



instructie oefening codes

A vertelt:

1. Welke patronen herken je in je eigen familie? Wat heb je aan voorbeelden meegekregen vanuit je gezin van herkomst?
2. Wat zijn de codes in je gezin van herkomst t.a.v. de innerlijke man/vrouw? Wie zijn rolmodellen voor jouw innerlijke man en vrouw? Dit heb je meegenomen als instructie naar jouw innerlijke man en vrouw (zo moet je kennelijk met ... omgaan). Hoe doe je dat nu?
3. Wat zijn de codes in je gezin van herkomst t.a.v. het innerlijke jongetje/meisje? Hoe ga je zelf nu om met deze schilden?

B helpt: Gebruik de poppetjes om het riedeltje (de herhalende bewegingen) uit te beelden.

B: doe ook meteen de check in welke mate je respectvol en onthecht kan omgaan met andere codes:

1. man: wat vind ik van de codes van de ander?
2. vrouw: check: hanteren wij dezelfde codes? zo nee, kan ik daarin neutraliseren en respecteren?
3. meisje: voel ik me op mijn gemak in verbinding met de ander die zulke andere codes heeft?
4. jongetje: kun je je nog vrij voelen om je eigen codes te hanteren of voel je je gedwongen in andermans codekorset? Ben je nieuwsgierig?