

Bijeenkomst 4: Aan het werk met de vier G's

Samenvatting

We hebben veel geleerd over het schema voor de vier G's en we hebben geoefend met opkomen voor jezelf.

We zijn begonnen met het bespreken van onze klus van de vorige keer. We hebben gezien dat iedereen verschillende situaties heeft waar hij het meest angstig voor is. Maar dat er ook een ander verschil is: voor het een ben je minder angstig dan voor het andere.

Daarna zijn we met een van de top-5-situaties aan de slag gegaan. We hebben zelf een schema voor de vier G's gemaakt voor zo'n spannende situatie, net zoals we dat de vorige keer hebben geleerd.

We hebben gesproken over het opkomen voor jezelf in spannende situaties. We hebben daarmee ook geoefend. Soms is het best spannend om ook hardop te zeggen wat je eigenlijk denkt of wilt. Toch merken we dat we ons sterker voelen als we dat wel doen. We hebben ook gemerkt dat het uitmaakt wat je op zo'n moment over jezelf denkt. Als je denkt 'ik kan het wel' of 'iedereen moet nu maar eens naar mij luisteren' dan kan je jezelf sterk praten of denken en dan durf je beter voor jezelf op te komen.

Let op: klus voor de volgende keer. De klus voor de volgende keer bestaat uit twee opdrachten. De eerste staat zoals gewoonlijk op het klusblad. De tweede is als volgt.

Neem de volgende keer een 'Goed-gevoel-voorwerp' mee. Iets van thuis wat voor jou heel belangrijk is. Iets waar je, als je ernaar kijkt of eraan voelt, rustig van wordt, waar je blij van wordt, wat jij altijd bij je wilt houden of wat jou herinnert aan iets dat voor jou heel belangrijk is. Iets wat voor jou betekenis heeft. Het maakt niet uit wat het is, als je het maar mee kunt nemen.

Zou je iets mee willen nemen wat te groot of te moeilijk is om mee te nemen, neem dan een symbool daarvan mee, iets wat daarbij hoort of wat erop duidt (bijvoorbeeld een foto ervan). De volgende keer mogen we kort aan elkaar vertellen waarom dat voorwerp voor ons belangrijk is.