

# ZKM-zelfonderzoek



*ZKM-zelfonderzoek is een vorm van zelfreflectie: je kijkt in de spiegel naar alles wat waardevol is in jouw leven. De ZKM is een prachtig bron voor zelfkennis en coachingtrajecten. Het is een grondig onderzoek van jouw belangrijkste levenservaringen: positief of negatief en persoonlijk, in je werk of in je geloofsleven.*

---

ZKM-zelfonderzoek is een bewezen effectieve methode, die je inzicht geeft in de -vaak onbewuste- motieven en gevoelens die de basis vormen van je gedrag en overtuigingen. Bij ZKM-zelfonderzoek sta jij als persoon met een uniek levensverhaal centraal. Je gebruikt het bv. bij loopbaanvragen of bij persoonlijke problemen. Het is geen therapie maar een vorm van coaching. Je brengt jouw ervaringen en beelden van geloof, kerk en homoseksualiteit in verband met je levensverhaal. Je ontdekt verbanden en contradicties en groeit in zelfaanvaarding en stevigheid. Van daaruit kun je gemotiveerd en liefdevol naar jezelf keuzes maken.

## HOE WERKT HET?

Het ZKM-zelfonderzoek kent een vaste opbouw. Allereerst brengen we aan de hand van een aantal vragen ("ontlokkers"), de belangrijkste ervaringen en hun betekenis in jouw leven, geloof en liefde in kaart. Alles wat op dit moment voor jou van waarde is, mag aan bod komen. Dit gebeurt in twee gesprekken van ca. 2½ uur, verspreid over twee weken. De kern van de ervaringen die je vertelt, schrijf je in eigen woorden en zinnen op kaartjes. Zo heb je aan het eind hiervan het verhaal van je hoofd voor je op tafel liggen.

Het tweede deel van het zelfonderzoek voer je zelfstandig thuis uit. Met behulp van een online computerprogramma verbind je een vaste lijst met gevoelens aan iedere kernzin. Je kijkt welke gevoelens de zinnen die je zelf hebt geformuleerd, op dit moment bij je oproepen. Na het verhaal van je hoofd richt je de aandacht nu op het verhaal van je hart. Met dit deel van het zelfonderzoek ben je ongeveer 2 à 3 uur bezig. De computer verwerkt het verhaal van je hoofd uit deel één en het verhaal van je hart uit deel twee tot een rapport.

In het nagesprek van 2 uur ongeveer 2 weken later bespreken we het computerrapport. Het rapport levert vaak verrassende inzichten op over je gevoelsleven. Je ontdekt het verband tussen jouw gevoelens en jouw ervaringen. Je ziet hoe sommige gevoelens sterker aanwezig zijn en andere juist minder. Je komt verschillen op het spoor tussen je overtuigingen - dat wat je vertelt - en je gevoelens. Je leert hoe de fundamentele verlangens van ieder mens naar autonomie en verbondenheid vorm krijgen in jouw leven en persoon.

Het nagesprek geeft je veel materiaal in handen om voort te gaan op het pad van zelfonderzoek: zelfstandig of onder begeleiding. Een leeswijzer helpt je om ook thuis na afloop verder te kunnen met het computerrapport.

## KOM JE VAN VER?

Woon je ver bij mijn praktijk vandaan, dan kunnen we de eerste twee gesprekken samenbrengen in één afspraak van ca. 10:00 - ca. 16:00. Halverwege nemen we een uur pauze voor de lunch (inbegrepen).