

Zonder twijfel geen keuze

Evenwichtig besluiten nemen
met inzet van je intern en extern
beoordelingskader



Nadenken, ervaren, voelen,
willen, checken, wikken en
wegen, twijfelen, controleren...
Werkwoorden die aangeven
wat er gebeurt vóór je komt tot
kiezen en besluiten. Een complex
proces, waarvan je je vaak niet
bewust bent. Soms komen er
vraagstukken of problemen naar
voren. Dat vraagt om onderzoek.
Bewustwording leidt tot inzicht in
je eigen proces. Inzicht maakt dat
je evenwichtiger keuzes kunt
maken.

Kiezen

Keuzes maken doet iedereen. In je relatie, in je sociale leven, in je werk. Grote beslissingen of kleine keuzes. Wil je een relatie en met wie, kies je voor kinderen, welke mensen zoek je uit als vrienden? Welke studie volg je, welk beroep kies je? Soms sta je voor vragen als: is dit de baan die ik fijn vind, welke keuzes maak ik binnen mijn werk, hoe ga ik om met een verschil van inzicht met mijn collega's?

Als besluiten lastig is

Wanneer het proces van keuzes maken en besluiten nemen soepel verloopt, voel je dat je in balans bent. Je bent zelf verantwoordelijk voor je keuzes en de gevolgen daarvan. Dit besef levert je geen problemen op. Je staat evenwichtig in het leven, in harmonie met jezelf en met je omgeving. Wanneer je echter moeite hebt met kiezen, blijft twijfelen en niet tot een besluit kunt komen, voel je dat je uit balans bent. Misschien ervaar je twijfel, zelfs als je een keuze maakt. Of heb je er een dubbel gevoel over en ben je onzeker. Heb ik het wel goed gedaan, moet het toch anders? Herken je dit? Dan is er aanleiding om te onderzoeken wat er aan de hand is.

1. Het extern beoordelingskader

Het extern beoordelingskader is het referentiekader waarbij anderen een belangrijke rol spelen. Kinderen worden opgevoed door ouders, opvoeders en leraren; zij geven een extern beoordelingskader mee. In de pubertijd komt het intern beoordelingskader tot wasdom, gaat de jongere ontdekken dat hij zelf een mening kan hebben en op basis daarvan een beslissing kan en mag nemen. Sommige mensen gaan ook in het volwassen leven vooral af op de mening en wensen van anderen. Dat kunnen mensen zijn die je belangrijk vindt of personen die invloed, macht of gezag hebben.

Kenmerken

Als jij iemand bent bij wie het extern beoordelingskader de boventoon voert, dan herken je jezelf in de volgende kenmerken:

- Sterk inlevingsvermogen
- Extrinsieke motivatie
- Interpreteren (zonder te checken)
- Controle
- Moeten
- Gedreven door angst

Kenmerkende overwegingen

Je herkent onderstaand gedrag van jezelf:

- Ik kijk door de ogen van de ander
- Ik denk dat de ander verwacht dat
- Ik laat me leiden door wat anderen zeggen of vinden
- Ik vind de mening van anderen over mijn besluit belangrijk
- Ik ga niet graag de confrontatie aan

Valkuilen en risico's

Beslissingen nemen op basis van je extern beoordelingskader leidt tot waardering voor je inlevingsvermogen. Anderen zullen je waarderen om jouw empathie.

Je staft je besluit met gecontroleerde feiten, cijfers en details, je mag geen fouten maken van jezelf. Je ontwijkt de confrontatie of een pittig debat. De mening en verwachting van de ander acht je hoger dan die van jezelf. Je maakt keuzes op basis van interpretatie: ik denk dat de ander van mij verwacht dat... Wanneer je daarin doorschiet, kun je afhankelijk worden van de mening van anderen. Je loopt het risico je gevoel van eigenwaarde te verliezen of jezelf te veroordelen.

Voorbeeld

Ik moet naar een officiële bijeenkomst.
De vraag is: draag ik een stropdas of niet?
Overwegingen: ik weet dat dit een
gelegenheid is waarop het wel
gebruikelijk is. Ook al heb ik er een hekel
aan en draag ik normaal geen stropdas, ik
moet nu wel. Anders val ik op of keuren
anderen mij misschien af.
Bij de gelegenheid check
ik of ik niet uit de
toon val.



Beoordelen

Bij Conveno zien we het zó: om een besluit te nemen gebruik je, bewust of onbewust, beoordelingskaders. Conveno onderscheidt het *extern beoordelingskader* en het *intern beoordelingskader*. Elk met eigen kenmerken, overwegingen en risico's. Beide hebben invloed op jouw unieke en persoonlijke proces van besluitvorming. Het gaat goed wanneer er een evenwicht is tussen de invloeden vanuit de beide kaders. Wanneer één van beide beoordelingskaders sterk de overhand krijgt, kun je problemen ervaren.

Zonder twijfel geen keuze...

Twijfelen, wikken en wegen, het hoort bij kiezen en het nemen van een evenwichtig besluit. Soms lukt het niet om een besluit te nemen. Dan spelen er onderliggende of onbewuste twijfels. Het is dan relevant om vragen te stellen als: wat maakt dat een besluit nemen mij moeite kost? Hoe komt het dat ik blijf twijfelen? Welke mensen hebben invloed op mij? Hoe verhoud ik me tot anderen en hun mening? Alle besluiten die je neemt, neem je binnen bepaalde kaders. Kennis van de beoordelingskaders helpt je bewust te worden van de manier waarop jij er mee omgaat. Inzicht en bewustwording vormen stappen op weg naar meer balans.



2. Het intern beoordelingskader

Het intern beoordelingskader is jouw eigen referentiekader. Daarbij blijf je dicht bij jezelf als het op besluiten aan komt.

Kenmerken

Als jij iemand bent bij wie het intern beoordelingskader de leidraad vormt, dan herken je jezelf in de volgende kenmerken:

- Sterke intrinsieke motivatie
- Sterke identiteit
- De regie nemen
- Willen
- Gedreven door vertrouwen

Kenmerkende overwegingen

Je herkent onderstaand gedrag van jezelf:

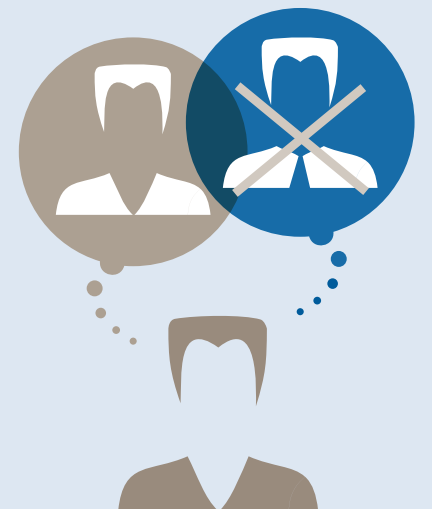
- Ik kijk door mijn eigen ogen: zó zie ik het
- Ik volg mijn hart
- Ik weet waar mijn kracht ligt
- Ik kan goed onderscheid maken
- Ik maak mijn keuze op basis van wat ik zelf vind, ervaar, voel en wil

Valkuilen en risico's

Ervaren dat je kunt vertrouwen op je intern beoordelingskader leidt tot opbouw van je identiteit en zelfvertrouwen. Als je echter doorschiet en je voornamelijk koerst op je intern beoordelingskader, verlies je de ander uit het oog en mis je aansluiting bij de groep of het grotere geheel. Je vermogen tot zelfreflectie neemt af. Je loopt het risico ongenaakbaar te worden.

Voorbeeld

Ik moet naar een officiële bijeenkomst.
De vraag is: draag ik een stropdas of niet?
Overwegingen: ik weet dat dit een gelegenheid is waarop het wel gebruikelijk is, maar ik draag nooit stropdas, dat past niet bij mij. Ik zorg wel dat ik er netjes uitzie. Bij de gelegenheid let ik er niet op hoe anderen gekleed gaan.



INTERN

Beoordelingskaders in schema

EXTERN

Regie / willen / vertrouwen gedreven

- Kijken door mijn eigen ogen

- Keuzes maken op basis van

Wat ik vind

Wat ik ervaar

Wat ik voel

Wat ik wil

+

.....>.....

Identiteit

.....

.....

.....

.....

- Intrinsieke motivatie

- Leidt tot: + opbouw van het zelfvertrouwen

- verlies van zelfreflectie

Controle / moeten / angst gedreven

- Kijken door de ogen van de ander

- Keuzes maken op basis van interpretaties:

Wat ik denk,

wat de ander,

van mij verwacht

- Extrinsieke motivatie

- Leidt tot: + inlevingsvermogen

- verlies van eigenwaarde

(veroordeling van mijzelf)

© CONVENO B.V.

Kennis van de beoordelingskaders geeft je niet alleen handvatten om inzicht te krijgen in jouw persoonlijke proces, maar ook in groepsprocessen en jouw rol daarin. Wanneer je het niet eens bent met de mores in een groep, kun je afstand nemen en je identiteit laten zien. Je veroordeelt niet wat de anderen vinden, maar gaat staan voor wat je zelf vindt. Het is de kunst de beoordelingskaders zó in te zetten dat je beslissingen kunt nemen vanuit een stevige balans. Vanuit jouw overtuiging: dit is waar ik voor sta en zó ga ik het doen!

In balans komen

Het ontwikkelen van een eigen identiteit geeft je een stevige basis om tot uitgebalanceerde beslissingen te komen. Vanuit een sterke identiteit kun je benoemen wat je wilt. Je laat zien waar je voor staat. “Wat ik wil” vormt je identiteit en je identiteit vormt je zelfvertrouwen. Daarmee zet je als het ware het fundament van je huis neer. Complimenten van anderen over hoe je handelt, vormen de muren van je huis.

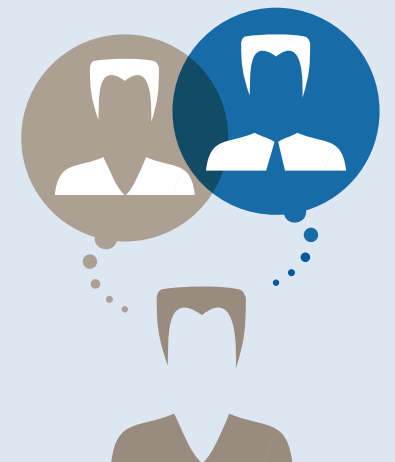
Wil je in jouw manier van kiezen en besluiten meer balans brengen, dan is bewustwording van de beoordelingskaders en de wijze waarop jij deze inzet, een belangrijke stap.

Voorbeeld

Ik moet naar een officiële bijeenkomst. De vraag is: draag ik een stropdas of niet? Overwegingen: ik weet dat dit een gelegenheid is waarop het wel gebruikelijk is. Ook al draag ik normaal geen stropdas, ik doe het nu wel. Ik vind het belangrijk respect te tonen en kies er voor me aan te passen. Ik voel me comfortabel op de bijeenkomst.

Of

Ik ervaar dit als een informele bijeenkomst en daarom draag ik geen stropdas.



Balans zoeken

De basis voor de manier waarop je keuzes maakt, ligt in de opvoeding. Vaak onbewust. Hoe hebben je ouders of opvoeders je voorgeleefd, welke signalen heb je opgepakt en je eigen gemaakt? Ook omstandigheden of levensfase kunnen meespelen: wat vragen die omstandigheden van je, wat kun je nú opbrengen? Wanneer je je in je besluitvorming te veel bezighoudt met wat de ander vindt, wil of verwacht, boet je in aan identiteit. Het maakt je onzeker. Wie ben je zelf, wat wil je, wat is goed voor jou?

Beide beoordelingskaders hebben kenmerken die positief zijn, je hebt ze beide nodig. Beide zijn goed, het gaat er om voor jezelf de balans te vinden.

Beoordelingskaders inzetten

Het kennen en herkennen van beoordelingskaders kan vragen oproepen als: hoe doe ik dat eigenlijk, beslissingen nemen? Hoe doe ik recht aan mijn eigen mening op een veilige manier? Ook complexere vraagstukken kunnen naar voren komen, zoals: wat heb ik nodig om authentiek te (durven) zijn?



conveno®

© Conveno B.V. 2015. Deze brochure is een werk in de zin van de Auteurswet. De inhoud van deze brochure is daarmee van rechtswege auteursrechtelijk beschermd.

Voor informatie over de visie van Conveno op mens & organisatie en de mogelijkheden voor persoonlijke ontwikkelingstrajecten, managementdevelopment en trainingen die Conveno biedt aan individu en team, kijk op www.conveno.nl



conveno[®]

www.conveno.nl

info@conveno.nl