

Ken je Reflex, Claim je Leiderschap

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. Stille 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 scherpheid 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!

Herken je jezelf in één of meerdere reflexen?

Dan heb je zojuist niet 'een valkuil' ontdekt,
maar een ingang naar het grotere speelveld van macht, spanning en samenwerking.

In mijn nieuwe boek Powerplay (verschijnt 26 februari) neem ik je mee in dat speelveld.
Je leert zien wat er écht gebeurt in groepen, waarom jij onvermijdelijk wordt meegetrokken

en hoe je eruit stapt zonder jezelf kwijt te raken.

→ [Pre-order Powerplay hier](#)

(voor iedereen die met mensen werkt en soms voelt: *dit gaat niet over mij alleen*)

Of wil je eerst inzicht in andere groepsdynamieken, macht, spanning en presence krijgen?

Luister dan naar mijn podcast:



[Leiderschap in Samenwerking](#)

