

Is het *mijn gevoel* of van het systeem?

Mini-test voor systeemprofessionals

Hoe weet je of wat je voelt van jou is, of van het systeem waarmee je werkt?

Ik wist niet dat deze vraag zó leeft bij zo veel mensen! Honderden professionals vroegen de test aan die jij ook hebt aangevraagd!

De test laat je verschillende soorten ja-nee vragen beantwoorden. Geen goed of fout, maar om te verkennen:

- ☐ Zegt wat ik voel vooral iets over mij?
- ☐ Of wijst mijn gevoel juist op systeeminformatie?



Wat blijkt in de praktijk: elke vraag is waardevol, omdat ze je steeds helpt om:

- ☐ Überhaupt bewust te zijn van je gevoel
- ☐ Te navigeren of je er wél of géén interventie mee doet

Wat heb je daarvoor nodig?

- Jouw intuïtie en vermogen om te voelen (dat heb je al!)
- Je vermogen tot zelfregulatie
- Kennis van systemen en systeemontwikkeling
- Vaardigheid in het doen van systeeminterventies

Die laatste drie kun je leren, het liefst in een lerend systeem.

Beantwoord onderstaande vragen na een moment van spanning, irritatie of ongemak in een team of samenwerking. Je hoeft alleen “ja” of “nee” te antwoorden.

1. Wat speelt er bij mijzelf?

- ☐ Heb ik dit gevoel al veel langer?
- ☐ Heb ik dit gevoel overal en veel vaker?
- ☐ Voelde ik dit soort spanning eerder in een vergelijkbare situatie of rol?
- ☐ Heeft dit gevoel meer met mijzelf te maken dan met de situatie: speelt er iets persoonlijks in mijn privé dat veel energie en aandacht vraagt?
- ☐ Is mijn reactie sneller of intenser dan passend lijkt bij wat er feitelijk gebeurt?

2. Wat gebeurt er in het systeem?

- ☐ Hebben meerdere mensen in de ruimte een soortgelijke reactie (non-verbaal, spanning, terugtrekken)?
- ☐ Herhaalt deze dynamiek zich in andere teams of lagen in de organisatie?
- ☐ Is dit patroon eerder benoemd (of genegeerd) door anderen in het systeem?

- ☐ Draagt het benoemen van dit gevoel bij aan iets groters dan mijn eigen opluchting?

3. Wat is mijn reflex?

- ☐ Wil ik iets zeggen om het “op te lossen”?
- ☐ Twijfel ik of ik mag of durf te spreken?
- ☐ Vermijd ik het om niet “te veel” te zijn?
- ☐ Wil ik hard werken en sturen/richting geven
- ☐ Ga ik analyseren en redeneren?

Je reactie is persoonlijk, maar dat je deze reflex hebt zegt minsten even veel over de dynamiek in het systeem als over jou!

Interpretatie:

Is je antwoord JA; dan is de kans groot dat het meer persoonlijk dan systemisch is.

Is je antwoord NEE; dan is de kans groot dat het meer systemisch dan persoonlijk is.

Wat nu?

Als je dit herkent, dan weet je ook:
het gevaar is niet dat je iets voelt... het gevaar is dat je het persoonlijk maakt, of dat je er te snel op acteert.

In **Powerplay** (verschijnt 26 februari) geef ik je het kader om gevoelens te lezen als systeem informatie, zonder jezelf te verliezen.

→ [Pre-order Powerplay hier](#)

