

GOEDBEDOELD.

MATIG UITVOERBAAR.

Basistraining Interne Instructiekeuring

Ongeveer acht minuten · geen werkblad · wel interne administratie



Trainer: de roze olifant

START

Voordat we beginnen: één vraag



Hoeveel goedbedoelde opdrachten heb jij vandaag al gehoord?

Van iemand anders.

Of inmiddels gewoon in je eigen hoofd.

Misschien iets als:

Je moet je niet zo druk maken.

Of:

Je moet gewoon beginnen.

Of:

Niet blijven denken. Gewoon doen.

Waarschijnlijk met de beste bedoelingen.

Alleen: heb je ooit gekeken wat jouw systeem concreet zou moeten doen om zo'n opdracht uit te voeren?

Dat gaan we vandaag niet oplossen.

We kijken alleen even mee.

We keuren vandaag niet de mens — alleen de werkinstructie.

Les 1 — Het bekende demonstratiemateriaal



Denk niet aan een roze olifant.

En ja hoor.

Daar is hij.

Misschien als volledig plaatje.

Misschien alleen als een vaag idee.

Misschien zie je niets, maar weet je wel precies over welk beest het gaat.

Hoe dan ook: om níét aan een roze olifant te denken, moet jouw systeem eerst bepalen wat voor jou onder roze olifant valt.

Best onhandig.

De opdracht is nog niet afgelezen en hij staat al bij de receptie.

Welkom, roze olifant.

Eigenlijk ook heel logisch.

Om vervolgens te controleren of de olifant afwezig is, moet hij beschikbaar blijven.

Je systeem krijgt daarmee twee opdrachten:

Denk aan 'iets', maar juist níét aan de roze olifant.

En tegelijkertijd:

Blijf controleren of de roze olifant niet terugkomt.

Dat is geen fout.

Het is gewoon een ingewikkelde werkinstructie.

GOEDBEDOELD.

MATIG UITVOERBAAR.

Les 2 — Andere zinnen, vergelijkbare administratie



Bij de roze olifant kun je de ingewikkelde opdracht bijna zien gebeuren.

Bij alledaagse adviezen, doelen en verlangens valt ze minder snel op.

Luister eens naar deze zinnen:

Je moet je niet zo onzeker voelen.

Je moet gewoon leren loslaten.

Je moet gewoon geloven dat het goed komt.

Lees er eentje nog eens.

Niet analyseren.

Wacht alleen vijf seconden.

Wat merkte je dat jouw hoofd of systeem ermee probeerde te doen?

Misschien kwam er onmiddellijk iets op als:

**Hoe word ik minder onzeker? Wanneer heb ik voldoende losgelaten?
Geloof ik eigenlijk wel genoeg?**

Nog voordat iemand een bruikbare handleiding had meegeleverd, was jouw systeem mogelijk al begonnen met de uitvoering.

Dat noemen we in deze training een werkbon

Er is voor zover bekend geen printer in het menselijk brein.

De interne administratie laat zich daar niet door tegenhouden.

INTERMEZZO

Intermezzo — Van zin naar werkbond



Sommige vriendelijke zinnen kunnen vanbinnen gaan functioneren als een opdracht met werkzaamheden, controlepunten en een eindbeoordeling.

EEN MOGELIJKE INTERNE ROUTE

BINNENKOMENDE ZIN

**Je moet je niet zo
onzeker voelen.**



INTERN SYSTEEM

vertaalt · vergelijkt
en begint alvast



WERKBOND

- ☐ zoek onzekerheid
- ☐ meet hoeveelheid
- ☐ controleer resultaat

Beeldspraak. Geen scan van uw hersenen.

We onderzoeken niet wat er met jou aan de hand is. We vertragen alleen de zin en vragen:

Welke taak zou mijn systeem concreet moeten uitvoeren om hieraan te voldoen?

Werkbon 1 — iets moet verdwijnen



Aangeleverde instructie

Je moet je niet zo onzeker voelen.

Goede bedoeling

Ik gun je meer zelfvertrouwen.

Ik wil je geruststellen.

Mogelijke werkbbon

- Zoek de onzekerheid.
- Bepaal hoeveel ervan aanwezig is.
- Vergelijk dat met hoe zeker je je zou moeten voelen.
- Verminder de onzekerheid.
- Controleer of dat gelukt is.
- Herhaal indien nodig.

De gewenste uitkomst is meer zelfvertrouwen voelen.

De uitvoering richt de aandacht ondertussen vooral op de onzekerheid:

Is ze er nog?

Hoeveel dan?

Is het al minder?

Voel ik inmiddels genoeg vertrouwen?

De opdracht vraagt dus om meer zelfvertrouwen, maar organiseert tijdens de uitvoering vooral controle op onzekerheid.

GOEDBEDOELD.

MATIG UITVOERBAAR.

Werkbon 2 — iets moet worden bereikt



Aangeleverde instructie

Je moet gewoon geloven dat het lukt.

Goede bedoeling

Ik wil je moed geven.

Ik hoop dat je niet te snel opgeeft.

Mogelijke werkbbon

- Produceer voldoende vertrouwen.
- Houd dat vertrouwen vast wanneer twijfel verschijnt.
- Bewijs met je inzet dat je er echt voor gaat.
- Bereik het gewenste resultaat.
- Blijft het resultaat uit? Controleer dan of je wel genoeg hebt geloofd en gedaan.

De gewenste uitkomst is iets belangrijks bereiken.

De uitvoering maakt jouw overtuiging en inzet tegelijkertijd onderdeel van de beoordeling:

Geloof ik voldoende?

Doe ik genoeg?

Bewijst mijn twijfel dat ik niet op de juiste manier bezig ben?

Betekent het uitblijvende resultaat iets over het plan — of over mij?

Het plan, de omstandigheden en ontbrekende informatie zijn ondertussen niet vanzelfsprekend voor het evaluatiegesprek uitgenodigd.

GOEDBEDOELD.

MATIG UITVOERBAAR.

De enige vraag die misschien blijft hangen



Vanaf vandaag hoef je niet ineens anders tegen jezelf te praten.

Dat zou een behoorlijk onhandige nieuwe werkbou zijn.

Misschien is één vraag voorlopig genoeg.

Niet:

Waarom denk, voel of doe ik dit?

Maar:

Welke taak probeert mijn systeem eigenlijk uit te voeren?

Dat is soms al verrassend genoeg.

Deze training belooft niet dat alle interne werkbouwen verdwijnen zodra je ze herkent.

Soms verandert er niets.

Soms ontstaat er alleen een klein verschil tussen:

Dit moet weg.

En:

O. Daar is die werkbou weer.

Wat dat bij jou doet, hoef je niet vooraf vast te leggen.

Welke zin mag een volgende keer op het klembord?

Op de downloadpagina kun je, als je wilt, één goedbedoeld advies of zelfgestelde opdracht achterlaten.

Niet om de afzender op een verkeerde bedoeling te betrappen.

Wel om eens te bekijken welke werkinstructie mogelijk is meegestuurd.

Korte grens

Deze basistraining onderzoekt mogelijke opdrachten in taal. Hij bepaalt niet wat een zin bij jou doet en vertelt niet wat jouw ervaring betekent.

Kijk wat herkenbaar is.

Wat niet past, hoeft niet alsnog passend gemaakt te worden.

De trainer bedankt je voor je aandacht. Hij gaat nu weer proberen niet te verschijnen.

