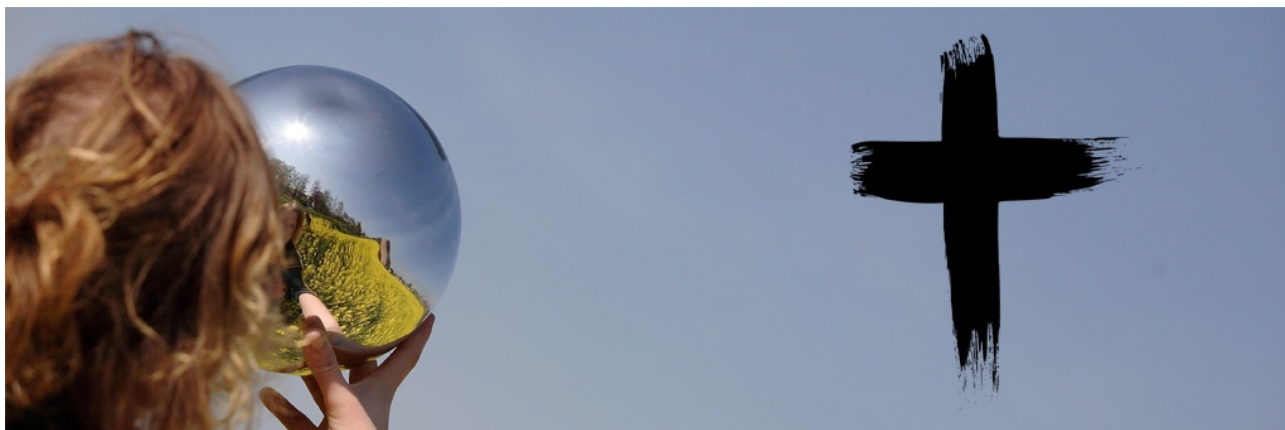


Geloofsonderzoek



Geloofsonderzoek is een vorm van spirituele begeleiding met als basis de ZelfKonfrontatieMethode of Zelf-KennisMethode. De ZKM is een unieke vorm van zelfonderzoek naar de ervaringen die voor jou van grote waarde zijn in het verhaal van jouw eigen leven en geloven. Los van de leer of moraal van de kerk.

ZKM-zelfonderzoek is een bewezen effectieve manier om inzicht te krijgen in de -vaak onbewuste- motieven en gevoelens die de basis vormen van je gedrag en overtuigingen. Het is een methode waarbij jij als persoon met een uniek levensverhaal centraal staat. Bij een geloofsonderzoek spelen jouw ervaringen en beelden van geloof, samen kerk zijn en God een belangrijke rol in het zelfonderzoek. Je brengt deze ervaringen in relatie met jouw levensverhaal en komt zo stap voor stap verder op jouw unieke geestelijke pad.

HOE WERKT HET?

Geloofsonderzoek kent een vaste opbouw. Allereerst brengen we aan de hand van een aantal speciale vragen ("ontlokkers"), de belangrijkste ervaringen en beelden in jouw leven en geloof in kaart. Alles wat op dit moment voor jou van waarde is, mag aan bod komen. Dit gebeurt in twee gesprekken van 2 - 2½ uur, verspreid over twee weken. De kern van de ervaringen die je vertelt, schrijf je in eigen woorden en zinnen op kaartjes. Zo heb je aan het eind hiervan het verhaal van jouw hoofd voor je op tafel liggen.

Het tweede deel van het zelfonderzoek voer je zelfstandig thuis uit. Met behulp van een online computerprogramma verbind je een vaste lijst met gevoelens aan iedere kernzin. Je brengt in kaart waar de zinnen die je zelf hebt geformuleerd, jou op dit moment raken. Na het verhaal van je hoofd richt je de aandacht nu op het verhaal van je hart. Met dit deel van het zelfonderzoek ben je ongeveer 2 à 3 uur bezig. Als je klaar bent, brengt de computer jouw levensverhaal en je gevoelens met elkaar in verband en verwerkt dit tot een rapport.

In het nagesprek van 2 uur ongeveer 2 weken later bespreken we het computerrapport. Het rapport levert vaak verrassende inzichten op over je gevoelsleven. Je ontdekt het verband tussen jouw gevoelens en jouw ervaringen. Je ziet hoe sommige gevoelens sterker aanwezig zijn en andere juist minder. Je komt verschillen op het spoor tussen je overtuigingen - dat wat je vertelt - en je gevoelens. Je leert hoe de fundamentele verlangens van ieder mens naar eigenheid en verbondenheid vorm krijgen in jouw leven en samenhangen met jouw geloof.

Het nagesprek geeft je veel materiaal in handen om voort te gaan op het pad van zelfonderzoek: zelfstandig of onder begeleiding. Een leeswijzer helpt je om ook thuis na afloop verder te kunnen met het computerrapport.

KOM JE VAN VER?

Woon je ver bij mijn praktijk vandaan, dan kunnen we het eerste deel van het geloofsonderzoek onderbrengen in één afspraak van ca. 10:00 - ca. 16:00. Halverwege nemen we een uur pauze voor de lunch (inbegrepen).