

ZKM-zelfonderzoek



Zelfonderzoek is een vorm van zelfreflectie: je houdt jezelf een spiegel voor en kijkt wat je tegenkomt. De Zelfkonfrontatiemethode of ZKM is een unieke manier om dit zelfonderzoek grondig en systematisch aan te pakken. Je gaat op ontdekkingsstocht in jouw eigen levensverhaal.

HOE WERKT EEN ZKM-ZELFONDERZOEK?

Een ZKM-zelfonderzoek bestaat uit vier delen. Allereerst brengen we systematisch jouw levensverhaal in kaart aan de hand van een aantal vragen. Zowel je persoonlijke situatie als jouw eventuele werk komen aan bod: alles wat op dit moment voor jou van waarde is in je leven. Dit gebeurt in twee gesprekken van 2 - 2½ uur. De belangrijkste ervaringen schrijf je in de vorm van kernzinnen op kaartjes. Zo heb je aan het eind van dit deel van het zelfonderzoek het verhaal van jouw hoofd voor je op tafel liggen.

Voor het tweede deel van het zelfonderzoek ga je thuis het verhaal van jouw gevoel in kaart brengen, dat bij deze kernzinnen hoort. Je doet dat met behulp van een lijst met gevoelens, waarbij je bij iedere kernzin een waarde toekent aan elk gevoel. Met dit deel van het zelfonderzoek ben je ongeveer 2 à 3 uur bezig. Je gebruikt hierbij een eenvoudig computerprogramma, dat alle informatie voor jou bewaart. Als je klaar bent, dan verwerkt de computer het verhaal van jouw hoofd uit deel 1 en het verhaal van jouw gevoel uit deel 2 tot een rapport.

Vervolgens hebben we nog twee gesprekken van 2½ uur, waarbij het rapport de basis vormt. In die gesprekken gebruik je de informatie uit het computerrapport om jezelf onder mijn begeleiding op allerlei manieren een spiegel voor te houden. Je ontdekt welke verbanden er zijn tussen je gevoelens onderling en hoe die jouw functioneren beïnvloeden. Je vindt de rode draad in jouw ervaringen en gevoelens en ontdekt zo wat jouw grootste kracht is en wat jouw sterkste blokkade. Je formuleert jouw eigen conclusies en gebruikt je inzichten als uitgangspunt om je leven (weer) in eigen hand te nemen. Soms betekent dat in beweging komen en gericht werken aan verandering, maar soms betekent dat ook volmondig aanvaarden van de situatie zoals zij is.

VOOR WIE?

Een ZKM-zelfonderzoek is een prachtige manier om aan de hand van concrete ervaringen op een systematische wijze inzicht te krijgen in jouw gedachten, gevoelens en gedrag. Het is geschikt voor levens- en zingevingsvragen, voor loopbaan- en functioneringsvragen, voor vragen over motivatie en drijfveren, om psychisch weerbaarder te worden bv. bij reïntegratie, maar ook als je begint aan een nieuwe fase in je leven of voor een ingrijpende keuze staat. Kortom, in al die situaties waarin zelfinzicht belangrijk is om gemotiveerd verder te kunnen en zelf het roer in handen te hebben.