

NOAM basislijst oplossingsgericht werken (5)
--

De wondervraag

Mag ik u eens een vreemde vraag stellen, waarvan de beantwoording wel wat van uw fantasie vraagt?

In de loop van deze dag doet u de dingen die u verder nog van plan was. En dan komt er vanavond een moment waarop u gaat slapen. Stelt u zich eens voor dat er vannacht, terwijl u slaapt, een wonder gebeurt. En dat wonder houdt in dat alle problemen waarmee u vandaag aan het werk ging zijn opgelost. Zomaar. Maar u wist het niet, want u sliep. Wat is het eerste kleine signaal waaraan u morgenochtend als u wakker werd zou merken dat het wonder heeft plaatsgevonden?

Toekomstprojectie

Stel, het is een jaar later en het probleem is naar tevredenheid opgelost, waaraan zou je dat merken? Wat gaat er dan beter?

Stel, het is een jaar later en competentie management werkt naar tevredenheid, waaraan zou je dat merken? Wat gaat er dan beter?

Brief uit de toekomst

Kies een tijdstip in de toekomst (2, 5, 10 jaar vanaf nu, of elke langere of kortere periode die relevant voor jou is). Stel een briefhoofd op met de denkbeeldige toekomstdatum die je hebt gekozen. Stel je voor dat de tussenliggende jaren voorbij zijn en dat je een brief schrijft naar een vriend(in). Kies iemand die je werkelijk kent en met wie je graag in de toekomst vrienden wilt blijven. Gebruik de naam van deze vriend(in) in de aanhef. Deze brief is niet bedoeld om te worden verzonden, doch alleen voor jezelf. De bedoeling van het dateren van de brief en het schrijven aan een werkelijke persoon is het versterken van het psychologisch realisme voor jou, onbewust en op bewust niveau. Je moet je voorstellen dat je op het moment van het schrijven van de brief een voldoening schenkend werkzaam leven leidt. Ga ervan uit dat je relatief tevreden bent over je werk en je functioneren en dat je met plezier en trots terugkijkt op het afgelopen jaar. Eventuele problemen waarmee je bent geconfronteerd zijn opgelost in de tijd waarin je deze brief aan het schrijven bent, of je hebt adequate manieren gevonden om ermee om te gaan. Geef precies aan in de brief hoe je je werkzame leven doorbrengt in de denkbeeldige toekomst. Hoe het met je gaat in je werk, hoe je je tijd doorbrengt, hoe je je baan invult, welke keuzes je hebt gemaakt zodat het nu zo goed met je gaat, wat je opvattingen en gedachten over je verleden zijn. Leg uit en beschrijf hoe je de problemen die je hebt gehad hebt opgelost in je werk en waar je het meeste aan hebt gehad terugkijkend op het afgelopen jaar. Voeg een beschrijving toe van hoe een gemiddelde dag uit je leven in de toekomst eruit ziet. Probeer je in de brief niet te beperken tot dingen die gezien de huidige situatie realistisch zijn. Dat is niet van wezenlijk belang en zou je onnodig kunnen beperken. De brief uit de toekomst zou eigenlijk geschreven moeten worden met een open hart en geest, zodat je de ruimte hebt om jezelf te verbazen.