

Oefening 'Ordening'

In de oefening 'Familiesysteem' heb je kunnen onderzoeken wie en wat tot jouw familiesysteem behoort. Voor deze oefening kies je een deel of laag van dit familiesysteem, bijvoorbeeld een generatie of alleen de familieleden met hetzelfde geslacht.

1. Hoe heb je de leden en delen van het systeem in eerste instantie geplaatst, zonder dat je iets wist over ordening?
2. Maak een ordening van de leden van het deelsysteem dat je gekozen hebt op basis van leeftijd. Hoe is het om hier naar te kijken? In hoeverre komt deze ordening overeen met de realiteit die je ervaart?
3. Verplaats nu jezelf naar een andere positie, ergens waar je graag staat. Reflecteer hierop door jezelf deze vragen te stellen: waar ken ik deze beweging van? En aan wie ben ik trouw als ik deze beweging maak? (Meestal is dat een van de ouders).

Ga voor jezelf na wat de triggers zijn – in je familie van herkomst én in je werk – om van je eigen plek of positie af te gaan. En wat moet je doen of laten om weer terug te kunnen keren naar je eigen plek of positie in het familie- or organisatiesysteem?