

Mogelijke effecten door oefenen in een oefengroep in het dagelijks leven.

wat en hoe (niet) toepasbaar

Aantal Eleuleiders – augustus 2025

Wat voorbeelden van mogelijke effecten en toepasbaarheid in het dagelijks leven door het oefenen in een oefengroep:

- In de oefengroep gaat het over een doen; wat kies ik om te doen met wat ik hoor. Ik kan bijvoorbeeld de keuze maken om eerst op de inhoud in te gaan van wat iemand zegt (mijn voorkeursgedrag), maar ook op de relatie die we met elkaar hebben.
- Bij een vraag, waarvan ik inschat dat het beantwoorden niet genoeg of het juiste zal zijn, heb ik mij aangeleerd om te zeggen dat ik wel wil antwoorden, maar of hij/zij iets meer wil vertellen en omdat ik wat context mis niet goed weet of mijn antwoord dan zal aansluiten bij ze eigenlijk graag willen weten.
- Ik kan veel beter onderscheiden en dus ook aangeven wat ik beleef, doordat ik fysieke gewaarwordingen kan onderscheiden van gevoelens en van (verpakte) meningen. Ik kan nu zeggen: ik vind dat je me beschuldigt zonder bewijs, de schrik, de schok voel in nog als een verkramping in mijn maag en ik voel me verontwaardigd, ook verbaasd en teleurgesteld over wat je over mijn handelen denkt en geschokt over wat ik ervaar als het verlies van vertrouwen in onze lange relatie
- In de oefengroep creëren we door onze methodes en richtlijnen een veilige sfeer om te oefenen. In het dagelijks leven hebben we niet automatisch een veilige sfeer en zijn we ook niet aan het oefenen. Besef daarvan hebben is wel belangrijk.

Bij een verzoek richten we ons op de toekomst. Wat verlang ik/ wens ik/ eis ik. In het dagelijks leven helpt het mij, me richten op de toekomst om niet in verwijten te komen over het verleden.

- Bij onaangename gevoelens denk ik voor dat ik iets ga zeggen ook na over mijn historie (herken ik de combinatie van gevoelens uit eerdere situaties uit mijn leven en spelen die nog door in deze situatie) Als dat zo is vertel ik daar (mijn gevoeligheid) soms wat over aan te ander.
- Ik oefen me in de oefengroep om me uit te spreken van waar ik me bewust van ben. Ik kom in het dagelijks leven nu vaker op het idee dat ik er iets over kan zeggen om de relatie met de ander te verbeteren of te verdiepen of me beter te laten kennen.

- Ik oefen me in welwillend luisteren naar de ander en welwillend spreken over mezelf. Dit neem ik mee in mijn dagelijks leven. Ik heb mogelijk meer compassie met de ander en mezelf en maak me benieuwd wat er achter een beginopmerking zit bijvoorbeeld. Ik ben me meer bewust dat een ander onwelwillend over zichzelf spreekt en/ of dat ik onwelwillend over mezelf spreek.
- Ik ben alerter op wat er in mij gebeurt, tijdens gesprekken.
- Ik realiseer me vaker dat andere mensen echt een andere beleving hebben, bij dezelfde gebeurtenis. Dus vraag hen vaker naar wat ze denken of beleven.
- Als ik iets veronderstel over iemand anders, zeg ik vaker: mogelijk zit ik helemaal mis en beleef jij het heel anders.
- Ik heb geleerd mezelf innerlijk rustig te maken bij de wetenschap dat ik het vaak niet weet. En toch te handelen, te spreken, dingen voor te stellen, ook in de wetenschap dat ik niet weet hoe het zal worden ontvangen.
- Een goede intentie van mij is niet genoeg, het is geen formule voor een betekenisvolle communicatie.
- Ik heb geleerd welwillender naar mezelf te zijn, ook als ik merk dat ik mis zit in gedrag of communicatie.
- Ik ga er tegenwoordig van uit dat mannen veel angst en onzekerheid hebben, ook als ze het niet tonen en zelfs als ze het ontkennen als het ze wordt gevraagd. Ik heb meer compassie als ik veronderstel dat ze hun liefde en zorg willen uitdrukken, maar dat, naar mijn idee, niet op een 'handige' (= is voor iemand anders begrijpelijke) manier doen. Ik veronderstel bij mannen een rijk innerlijk gevoels- en gedachten leven, lang niet altijd een prettig leven, ook als ze het niet openlijk delen. Een leven met gedachtes over hoe ze falen volgens hun eigen (deels maatschappelijke) normen. (Over hoe hard ze zouden moeten werken (buiten de deur), hoeveel geld ze zouden moeten verdienen, en vele andere 'mannelijke' normen.
- Ik heb alleen nog heel korte gesprekken aan over 'wat er gebeurd is', dus over situaties uit het verleden. Ik geef altijd aan dat mijn herinnering beperkt is, en vermijd discussie over 'feiten'.

- Ik ben me vaker bewust van mijn ‘tempo’ van spreken en het tempo van de uitwisseling, en probeer het soms terug te brengen als ik denk dat de kwaliteit van het gesprek ten goede kan komen. Ik probeer soms mensen veel tijd te geven om hun woorden te zoeken & vinden.
- Als me een vraag gesteld wordt, beantwoord ik die vaak heel kort, en vraag dan wat de aanleiding was om de vraag te stellen. Zodat ik meer inzicht krijg in de context van de vraag. Als ik een vraag voor anderen heb, doe ik soms hetzelfde: ik informeer ze wat de aanleiding voor mijn vraag is.
- In de oefengroep heb ik geleerd om, uit de veelheid van dingen die ik denk, voel en beleef, een keuze te maken WAT te communiceren. In het dagelijks leven heb ik vaak een veelheid aan gedachten in mijn hoofd, van dingen die ik beleef en dingen die ik zou kunnen zeggen of zou kunnen doen. Ik kies vaak (razendsnel) wat uit die veelheid ik prioriteit geef om in DIE specifieke situatie op DAT moment te doen. Ik doe daarbij soms dingen die tegen een van mijn eigen normen ingaan, omdat ik beseft dat ik, per situatie, een verschillende norm voorrang geef. Een voorbeeld: soms laat ik iemand bewust niet uitpraten, omdat ik het belangrijker vind om in te grijpen in een situatie en, bijvoorbeeld, een gesprek een andere wending te geven, of iemand anders aan het woord te helpen, of
- Voor mij is de belangrijkste vaardigheid die ik ontwikkeld heb, is het eerder herkennen van gevoelens tijdens een gesprek en te kunnen kiezen wat ik daar mee doe.
- Ik zal eerder aangeven dat iets me irriteert of dat ik ergens anders in sta, maar hou rekening met hoe ik inschat dat de ander er mee omgaat. Ik probeer te vermijden dat de ander het oppakt als verwijt of als aanval. Zorgvuldige mijn woorden kiezen, en het dicht bij mijzelf houden is een vaardigheid die ik met oefenen heb eigen gemaakt.
- Ik laat me niet zo snel meer mijn onderwerp afpakken, en kom dus makkelijker terug op wat ik wil zeggen, ook al is de ander ‘er mee vandoor gegaan’.
- Ik neem niet meer zo snel genoegen met ‘makkelijke one liners’, zoals “*zo gaat het nu eenmaal altijd*”, “*die is nu eenmaal zo*”, en probeer specifieker naar eigen ervaringen te vragen.