MODULEBESCHRIJVING

Heen en weer geslingerd: innerlijke tweestrijd begrijpen

Adaptieve module | ~20 min

Bijna een op de drie volwassenen voelt zich overspoeld door beslissingen. Deze module verklaart besluiteloosheid met een mechanisme waarvan we ons zelden bewust zijn: onze aspecten, delen van onszelf, ontstaan uit ervaring, die veiligheid, vrijheid of erkenning verdedigen en bij elke keuze botsen, en de innerlijke Rechter, die eerder veroordeelt dan verheldert. De module laat zien hoe die tweestrijd doorwerkt in teamdiscussies over artificiële intelligentie (AI) of thuiswerken, en wijst de weg om er weer grip op te krijgen.

LEERDOELEN

01 De oorsprong van besluiteloosheid begrijpen: aspecten van uzelf, ontstaan uit ervaring, die bij elke belangrijke keuze tegenover elkaar staan.

02 Met drie vragen de eigen aspecten in kaart brengen die met elkaar in conflict zijn: welke bestrijden elkaar, waar komen ze voor op, welke voedt u op dit moment.

03 De innerlijke Rechter ontmaskeren: de stem die veroordeelt zonder te verhelderen en het conflict in stand houdt in plaats van het op te lossen.

04 De eigen tweestrijd herkennen wanneer die doorwerkt in teamdiscussies, en zo bijdragen aan het gezonde debat dat Lencioni beschrijft.

DOELGROEP

Iedereen die helder wil beslissen en daarbij vrede wil sluiten met de tegenstrijdige stemmen in zichzelf.

- **Voorkennis:** geen

VERLOOP VAN DE MODULE

Zelfstandig, met oefeningen die zich aanpassen aan de deelnemer.

1. **Zelfscan**: op 9 dimensies, om de eigen werkwijze in kaart te brengen en gericht te oefenen.
2. **Video van een expert**: van 10 minuten, met 3 denkpauzes.
3. **Praktijksituaties**: 2 eerste situaties, gekozen op basis van de zelfscan, daarna 16 optionele situaties. Bij elk antwoord volgt feedback: het effect ervan en een tip om verder te komen.
4. **Voornemen met datum**: een actie om uit te proberen, door de deelnemer zelf geformuleerd of gekozen uit de voorstellen.
5. **Samenvattingskaart om te downloaden**: kernpunten, vragen, voornemen, persoonlijke notities en checklists.

EEN VOORBEELD UIT DE PRAKTIJKSITUATIES

Rima's leidinggevende biedt haar een nieuwe klant met een rommelige boekhouding aan, in plaats van twee klanten die ze al lang begeleidt en die haar vertrouwen. Al drie dagen vergelijkt Rima de werklast, zonder de knoop door te hakken. Maandag moet ze antwoorden. Wat moet Rima doen?

TOETSING EN AFRONDING

Drempel: 80%

De score houdt rekening met de antwoorden in de praktijksituaties, het geformuleerde voornemen en, waar van toepassing, aanvullende leeractiviteiten. Voor afronding zijn een voornemen en een score van minstens 80% nodig.

METHODEN & MODELLEN

- Innerlijk conflict / aspecten (Meester vs gijzelaar) – Afthonios-methode, verwant aan de benadering van "innerlijke delen" (stromingen IFS / Voice Dialogue)
- Gezond debat – Patrick Lencioni (De vijf frustraties van teamwork)
- De Rechter – Afthonios-methode

BRONNEN & REFERENTIES

- American Psychological Association – "Stress in America 2021" (Harris Poll, 3.035 volwassenen): 32% van de volwassenen zegt soms zo gestrest te zijn dat ze moeite hebben om eenvoudige beslissingen te nemen
- CPP Global (nu The Myers-Briggs Company) – "Workplace Conflict": 85% van de werknemers wereldwijd heeft in meer of mindere mate te maken met conflicten op het werk
- Patrick Lencioni – "De vijf frustraties van teamwork": angst voor conflict is een belangrijke disfunctie; "gezond debat" is een voorwaarde voor goede prestaties van het team
- James Gross (1998) – de processen van emotieregulatie

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 7 oktober 2026