



JOUW LEVENVERHAAL

INTRODUCTIE

Iets wat je heel erg kan helpen om meer zicht op jezelf te krijgen is het schrijven van een levensverhaal. Om een vrijere versie van jezelf te worden en deze in de wereld te zetten, is het nodig om een goede relatie met jezelf te krijgen. Deze relatie kan ontstaan uit de constructieve zelfzorg die je voor jezelf kunt hebben. De zelfzorg en je zelfbeeld die je in het dagelijks leven hebt is in hoge mate gevormd door hoe je het leven ervaren hebt.

Eén van de dingen die heel erg helpt om van je dagelijkse reflexmatige zelfzorg tot een constructieve zelfzorg te komen is zicht krijgen op hoe jij het leven ervaren hebt tot nu toe. Om daar eens bij stil te staan. Om je er bewust van te worden. Het schrijven van een levensverhaal kan daar bij helpen. Bovendien helpt het mij als coach/therapeut ook om jou beter te begeleiden in je proces.

Voor het levensverhaal nodig ik je uit om met een geheel open, onderzoekende vriendelijke houding te kijken naar jouw levenspad tot nu toe. Kijk daarbij niet alleen objectief naar de gebeurtenissen, maar onderzoek juist ook wat je moeilijk vond of vindt, wat je gemist hebt, waar je eigenlijk heel erg naar verlangt of waar je juist dankbaar voor bent. En laat het proces je helpen jezelf te begrijpen.

Er is geen goed of fout. Het is jouw verhaal!

Ik wens je een mooie schrijfreis.



ALGEMENE RICHTLIJNEN

- Je mag je verhaal, zoals hieronder vermeld punt voor punt opschrijven. Maar het mag ook per hoofdstuk. Dus een hoofdstuk over 'ouders, broers en zussen', een hoofdstuk over 'seksualiteit', enzovoorts.
- Voor jezelf kan het heel goed zijn een zeer uitgebreid levensverhaal te schrijven. Voor mij is het echter handig als het levensverhaal niet langer is dan vier of vijf bladzijden.
- De volgorde van je verhaal is niet echt belangrijk.
- Voor de meeste mensen is het goed om er een paar keer voor te gaan zitten en jezelf niet te verplichten het verhaal van je leven in één adem af te maken. Lees het een paar keer door en stel het bij.
- Geef naast de feitelijke informatie aan hoe de gebeurtenissen of de mensen in je leven je emotioneel geraakt hebben.
- Realiseer dat het altijd gaat om jouw huidige, subjectieve ervaring van zaken en niet om een objectief historisch onderzoek van bijvoorbeeld je gezin van herkomst.
- Hoe waarachtiger het verhaal, hoe beter je jezelf helpt en je te helpen bent. Indien aspecten te intiem worden geacht om op papier te zetten, geef dan aan onderdelen mondeling te willen bespreken.



1. OUDERS, BROERS EN ZUSSEN

- Wat voor persoon zijn/waren je vader en je moeder?
- Stijl van opvoeden die je vader en je moeder hanteerde, wat was hun manier om je ergens van te overtuigen?
- Normen en waarden waarmee je bent opgevoed;
- Relatie tussen je ouders;
- Relatie die je had als kind met je vader, met je moeder en hoe die zich heeft ontwikkeld tot nu toe;
- Hoeveelste kind ben je;
- Relatie broers en zussen;
- Atmosfeer in het gezin;
- Eventuele hoogtepunten/traumatische ervaringen.

2. SEKSUALITEIT

- Opvoeding;
- Bijzonderheden.

3. SOCIALE ONTWIKKELING

- Ontwikkeling van je sociale relaties buiten het gezin van je kindertijd tot nu;
- Eventuele hoogtepunten/traumatische ervaringen.

4. HUIDIGE LEEFSITUATIE

- Leef je nu alleen, ben je getrouwd, woon je samen, heb je kinderen en hoe is dat;
- Hoe beleef je het alleen-zijn, respectievelijk de relatie met je partner en met je kinderen;
- Zijn er knelpunten in dit verband;
- Beknopte geschiedenis van eerdere relaties, van je huidige relatie en op grond daarvan jouw visie op de huidige problematiek en zijn achtergronden.



5. OPLEIDING EN LOOPBAAN

- Beknopt overzicht opleiding en loopbaan en keuzegronden in dit verband;
- Bij werkproblematiek werksituatie(s) uitgebreider beschrijven;
- Bijzonderheden in relatie met leidinggevenden en/of medewerkers;
- Belangrijke nevenactiviteiten;
- Zijn er knelpunten respectievelijk groeimogelijkheden in de werksfeer.

6. GEZONDHEID

- Lichamelijke (psychosomatische) klachten;
- Gebruik van medicijnen.

7. SPIRITUALITEIT

- Heb je een relatie met religie of spiritualiteit? Hoe was/is dat bij je ouders?