

Oefening rond het kerngezin: huisjes oefening:

Als volwassene hebben we vaak 'ons eigen huisje'. Dat kan een huis zijn waar je alleen in woont, of met meerdere, zoals je gezin. Misschien woont er ook nog wel iemand extra bij. In 'ons eigen huis' gelden bepaalde waarden en normen. We stellen ons daar vaak geen vragen meer bij. Toch is het goed om af en toe eens stil te staan welke waarden en normen dat zijn, om ze te expliciteren, samen met je partner en eventueel nog andere leden van je gezin.

In deze oefening vragen we vooral te focussen op drie huisjes. Jouw huis van herkomst, dat waar je bent in opgegroeid. Het huis waarin je partner is opgegroeid. En het huis dat jullie samen vormen. Je zal zien dat al deze huisjes anderen, en ook overlappende waarden en normen hebben. Als je in de oefening merkt dat je waarden en normen mee hebt genomen vanuit jouw huis van herkomst, stel je dan de vraag of dit echt jouw waarden en normen zijn. Ja partner maakt dezelfde oefening. Jullie kunnen daarna samen kijken naar jullie 'samen' huis. Welke waarden en normen vinden jullie beiden belangrijk, en welke vind jij echt belangrijk en welke vind je partner echt belangrijk. In deze oefening kan je meer inzicht krijgen in 'wat jij echt wilt en belangrijk vindt' en waarin je bereid om toegevingen te doen.

VADER

<u>Wat zijn zijn kernkwaliteiten?</u>
<u>Wat zijn zijn zwakke kanten?</u>
<u>Wat waren zijn talenten?</u>
<u>Welke rollen heeft hij gespeeld?</u>
<u>Welk potentiëel heeft hij niet benut?</u>
<u>Wat waren zijn idealen?</u>
<u>Wat was zijn passie?</u>
<u>Welke droom heeft hij waargemaakt?</u>
<u>Welke droom niet?</u>
<u>Wat waren zijn belemmerende overtuigingen?</u>

MOEDER

<u>Wat zijn haar kernkwaliteiten?</u>
<u>Wat zijn haar zwakke kanten?</u>
<u>Wat waren haar talenten?</u>
<u>Welke rollen heeft zij gespeeld?</u>
<u>Welk potentiëel heeft zij niet benut?</u>
<u>Wat waren haar idealen?</u>
<u>Wat was haar passie?</u>
<u>Welke droom heeft zij waargemaakt?</u>
<u>Welke droom niet?</u>
<u>Wat waren haar belemmerende overtuigingen?</u>



Waarden en normen vader:



Waarden en normen moeder



Eigen waarden en normen: