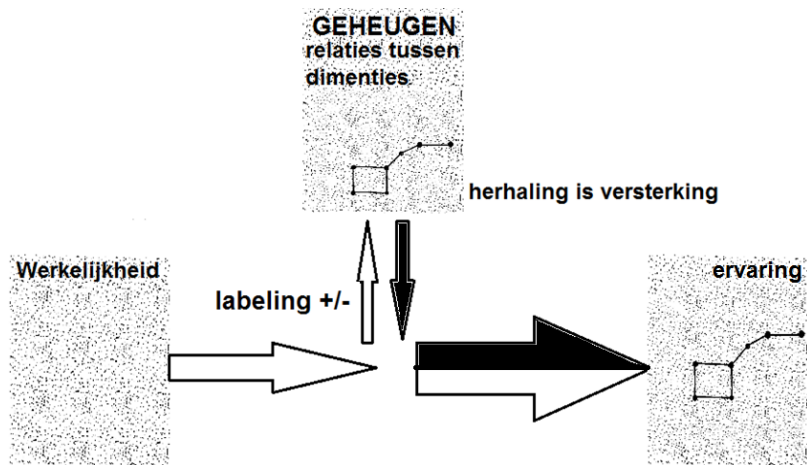
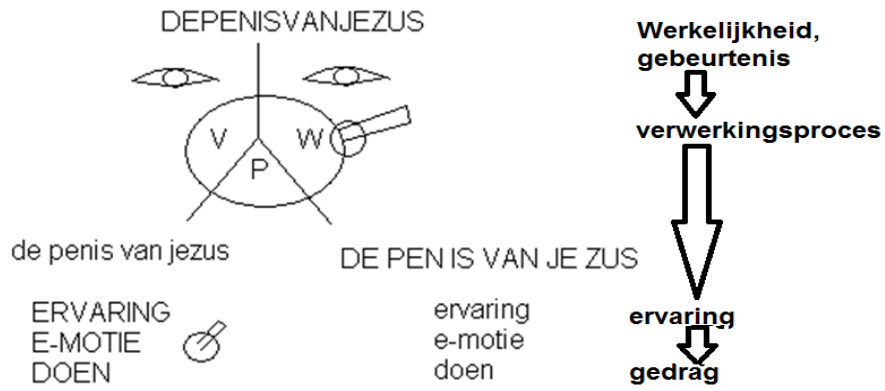
De volledige KiND-DO-methode bestaat uit 3 opeenvolgende stappen in elke situatie:

1. **Bewust** worden dat er een verwerkings*proces* is.
2. Het verwerkings*niveau* **herkennen** en **schakelen**.
3. 6 Bewerkingen - KiND-DO's - **toepassen**.

Voor elk probleem of onplezierig gevoel is de KiND-DO- *standaardoplossing*:

-  Volg stap **1,2** en **3**.
-  Waarbij stap 3 de *persoonlijke inkleuring* krijgt.

³ Zie ook het boek **EUCUSSIE**.



*De bocht is de bocht, de auto is de auto, de snelheid is de snelheid.
De situatie is zoals als die is. En jij bent jij, de bestuurder is de bestuurder.
De manier waarop je de bocht door gaat - vloeiend of bakkend, is afhankelijk van de
versnelling die je kiest.*

Voorbeeld

*Het is prachtig weer maar er staat een fris windje en ik pak daarom toch de
auto in plaats van de fiets.*

1. $E=W/VwP$

2. Welk **VwN** is actief?

De schakelwoorden **maar, toch** worden gebruikt.

De woorden *prachtig, fris, windje* zijn een labeling:

Positief/negatief is een schakelmoment.

Dit betekent dat het **VwP** verloopt via **VwN2**.

VwN2 is actief en dit betekent dat er een **kokerervaring** is:

Alleen wat *binnen* de koker valt kun je ervaren en op reageren.

Reageren is VwN2.

Op VwN2 kun je beperkt invloed en op VwN1 geen invloed (VwN1 verloopt
onbewust) uitoefenen en ben je speelbal van de omgeving.

Dit heet binnen **KiND** de **e**-motie.

Er is een kokerervaring en je maakt je afhankelijk van de omgeving.

Re-ageren is VwN3. Je kunt invloed uitoefenen door dimensies toe te voegen en of
nieuwe koppelingen te leggen. En dit komt uit *mijzelf*, de **i**.

Dit heet binnen **KiND** de **i**-motie.

Schakel naar VwN3: Op VwN mag en kan alles.

Het is prachtig weer en er staat een fris windje en ik pak de auto naar mijn werk.

Het is prachtig weer, de wind is fris en ik pak de auto naar mijn werk.

3. Pas (zo nodig) een KiND-DO toe: *Maak ik zo mijn DiWiW?*
(Dit is voor de lezer van dit voorbeeld een individuele keuze.)

Angst: Ik heb toch een rot gevoel.

Dit bekent dat mijn hond blaft, want *ei-ge(n)-lijk* wil ik toch gaan fietsen.

En ik moet op tijd op mijn werk zijn.

Nu zet ik de **Roze Olifant**⁴ in.

Mijn doel - mijn DiWiW is:

Ik wens fijn te fietsen.

En op een prettige manier aankomen op mijn werk.

En op tijd op mijn werk zijn.

Is dit doel **SMARTI**: Word mijn nu hond stil? *Ja, Go. Nee, No go.*

*Het is prachtig weer, de wind is fris en in de rug en ik pak een dikkere jas
en ik neem de fiets.*

⁴ Boek **DEPENISVANJEZUS**: Hoofdstuk 6 **ROZE OLIFANT**.

Voorbeeld

Onze tuin ligt op het noorden, maar een tuin op het zuiden heeft mijn voorkeur.

1. $E=W/VwP$

2. Welk **VwN** is actief?

De schakelwoorden **maar** en **voorkeur** worden gebruikt.

Het woord *voorkeur* is een positief-labeling: ik heb liever dat.

Positief/negatief is een schakelmoment.

Dit betekent dat het **VwP** verloopt via **VwN2**.

VwN2 is actief en dit betekent dat er een **kokerervaring** is:

Alleen wat *binnen* de koker valt kun je ervaren en op reageren.

Reageren is VwN2.

Op VwN2 kun je beperkt invloed en op VwN1 geen invloed (VwN1 verloopt onbewust) uitoefenen en ben je speelbal van de omgeving.

Dit heet binnen **KiND** de **e**-motie.

Er is een kokerervaring en je maakt je afhankelijk van de omgeving.

Re-ageren is VwN3. Je kunt invloed uitoefenen door dimensies toe te voegen en of nieuwe koppelingen te leggen. En dit komt uit mijzelf, de **i**.

Dit heet binnen **KiND** de **i**-motie.

Schakel naar VwN3:

Ik heb een tuin op het noorden en een tuin op het zuiden heeft mijn voorkeur.

En nu kan ik de *voorkeur* scherper verwoorden:

Ik heb een tuin op het noorden en mijn wens is in de zon te kunnen zitten.

3. Pas (zo nodig) een **KiND-DO** toe:

(Dit is voor de lezer van dit voorbeeld een individuele keuze.)

Bijvoorbeeld de inzet van **Boos**⁵:

Ik hamer op mijn kernpunt(en) naar mijn partner toe: *In de zon zitten*.

⁵ Boek **DEPENISVANJEZUS**: Hoofdstuk 4. **BOOSHEID**.

Voorbeeld

Ik ben al 2 jaar werkeloos en ik doe dagelijks vrijwilligerswerk.

1. **E=W/VwP**

2. Welk **VwN** is actief?

Het woord *werkeloos* is een VwN2-formulering: een **goed-fout**labeling.
VwN2 is actief.

Schakel naar VwN3:

Ik zoek een baan en in de tussentijd doe ik dagelijks vrijwilligerswerk.

3. Pas (zo nodig) een **KiND-DO** toe:

(Dit is voor de lezer van dit voorbeeld een individuele keuze.)

Drukformule⁶:

Bijvoorbeeld **Cirkel van Diem: Prioriteiten** stellen →

Nu Belangrijk, Nu niet belangrijk, Later belangrijk, Later niet belangrijk.

Nu Belangrijk:

Geld verdienen.

Focussen⁷:

Wat brengt geld op?

Boos⁸:

Daarop concentreren.

TAAL⁹ en **BOB**¹⁰:

Buiten de box en kokerervaring/visie komen.

⁶ Boek **DEPENISVANJEZUS**: Hoofdstuk 7. **DRUKFORMULE**.

⁷ Boek **DEPENISVANJEZUS**: Hoofdstuk 6. **ROZE OLIFANT**.

⁸ Boek **DEPENISVANJEZUS**: Hoofdstuk 4. **BOOSHEID**.

⁹ Boek **DEPENISVANJEZUS**: Hoofdstuk 9. **TAAL**.

¹⁰ Boek **DEPENISVANJEZUS**: Hoofdstuk 8. **BOB**.

Voorbeeld

*Ik heb veel problemen, ik ben gescheiden en mijn kat is ook dood gegaan.
Maar ik blijf zoeken naar mogelijkheden.*

1. E=W/VwP

2. Welk VwN is actief?

Er worden VwN2formuleringen gebruikt: *problemen, gescheiden, dood, maar*.
Deze woorden vallen onder de schakelmomenten: **negatief, rot, maar**.

VwN2 is actief:

Kokerervaring en mogelijkheden worden niet gezien.

Ik heb problemen: pro-blame¹¹ → vooraf heb je de schuld te pakken.

Ik heb de schuld al te pakken: Ik ben gescheiden en mijn kat is ook dood gegaan.

Schakel naar VwN3:

En ik blijf zoeken naar mogelijkheden.

Ik blijf zoeken naar mogelijkheden.

Ik zoek naar mogelijkheden.

Ik zoek mogelijkheden.¹²

3. Toepassing van de KⁱND-DO.

(Dit is voor de lezer van dit voorbeeld een individuele keuze.)

Focussen¹³:

Ik ben alleen. Dit is **Het Is** zoals **Het Is**.

En ik zoek naar mogelijkheden.

En wat wordt nu mijn **Dat is Wat ik Wens**?

En wat heb ik hier voor nodig?

TAAL¹⁴:

Mogelijkheden die buiten mijn ervaring liggen kan ik vinden via **TAAL**:

Nadruk leggen op woorden en woorden ontleden.

Ervaar hoe de betekenis van de zin verandert door de nadruk te verleggen in de zin.

En ervaar andere opties.

BOB¹⁵:

Mogelijkheden die buiten mijn ervaring liggen kan ik vinden via de **BOB**:

(Beter een idee goed gejat dan slecht bedacht.)

Ik ben alleen gaande en ik wens een maatje. En ik wens economische zelfstandigheid.

¹¹ Boek **DEPENISVANJEZUS**: Hoofdstuk 9. **TAAL**.

¹² Je zit in VwN3 en je bent de KⁱND-DO **TAAL** al aan het toepassen.

¹³ Boek **DEPENISVANJEZUS**: Hoofdstuk 6. **ROZE OLIFANT**.

¹⁴ Boek **DEPENISVANJEZUS**: Hoofdstuk 9. **TAAL**.

¹⁵ Boek **DEPENISVANJEZUS**: Hoofdstuk 8. **BOB**.

Voorbeeld

Ik wil liever niet met het openbaar vervoer reizen.

1. **E=W/VwP** Er is een verwerkingsproces actief.

2. Welk **VwN** is actief?

Het schakelwoord **niet** wordt gebruikt.

Dit betekent dat het VwP verloopt via VwN2.

VwN2 is actief en dit betekent: Kokerervaring.

Schakel naar VwN3:

*Ik wil liever **wel** met het openbaar vervoer reizen.*

Het schakelwoord *wil* wordt gebruikt: in willen zit een moeten.

Dit betekent dat het VwP nog steeds verloopt via VwN2!

VwN2 is actief en dit betekent: Er is nog steeds sprake van een kokerervaring.

Schakel verder naar VwN3:

*Ik **wens** liever wel met het openbaar vervoer te reizen.*

Het woord *liever* wordt gebruikt. Dit is een schakelwoord rot-positief/negatief.

Dit betekent dat het VwP nog steeds verloopt via VwN2!

VwN2 is actief en dit betekent: Kokerervaring.

Schakel nog verder naar VwN3:

Ik wens met het openbaar vervoer te reizen.

3. Toepassing van de **KiND-DO**.

(Dit is voor de lezer van dit voorbeeld een individuele keuze.)

Roze Olifant -Focussen:

Wat maakt dat ik wel met openbaar vervoer ga; wat heb ik daarvoor nodig?

Reizen met het openbaar vervoer is één mogelijkheid en

Wie A zegt hoeft geen B zeggen: Je kunt ook A27 zeggen en de afslag nemen:

Wat wens ik dan wel? Hoe wens ik wel te reizen?

KiND-DO Taal¹⁶: Verleg de nadruk en ont-leed woorden.

*Ik wens wel met het **open-baar ver-voer** te reizen.*

*Ik **wens** wel met het openbaar vervoer te reizen.*

*Ik wens **wel** met het openbaar vervoer te reizen.*

Etc. etc.

¹⁶ Boek **DEPENISVANJEZUS** Hoofdstuk 9. **TAAL**.

7. Volg de 3 stappen van de K*IND*-D*O*-methode.

1. $E = W/VwP$.

2. Welk **VwN** is actief? **Schakel**, indien gewenst.

3. Welke K*IND*-D*O*'s kun je inzetten?

1. Opdracht.

- Ik ben nog maar enkele weken werkeloos maar ik tel nu al niet meer mee in gesprekken op verjaardagen.
- Ik wil positief blijven maar ik krijg wel erg veel op mijn bordje.
- Ik ben niet zo goed in het omgaan met de computer.
- In een vergadering wordt mijn mening wel gevraagd maar ik heb niet het gevoel dat er echt naar mij wordt geluisterd.
- Ik kan slecht praten over mijn gevoel.
- Ik word als allochtoon vaak niet geaccepteerd om wie en hoe ik ben, men kijkt alleen naar mijn uiterlijk.
- Ik vertrouw de overheid steeds minder.
- Het is mooi weer.
- Ik ben ernstig ziek maar een positieve instelling is belangrijk voor herstel.
- Ik word chagrijnig van mensen die altijd klagen.
- Ik vind dat je in het openbaar vervoer je stoel vrij moet maken voor een oudere persoon.
- Ik vind het niet fijn wanneer iemand zich schijnheilig gedraagt.
- Ik ben moe omdat ik zoveel van mijzelf moet.

- Ik sport graag in teamverband.
- Ik vind het niet fijn als er op het werk veel verandert, ik word er onzeker van.
- Ik ben niet iemand die snel iets positiefs over mijzelf zal zeggen.
- In een groep denk ik al snel dat mijn mening er niet toe doet.
- Ik kan niet goed structuur aanbrengen in mijn administratie.
- Ik vind het makkelijker mijn negatieve eigenschappen te benoemen dan mijn positieve kwaliteiten.
- Ik heb het gevoel dat er te vaak vanuit wordt gegaan dat ik dingen niet kan.
- Ik ben niet iemand die snel het voortouw in dingen neemt, maar ik doe wel altijd mee als mij dat wordt gevraagd.
- Ik kan slecht omgaan met stress op mijn werk.
- Ik kan goed omgaan met stress.
- Ik weet niet welke opleiding ik zal gaan volgen.
- Ik verveel me zo, want het regent al de hele middag.
- Ik ben universitair geschoold maar het lukt niet om een baan op mijn niveau te krijgen.
- Ik voel mij onvoldoende gewaardeerd door mijn werkgever.
- Ik houd niet van sporten in teamverband.
- Ik houd van de zon maar niet wanneer het boven de 25 graden wordt.
- Ik ben snel chagrijnig als iets niet lukt.

2. Opdracht.

- Ik kom thuis van mijn werk en ben chagrijnig. Het was een zware onplezierige werkdag. Ik ben geneigd mij ziek te melden, maar dat kan ik natuurlijk niet maken.
- Om financiële redenen moet ik verhuizen naar een goedkopere woning. Verhuizen zit er echter voorlopig niet in omdat ik totaal onverwachts mijn baan ben kwijt geraakt.
- Ik heb een nieuwe vriend. Mijn kinderen vinden hem niet aardig. Hun houding legt toch een schaduw over mijn nieuwe relatie.
- Ik werk samen met een collega waar ik heerlijk mee kan lachen. Maar ze ruikt nogal uit haar mond. Ik weet niet of ik het wel of niet zal zeggen. Want het is natuurlijk niet leuk voor haar en trouwens ook niet voor mij.
- De ellende die vluchtelingen moeten doormaken neemt soms mijn eetlust weg. Daarom ben ik een gezin gaan helpen wegwijst te worden in onze samenleving. Nu kan ik de beelden op de tv. beter verdragen omdat ik mij minder machteloos voel.
- Ik vind het prima dat mijn dochter van 13 nadenkt over voorbehoedsmiddelen, maar ik vind haar te jong voor de pil. Ik kan het wel verbieden, maar dan doet ze het toch wel achter mijn rug om.
- Ze zeggen 'Na regen komt zonneschijn.' Wel, ik ben moe, verdrietig en chagrijnig en ik zit echt niet te wachten op die stomme raad. Verplaats je maar eens in mijn situatie en gun mij mijn verdriet.
- Toen ik net werkloos was kon ik het positieve nog wel inzien van meer vrije tijd hebben. Maar dat meer vrij ervaar ik nu inmiddels niet meer als vrij zijn.
- Een vriend zadelt mij, met zijn bekentenis dat hij vreemd gaat, met een geheim op. Ik wil eerlijk zijn naar zijn vrouw. Wat moet ik nu doen?
- Ik ben verliefd op een vrouwelijke collega. Het is inmiddels wederzijds. Maar we zijn allebei getrouwd. Ik heb het gevoel dat ik moet kiezen tussen mijn hoofd en mijn hart. Ik weet niet wat te doen.
- Ik heb ontslag gekregen. Hoewel ik graag vrijwilligerswerk verricht kan hier de hypotheek niet van worden betaald. Als alleenstaande ouder van 3 kinderen maak ik

mij ernstig zorgen. Bovendien wordt de WW-uitkering binnenkort omgezet naar bijstand. Ik weet niet of het spreekwoord 'Wonderen zijn de wereld niet uit' ook voor mij opgaat. Ik kan slechts hopen op en wonder.

- Ik had een tumor in mijn hoofd. Die is verwijderd, maar ik merk nog dagelijks de gevolgen. Ik kan weinig drukte om mij heen hebben en alles wat ik doe kost energie. Helaas ik ben voor de helft afgekeurd. Maar ik ben positief ingesteld. Gelukkig kan ik nog altijd een paar uur werken. En ik zie er niet ziek uit.
- Ik heb een broer met een persoonlijkheidsstoornis. Daardoor kan hij niet normaal communiceren. Maar het valt niet mee om bij elk contact te blijven denken dat hij er niets aan kan doen.
- Vanwege een chronische darmziekte meld ik mij regelmatig ziek op mijn werk. Mijn werkgever en collega's toonden in eerste instantie begrip. Maar nu hoor ik steeds vaker "Kun je echt niet komen werken?" Of "Je kunt toch wel een paar uur komen werken?" Ik begrijp heus wel dat het voor hen lastig kan zijn wanneer ik verzuim. Maar ik krijg nu steeds vaker het gevoel dat er wordt gedacht dat ik mij aanstel. Ik heb door deze gang van zaken behoorlijk veel stress en ga nu af en toe toch naar mijn werk, terwijl ik eigenlijk te ziek ben.
- Mijn man is op 59-jarige leeftijd ontslagen. Inmiddels heeft hij een sollicitatietraining gevolgd, maar dit helpt niet om een baan te krijgen. Hij is misschien wat duurder voor een werkgever, maar hij heeft wel veel ervaring! Iets waar een werkgever zijn voordeel mee kan doen. Ik vind het prima dat we tot ons 67ste moeten werken maar dan moet je wel werk kunnen krijgen.

8. Casuïstiek op hoofdlijnen uitgewerkt.

- Volg altijd de 3 **KiND-DO** stappen. En schrijf de casus uit:
Je vertraagt namelijk en dan krijgt VwN3 de ruimte.
Dan kom je bij de informatie die buiten je kokerervaring (VwN1-2) gelegen is.

3. Casus 1: Overgewicht.

"Ik heb last van fors overgewicht."

- Stap 1: **E=W/VwP**.
- Stap 2: Welk **VwN** is actief → VwN2 negatief.
Fijn? → Ga zo door.
Niet fijn? → **Schakel** naar VwN3.
- Stap 3.
VwN3: *Ik weeg 120 kg*. Nu ben ik in **HizHI** (zonder goed/foutlabeling!):
120 Kg is een verschijnsel van **LOMT**.
Roze Olifant, focussen: *Ik wens iets te doen als het mij behaagt!*
Roodkapje, angst: Wat wordt er gejat uit de **BOVATZON**?

Toelichting:

Het gewicht is een verschijnsel voorkomend uit LOMT en is een uiting van VwN1 (onbewust). En dan bepaalt de omgeving mijn gedrag.

Denk eens aan allerlei vormen van reclame die mij wel degelijk onbewust beïnvloeden en de jarenlange herhaling tot het in VwN1 zit: eerst het vervelende doen, nog even doorzetten, en dan de beloning: voedsel.

Wat wordt nu mij **DiWiW**? Wat wens ik nu echt?
Maak van het DiWiW een **Roze Olifant**.

Roze Olifant is 80 kg. Wat is er nu voor nodig?
De Algemene Werkelijkheid is opgebouwd uit 4 factoren:
Lichaam + Omgeving + Mens/Psyché + Tijd = LOMT.
Al deze 4 factoren zijn te beïnvloeden → **DRUKformule**.

4. Casus 2: Leren.

"Hoe leer ik om te leren wat ik nodig heb om verder te komen?"

- Volg de **KiND-DO** stappen en schakel naar VwN3.
- **Roze Olifant**-focussen, **Druk** en **Taal** zijn hier van toepassing.
- Wat is mijn **DiWiW**? Waarom wens ik dit te leren? Als ik dit doel in beeld heb en ervoor kies, ga ik hier voor. Maak er een **priori-TIJD** van. Het zal toch moeten(!¹⁷) gebeuren) om mijn DiWiW te bereiken. Of is mijn DiWiW iets anders?
- Leren en leren is herhalen: Om auto te rijden heb je ook minimaal 20 lessen nodig (gehad). VwN3→VwN2→VwN1
- Kijk naar de **DRUK**curve:
In het begin → VwN3: informatie verzamelen en ordenen → VwN2: herhalen en eigen maken → VwN1: herhalen tot je het kunt dromen.
En op de top van de curve in de **flow** komen door VwN1 in te voegen in VwN3:
Lekker bezig!
- Wat staat er precies→ **Taal**.
Maak een visueel beeld of verhaal van het woord of de zin en koppel dit aan hetgeen je leert.

5. Casus: VwN2 en VwN3.

"Waarom is het zo dat zodra je van VwN2 naar VwN3 schakelt, je binnen no time weer op VwN2 zit?"

- Volg de **KiND-DO** stappen en schakel naar VwN3.
- VwN3 is een handig VwN in *nieuwe* situaties.
In herhaling van eerder meegemaakte situaties, waar de bestaande oplossingen van VwN2 en VwN1 werken, zijn VwN2 en VwN1 zeer efficiënt en effectief.
- VwN1 en VwN2 verlopen veel sneller dan VwN3.
Daardoor zit je in no time weer op VwN2.
Als je veelvuldig **KiND-DO** stap **1**, **2** en **3** oefent leer je steeds sneller het VwN te herkennen en terug te schakelen naar VwN3.
- Het gaat nog steeds om de vraag: *Bereid - bereik je op deze manier **jouw DiWiW**?*

¹⁷ Moeten op VwN2 en moeten op VwN3.

6. Casus: **Negeren**.

"Hoe komt het dat wanneer ik op VwN3 kom ik de mensen om mij heen ga negeren, terwijl dit niet is wat ik wil."

- Volg de **KiND-DO** stappen en schakel naar VwN3.
- VwN2!: *Negeren, niet, wil.*
- VwN3.
In eerste instantie gaat het om het eigen DiWiW bereik(d)en.
Ga jouw eigen ding(en) doen en dan kan de ander een aanvulling zijn.
Dan re-ageer je in plaats van dat je nee-ageer-t.

In tweede instantie geldt dat als je op VwN3 blijft je de punten van de ander wel mee neemt! Dit is immers informatie die buiten de eigen koker ligt → zie de **BOB**.

Check jezelf op de **BOVATZON**.

De punten die de ander inbrengt kun je meenemen als **HiZHI** om dan het eigen **DiWiW** te bereiden. Dan kun je ook jouw strategie (gaan) veranderen.

7. Casus: **Vicieuze cirkel**.

"We zitten in een vicieuze cirkel, met soms een stap omhoog en dan weer naar beneden."

- Volg de **KiND-DO** stappen en schakel naar VwN3.
- Als je doet wat je altijd doet.....
- **Roze Olifant**.
- Jericho-techniek¹⁸: achter **BOVATZON** aanlopen.
Eerst stil, dan zingen en niet naar toe-niet vanaf: evenwijdig.

¹⁸ Boek **DEPENISVANJEZUS**: Hoofdstuk 10.

8. Casus: Lichamelijk onverklaarbare klachten.

"In de loop der jaren heb ik bij tijd en wijle onverklaarbare lichamelijke klachten. Hiermee ben ik al een aantal keer bij de huisarts geweest. Er zijn een aantal onderzoeken verricht. Telkens wordt er niets gevonden, alles is goed. Toen er lichamelijk niets gevonden werd, ben ik het op het psychische vlak gaan zoeken. Ik ben nu zo langzamerhand klaar met cursussen volgen, ik ben er moe van. "Toevallig" lees ik deze week in een tijdschrift dat in Nederland zo'n half miljoen mensen aan somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten lijdt (SOLK). Patiënten simuleren de pijn niet en het is ook geen aanstellerij, wordt er gezegd in het artikel. Goed om te weten."

- VwN1-2: Overtreffende trap positief denken → Lourdes-fenomeen: 500.000 mensen hebben het ook dus wat ik heb is niet zo erg.
- SOLK = **Roodkapje**.

9. Casus: Er komt niets uit mijn handen.

"Ik doe thuis niks. Met als gevolg dat ik altijd in de rotzooi zit. Ik ben eigenlijk precies en gestructureerd. Dit laat ik niet zien. In mijn werk wel maar thuis niet. Ik wil het anders maar ik doe het niet. Hoe kan ik dit gedrag veranderen?"

- VwN1-2: Niet.
- **Roze Olifant**.
- Gewoon DOEN .
- **Prioriteitstelling** Nu/laten.

10. Casus: Het is te erg.

"Misschien is dat wat ons is aangedaan te ernstig om nu Het Is Zoals Het Is te zeggen en dit dan ook helemaal te menen. We kunnen het wel uitspreken maar werkelijk altijd die berusting is nog iets anders. Ofschoon wij van goede wil zijn, daar ligt het niet aan."

- VwN1-2.
- VwN3: **KiNDdimensies** meten = **HiZHI** → aanvullen → **DiWiW**.
- In Zwitserland heb je bergen. Hoe hoger de berg, hoe dieper het dal. Door deze twee te koppelen ervaar je pas echt de hoogten in het leven.

11. Casus: **Verwijt aan huisarts.**

"Een gezin waar ik vriendschappelijk mee omga, heeft bijna een zoontje verloren.

Zij verwijten sterk de huisarts nalatigheid. Zelf heb ik daar een mening over:

De huisarts is ook een mens!

Ik wens ze een hart onder de riem te geven. Hoe doe ik dat? Hoe ga ik met de situatie om?

Wat zeg ik en wat niet? Ik heb hen hun verhaal laten doen en wist geen reactie te geven."

- VwN1-2.
- Overtreffende trap positief denken → De huisarts is ook een mens! Ja dus....?
- Luisteren = lui st eren¹⁹.
- Vriend-schap of Vriend-e-lijk.
- Schrijf hun verhaal op, terwijl ze het vertellen.
Zoek dan welk VwN actief is en zet het om naar VwN3.

12. Casus: **Als ik had geweten dat...**

"Als ik dingen had geweten, welke ik in het verleden had moeten weten...

Dan had ik dingen anders gedaan dan ik heb gedaan.

Nu gaat het mij niet weer gebeuren en ik laat het ook niet meer zover komen."

- Re-spect: terug kijken. Die kennis had je niet.
Met de kennis van nu mag je niet oordelen, wel van leren.
- 1 keer, 2 keer, nooit meer: Zo een les onthoud je altijd.
Dit is een **Roodkapje** – bang/hond - geworden.

13. Casus: **Onveilig.**

"Er zijn verschillende onderwerpen die ik graag zou bespreken maar lang niet alles voelt veilig om in de groep te bespreken."

- VwN1-2.
- Verschil tussen binnen en buiten de cirkel van vertrouwen →
BOB en een **O.O.R.** opzetten.

¹⁹ Boek **DEPENISVANJEZUS**: Hoofdstuk 9 **Taal**.

14. Casus: Paniekaanval.

"De afgelopen jaren zijn en waren een hel voor mij. En ik heb de nodige professionele hulp gehad. Ik kan, ondanks dat, mijn verleden met geen mogelijkheid loslaten, sterker nog: ik droom minstens 1 keer per week. Ik word in paniek wakker. Ik heb dan ongeveer 2 uren nodig om alleen te zijn en bij te komen van de nachtmerrie."

- VwN1.
- Schakel naar VwN3. Schrijf je verhaal uit.
KiND-dimensies, HIZHI, DiWiW, dimensies toevoegen. Angst=hond.

15. Casus: Er zijn nog altijd ergere dingen.

"Ik weet dat er tegenover wat ik ervaar als erg in mijn leven ook nog ergere dingen gebeuren bij anderen en waar ik niets aan kan veranderen. Ik heb KiND om toe te passen, ik kan slikken, wegvallen en terugkrabbelen, opstaan en weer lopen."

- VwN1-2: overtreffende trap positief denken → Lourdes-fenomeen: 500.000 mensen hebben het ook dus wat ik heb is niet zo erg.
- KiND is het model. KiND-DO is de toepassing: De weg van stap 1, stap 2 en stap 3.
- HIZHI. Wat wens je en hoe maak je dat?
- Zet de KiND-DO buiten de box technieken in: Taal. BOB en ...

16. Casus: Ik maak mij druk over...

"Ik kan me te gemakkelijk druk maken om de schijnbare naïviteit van mensen die te laconiek omgaan met privacy op de digitale media."

- VwN1.
- Ah, dát is hún pro-bleem. (Probleem - TAAL)

17. Casus: Nieuwe baan.

"Ik heb een intensieve nieuwe baan die veel vreugde geeft en die veel inspanning vergt."

- VwN1.
- Wat maakt dat het ont-spanning levert?

18. Casus: Angststoornis.

"Ik kon het hanteren tot het finaal uit de hand liep. Ik kreeg de diagnose angst-paniekstoornis en een doorverwijzing naar de psycholoog. Met psychotherapie en medicijnen kwam ik weer aardig op de rails. Ook kwam ik 10 kilo aan. Met autorijden, vooral op de snelweg, heb ik nog moeite! Ik wil nu heel graag weer ontspannen autorijden!"

- VwN1.
- Boos. Wat is je Punt?

19. Casus: Bezuinigen.

"Ik ben ontslagen. Nu heb ik een uitkering van het UWV wat niet veel is, nl. 70 % van mijn laatst verdiende loon. Dat is een grote achteruitgang in mijn inkomen en ik moet flink bezuinigen op mijn uitgaven. In het verleden heb ik anderen die in financiële problemen verkeerden geholpen met geld maar nu moet ik aan mezelf denken en kan ik deze mensen niet meer bijstaan. "

- VwN1.

20. Casus: Vastlopen.

"Er zijn situaties waarin ik vastloop en dit leidt tot een handelen waarin ik mij niet vrij voel en ik ook niet word gerespecteerd. Integendeel, er wordt mij een gevoel opgelegd waaruit ik geen uitweg zie."

- VwN1.
- Volg altijd de 3 KiND-DO-stappen.