

Het Keten-Wolkjes-Model



Frank Odding
Psycholoog NIP bij ISIMOO

Toelichting op het Keten-Wolkjes-Model

Je hebt bij mij in de praktijk de kracht, diepgang en uitwerking gevoeld van het Keten-Wolkjes-Model. Je hebt gezien hoe ik dit deed en toen leek het gemakkelijk. Ik heb je uitgedaagd om er zelf ook mee aan de gang te gaan, want de toepassingsmogelijkheden van het Keten-Wolkjes-Model zijn legio.

Ik noem er een paar: het uitzoeken van een probleem, een keuze maken als je met een dilemma zit, voor- en nadelen van iets uitzoeken, opzet van een verhaal maken (laatst gedaan samen met mijn dochter die niet uit haar huiswerk kwam) en overzicht creëren (ik maak op dit moment een overzicht van alles wat met mijn eigen praktijk te maken heeft).

De voorbereidingen voor een website waarop je je Keten-Wolkjes-Model kan maken zijn in voorbereiding. Ik zoek nog sponsors en donateurs om het financieel mogelijk te maken. Heb je interesse, neem dan contact op: info@isimoo.com.

Hoe maak je nu zo'n Keten-Wolkjes-Model?

Stap I: thema formuleren

Denk na over het thema dat je wilt uitzoeken en schrijf het kort en bondig op. Teken er een wolkje omheen.

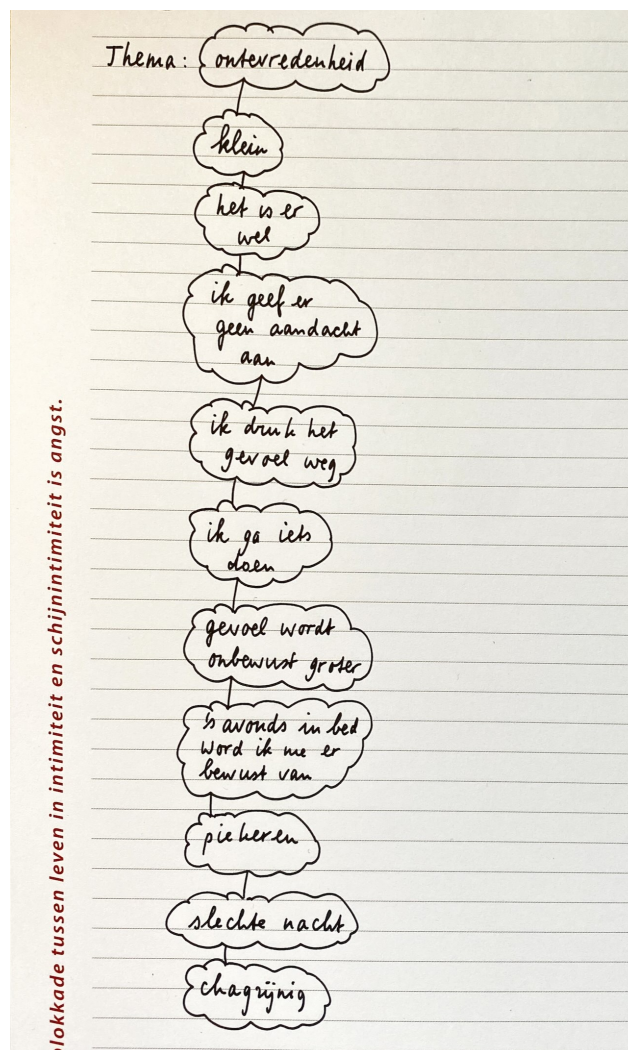
Stap II: het maken van de keten

Je maakt nu een keten aan de hand van de vraag:

'En dan?' Je gaat door totdat de keten stopt. Dat is het moment dat je geen antwoord meer hebt op de vraag 'En dan'.

Een tussenstap die ik vaak maak is de keten van wolkjes teruglezen, dus van beneden naar boven. Ik vraag me dan af of de keten dan ook klopt. Dus: als ik me chagrijnig voel, ben ik dan ergens ontevreden over? En zo loop ik de weg terug. Ik heb dan als het ware een tweede thema uitgewerkt: chagrijnigheid.

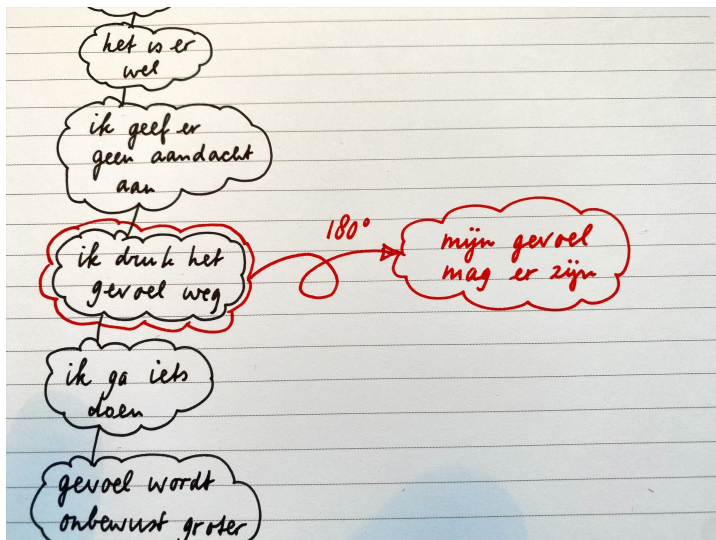
Je hebt nu een proces van jezelf uitgewerkt. Het kan zijn dat je je nu al wat opgeruimder voelt. Je gedachten staan helder op papier en er is ruimte voor nieuwe inzichten.



Stap III: de omkering

Kijk nu eens van een afstandje naar je blad en laat je ogen over het papier gaan. Ga niet denken, merk op bij welk wolkje je ogen blijven steken. Dat is het wolkje dat aandacht vraagt.

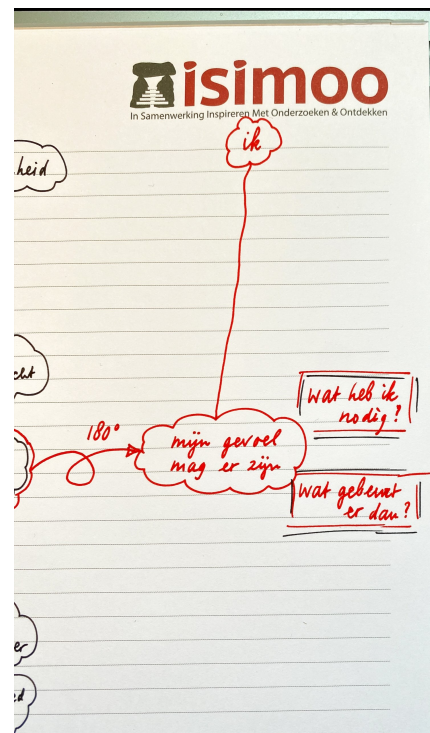
De inhoud van dit wolkje keer ik 180 graden om naar een positieve formulering. Let hierbij op dat je dit niet te eenvoudig doet. In mijn voorbeeld staat er: 'ik druk mijn gevoel niet weg'. Dat zou worden: 'ik druk mijn gevoel niet weg'. Als ik een stap verder denk wordt het: 'Mijn gevoel mag er zijn'.



Ik schrijf het op op het midden van de bladzijde zodat ik aan beide kanten ruimte overlaat. Die ruimte heb ik nodig om de volgende stap te kunnen zetten.

Stap IV: twee vragen stellen

Vanaf het rode wolkje naar boven toe stel ik mij de vraag: 'Wat heb ik nodig om dit punt te bereiken' en naar beneden toe: 'Wat gebeurt er als ik dit punt bereikt heb?' Ik laat mijn gevoel bepalen welke richting ik als eerste uitwerk, ga ik eerst naar boven of eerst naar beneden? In het voorbeeld ga ik eerst naar boven. Boven aan het blad schrijf ik op 'ik' en ik trek dan een lijn naar het rode wolkje.

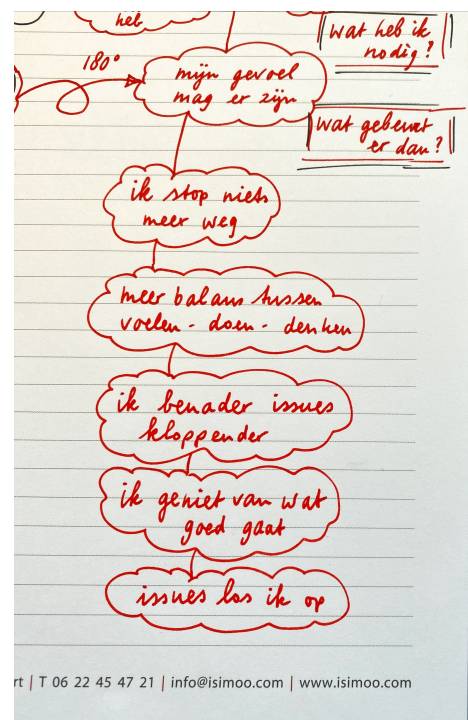
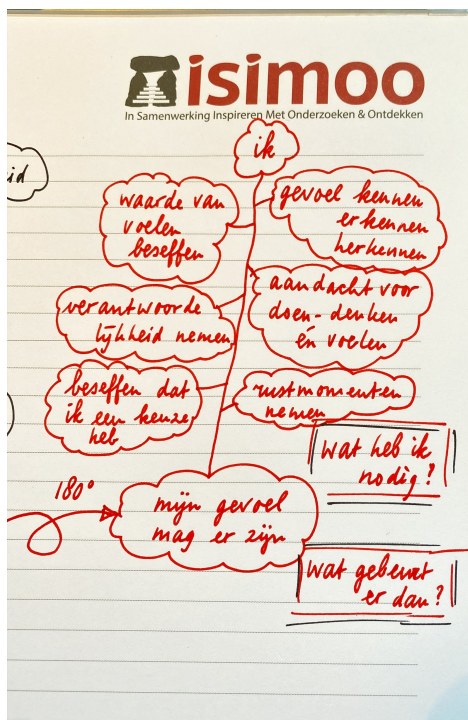


Stap V: wolkjes verzamelen

Nu kan ik de elementen gaan verzamelen

die ik nodig heb om mijn gevoel er te laten zijn.

In dit voorbeeld kom ik tot zes elementen die ik nodig heb om van 'ik' bij 'mijn gevoel mag er zijn' uit te komen. Het kan zomaar zijn dat me later meer te binnen schiet, die vul ik dan gewoon aan. Het kan ook zijn dat je minder dan zes wolkjes weet te vullen. Hoeveel of hoe weinig het ook zijn, het maakt niet uit, zolang je maar de juiste invulling te pakken hebt.



Dan gaan we naar de volgende stap: wat gebeurt er als ik dit gewenste punt behaald heb?

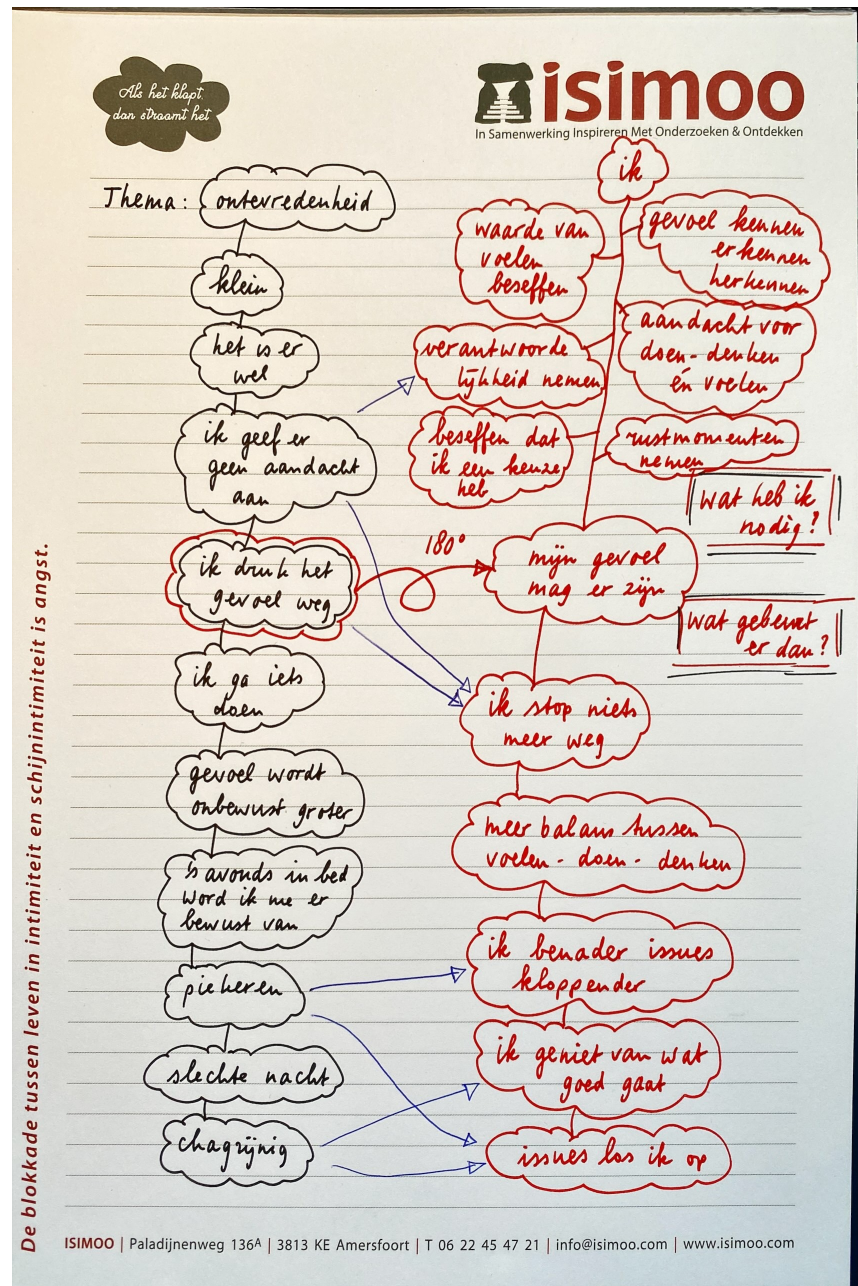
Ook hier geldt weer: zoek de kloppende elementen, het aantal is van ondergeschikt belang. De keten stopt als je voelt dat je het eindpunt hebt bereikt en geschreven hebt wat je had te schrijven.

Stap VI: de analysefase

Je overziet het geheel en zoekt naar dwarsverbanden, tegenstellingen, aanvullingen. Ik trek lijnen tussen de wolkjes met een andere kleur pen om die verbanden visueel te maken.

Zo is er een verband tussen 'ik geef er geen aandacht aan' en 'verantwoordelijkheid nemen'. Ook gaat een lijn naar 'Ik stop niets meer weg'.

In plaats van te piekeren benader ik issues kloppende, piekeren leidt immers alleen tot rondjes draaien, je lost er niets mee op.



Tot slot

Met het keten-wolkjes-model krijg je inzicht in je patroon, overzicht over het geheel aan opties en keuzes en uitzicht op verandering. Daarom: www.zichtopverandering.nl

Wil je hier hulp bij? Bel of mail me op 06 22 45 47 21 of info@isimoo.com.