In elke reflex van jou als begeleider zit informatie.
Daar zit je kracht.
En die kracht heb je nodig om groepen te begeleiden.

Hieronder kan je onderzoeken wat jouw reflex is, wat het je probeert te vertellen en een oefening om er beter mee om te gaan.

De test

Beantwoord gewoon eerlijk: **Ja / Soms / Nee**

1. Reflex op spanning

1. Als het spannend wordt, ga ik harder werken.
2. Stilte voelt ongemakkelijk, dus ik vul ‘m.
3. Ik neem snel de leiding over als het schuurt.
4. Ik fix dingen die eigenlijk niet van mij zijn.

2. De verzacht-reflex

5. Ik maak dingen minder scherp zodat niemand schrikt.
6. Ik ben bang om iemand te raken.
7. Ik blijf aardig terwijl het spannender mag worden.
8. Ik bescherm anderen tegen hun eigen inzicht.

3. De controle-reflex

9. Ik ga uitleggen om grip te houden.
10. Ik stuur strak bij onzekerheid.
11. Ik neem over wat eigenlijk van de groep is.
12. Ik vul in wat ik denk dat er speelt.

Jouw reflexprofiel

A. De Fixer (Spanning-reflex)

Wat je doet: je bent geneigd veel glad te strijken, spanning wegduwen.
Wat dit beschermt: jouw lef om te blijven staan als het ongemakkelijk wordt.
Wat dit je wil vertellen:
“Jij bent niet verantwoordelijk voor harmonie. Je bent hier om een leerproces te begeleiden.”

B. De Verzachter (Pleaser-reflex)

Wat je doet: je woorden verzachten, impact afvlakken.
Wat dit beschermt: jouw scherpe, directe deel dat ooit 'te veel' werd gevonden.
Wat dit je wil vertellen:
"Jouw scherpte is nodig. Niet je voorzichtigheid."

C. De Controleur (Uitleg-/Controle-reflex)

Wat je doet: praten, sturen, verklaren… zodat jij je veilig voelt.
Wat dit beschermt: jouw vermogen om te landen in presence.
Wat dit je wil vertellen:
"Je hoeft het niet te beheersen om goed te zijn; integendeel."

Let's work!

Mini-oefening:

Voel het moment dat je reflex aangaat.
Stop.
Adem één keer.
En vraag:
"Wat gebeurt er eigenlijk in mij?"

Je hoeft niks te fixen.
Alleen aanwezig te blijven.

Dit werk, jezelf kennen, je reflexen doorzien, je leiderschap dragen, is maar het begin.

Echt vakmanschap begint pas wanneer je dit niet alleen snapt,
maar het durft te leven in de kamer, in de spanning, in de groep.

Dat is precies waar de Tachles Academy voor is.
Voor professionals die dit serieus nemen.
Die niet alleen betere interventies willen doen, maar betere begeleiders willen zíjn.

Wil je eerst mijn inzichten over groepsdynamiek, macht, spanning en presence horen?

Klik hier om mijn podcast te luisteren:

Leiderschap in Samenwerking