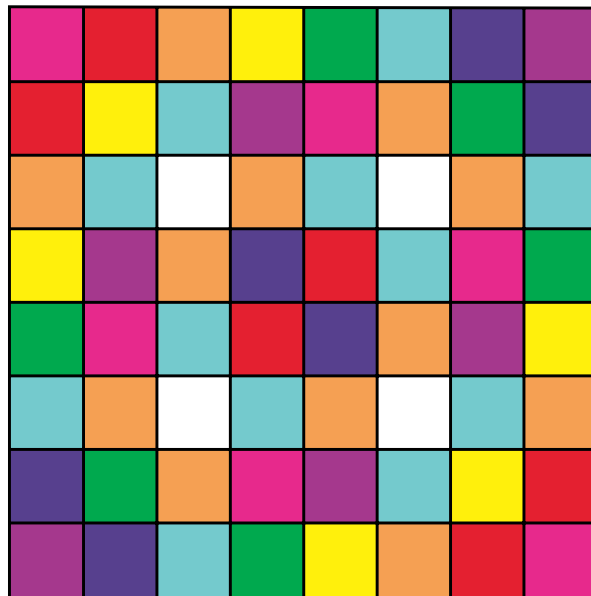


gOOZZe

een kleurrijke expeditie door jezelf



Marcel Dekker

VOOR ELWIN, ANNEMOON EN RAPHAËL

Voor de inspiratie en de steun bij de totstandkoming van dit boek wil ik de volgende mensen in het bijzonder bedanken. Pauline Abbas, Hetty en Fokko Abbas, Anneke Berlo, Alfred Boeve, Thea Bus, Robert Coppenhagen, Frans-Peter en Arlet Dechering, Jan en Co Dekker, Niek Dijkhuis, Dries Dik, Ron Eijkelhof, Sjouke Eekma, Thea Ferwerda, Frédéric Fortanier, Willem Hanhart, Peter Klinckhamers, Michiel Mussies, Rien Olijslagers, Frans Romeijn, Siem en Natasha Simons, Peter Tangel, Roberto Tangel, Eric Trel, Jan Versluis, Paul Vierhout, Harry Wassenaar, Rik Wellens, Ignas te Wiel, de auteurs van de boeken die ik in dit kader heb gelezen en de honderden mensen die Goozze en haar uitslag op openhartige wijze aan hun eigen verhaal hebben gekoppeld en met mij hebben willen delen.

Marcel Dekker, Maasland 2008.

ISBN 978-90-77219-37-9

NUR: 720, 770

Uitgever: FortMedia, Vlaardingen, 031 (0)10 - 474 99 50

Redactie: Michiel Mussies

Foto omslag: Ron Eijkelhof

Illustraties: Marcel Dekker

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Daar waar in het boek staat dat onderdelen gekopieerd kunnen worden is het alleen bedoeld voor persoonlijk gebruik van de lezer. Hoewel de in dit boek beschreven praktijkvoorbeelden werkelijk hebben plaatsgevonden, zijn de namen en andere kenmerkende factoren van de personen veranderd omwille van de privacy.

Deze publicatie is gerealiseerd met financiële steun van Blooming Elements, FortMedia en Kibuki.

Goozze® is een geregistreerd handelsmerk van Blooming Elements.

INHOUD

Goozze intro	5	Cirkels en pijlen	79
De expeditie stap voor stap	6	Moeder en vader	80
Je vraag	7	Vrouwen en Mannen	81
		Betekenis	84
DEEL I KLEUR BEKENNEN		Onderzoek	89
Volgorde bepalen	11	Je ouders	89
Serie 1	11	Wat voel je echt	91
Serie 2	12	Alles in je leven	92
Serie 3	13	Relaties	94
Bereken Serie 4	14	Werk	97
Goozze-patroon invullen	16	Alle kleurpatronen samen	98
Interpreteren	20	Praktijkvoorbeelden	99
Kwaliteiten	21		
Voorkeuren	24	DEEL IV PRAKTISCHE WERKVORMEN	
Series	25	Hoe verder?	107
A Quick scan	26	Vraag en antwoord	107
B De score van serie 4	28	Tegengelen activeren	110
C Per voorkeur	29	Oefeningen	113
D Per levensvlak	30	Bodyscan	113
E Alle series	32	Lemniscaat visualisatie	114
F Levensfasen	34	Moeder en vader visualisatie	115
G Per kwaliteit	39	Geven en ontvangen	116
		Goozze met anderen	117
DEEL II KAARTLEZEN		Serie 1, 2 en 3 Levensvlakken	118
Goozze kaarten	43	Serie 4 Totaal	121
Hersenhelften	44	Serie 5 Ontvangen en Geven	123
Stromingen	49	De Relatiewijzer	125
X=Zijn	50	Goozze met kinderen	128
Opnemen en afgeven	51		
Weerstand en compensatie	53	DEEL V GOOZZE ACHTERGRONDEN	
Betekenis	54	Goozze geschiedenis	131
Verdieping	57	De vier elementen	132
Binnen buiten	58	De elementen in de natuur	134
Goozze en voorouders	60	De matrix	138
Goozze dagritmes	64	De goozze-kaart	143
Praktijkvoorbeelden	66	Vrouwen en mannen verschillen	145
		Goozze en andere systemen	150
DEEL III PATRONEN HERKENNEN		Nawoord	152
Serie 5	77	Literatuurlijst	153
Ontvangen en Geven	78	Goozze-patroon	155

GOOZZE INTRO

Goozze is een mindstyle indicator; een instrument voor iedereen die zichzelf en anderen beter wil leren kennen en begrijpen. Wie ben ik? wat heeft mij gevormd? waar sta ik? wat kan ik? wat wil ik? en wat ga ik doen? zijn vragen die je vast niet onbekend zijn. Het vinden van een bevredigend antwoord staat of valt met het gebruik van een goed stuk gereedschap. Goozze is een krachtig en exact hulpmiddel waarmee je je vragen concreet, doelgericht en treffend te lijf kunt gaan en heeft het verrassende karakter van een ontdekkingsreis.

Het systeem is opgebouwd rond 21 kleurpatronen die over vier series zijn verdeeld. Per serie bepaal je welke kleurpatronen je voorkeur hebben. Ieder kleurpatroon en de plaats van je keuze heeft een karakteristieke betekenis. Aan de hand van de door jou gekozen combinaties krijg je zicht op jouw specifieke talenten en kwaliteiten, de wijze waarop je omgaat met relaties en welke vaardigheden je inzet voor je werk of voor de activiteiten die je onderneemt. De expeditie laat je zien hoe de eerste fasen van je leven hierop van invloed zijn geweest. Het brengt je in contact met de invloed van je ouders en je voorouders. Het maakt duidelijk hoe je je beide hersenhelften gebruikt en op welke gebieden van je leven weerstand en compensatie een rol spelen. De belangrijkste bouwstenen van dit systeem zijn zo bij elkaar gezet dat je Goozze alleen kunt doen of samen met iemand die je beter wilt leren kennen, zoals je partner, kinderen, ouders, vrienden, burens, leerlingen, leraren, klasgenoten of collega's op je werk. Goozze is een van de weinige systemen die in haar benadering en uitkomsten specifiek rekening houdt met de verschillen tussen vrouwen en mannen.

Met behulp van Goozze heb ik de afgelopen acht jaar honderden mensen begeleid bij het beantwoorden van de meest uiteenlopende levensvragen. Voor hen heeft het werken met Goozze dikwijls geresulteerd in een andere kijk op het eigen leven en het inslaan van een nieuwe richting voor de toekomst. Op het werkvlak kunnen mensen beter omgaan met een bestaande situatie of bewustere keuzes maken voor een volgende stap in hun loopbaan. In relaties begrijpen partners meer van zichzelf en van elkaar. Ze ervaren meer zelfvertrouwen om binnen een relatie zichzelf te kunnen zijn. Mensen komen meer in contact met hun eigen creativiteit en gevoel van balans.

Goozze is ontstaan uit de vraag hoe het komt dat we zijn, reageren en handelen, zoals we dat doen. Ik werkte voor talloze organisaties en initiatieven in de kunstwereld, de welzijnssector en het bedrijfsleven en werd vooral geraakt door de mensen die ik daar ontmoette en door wat hen bezielde. Wat beweegt iemand om juist deze baan te kiezen, - op deze manier met zichzelf en anderen om te gaan, - zo een organisatie te leiden of - zich vooral in die richting te ontwikkelen? Ik volgde opleidingen en cursussen op het gebied van projectmanagement, coaching en zelfonderzoek en las honderden boeken op het vlak van psychologie, geneeskunde, meditatie, klank & ritme, antropologie en kunst. De belangrijkste inspiratie vond ik in verschillende optieken over de elementen Ether, Lucht, Vuur, Water en Aarde. Vanuit deze inspiratie ontwikkelde ik het systeem, zoals je het nu in dit boek en op internet kunt lezen en ervaren.

In de eerste delen van deze kleurrijke expeditie wordt de praktische methodiek beschreven. In het laatste deel kun je verdiepen in de achtergronden van Goozze. De eerste stappen heb je binnen een half uur gezet, waarna je je eerste feedback binnen handbereik hebt. Je kunt hiervoor ook gebruik maken van de gratis goozze op internet. Neem na je eerste stappen de tijd voor verdieping; schrijf je ontdekkingen op, praat erover en deel ze met anderen. Ik hoop dat Goozze een bruikbare aanzet voor je zal zijn om jezelf en anderen op een nieuwe manier te kunnen ervaren.

Marcel Dekker

DE EXPEDITIE STAP VOOR STAP

- Stap 0** Voordat je een Goozze gaat maken is het verstandig om een moment van de dag te kiezen, waarop je een paar uur ongestoord aan de slag kunt. Zorg dat je in ieder geval de volgende spullen klaar hebt liggen: dit boek, een pen, een potlood en een apart schrift om aantekeningen in te maken.
- Stap 1** Je begint met het formuleren van een vraag die je met Goozze wilt onderzoeken.
- Stap 2** In “Kleur bekennen” bepaal je per serie welke volgorde van de kleurpatronen jouw voorkeur heeft.
- Stap 3** Vervolgens maak je een aantal eenvoudige berekeningen en koppel je je voorkeuren aan basisbetekenissen om daarna jouw goozze-patroon samen te stellen, te ontwarren en te interpreteren.
- Stap 4** In “Kaartlezen” zet je je uitkomsten van serie 4 uit op de goozze-kaart. Aan de hand van deze kaart kun je ontdekken hoe je je beide hersenhelften gebruikt en hoe dat gebruik weerstanden en compensaties in het leven roept.
- Stap 5** In “Goozze en voorouders” en “Goozze dagritmes” kun je de erfelijke invloeden van je ouders en je voorouders onderzoeken en het dagritme bepalen dat van nature bij je past.
- Stap 6** In “Patronen herkennen” kun je achterhalen hoe je omgaat met je vermogens tot Ontvangen en Geven en hoe deze doorwerken in je leven.
- Stap 7** In “Praktische werkvormen” vind je een handleiding om met behulp van al je uitkomsten je vraag via een antwoord om te zetten in actie. Hierna staan een aantal tips en oefeningen die je kunt doen.
- Stap 8** In “Goozze met anderen” wordt uitgelegd hoe je jouw Goozze en die van andere mensen naast elkaar kunt leggen, vergelijken en onderzoeken.
- Stap 9** In “Goozze achtergronden” kun je je verdiepen in het ontstaan en in de visie van Goozze.

In de eerste drie delen van Goozze heb je de keuze om extra vragen te beantwoorden of opdrachten te maken. Deze zijn bedoeld om de uitkomsten van je Goozze te verdiepen en persoonlijker te maken. Wanneer je Goozze in al haar facetten wilt onderzoeken is het raadzaam om je ontdekkingsreis over een langere periode uit te spreiden! Je voelt zelf het beste aan wanneer het even genoeg is. Stop dan en zet je expeditie voort als je weer fris bent.

JE VRAAG

Het werken met een vraag kan de uitkomsten van je Goozze aanmerkelijk verdiepen. Heb je geen specifieke vraag begin dan meteen met “Kleur bekennen” op de volgende bladzijde. Een vraag kan onder andere te maken hebben met je algemene gesteldheid, relaties of werk en komt meestal naar boven in een periode waarin je aan verandering onderhevig bent. Je ervaart dat zich in je leven iets afspeelt dat je niet kunt plaatsens of moeilijker kunt hanteren. Dat kan al een tijdje spelen of je kunt er plotseling mee geconfronteerd worden. Het kan iets uit het verleden zijn of iets nieuws. Er verandert iets in jou of in je leven en dat vraagt om een antwoord. Dat antwoord heeft vaak te maken met een nieuwe manier van omgaan met je leven. Hoe duidelijker en puntiger de vraag is geformuleerd, hoe duidelijker de uitkomsten zullen zijn.

Onderstaande suggesties kunnen behulpzaam zijn bij het formuleren van je vraag.

- Bepaal het gebied (algemene gesteldheid, relaties of werk) waarin je een vraag wilt onderzoeken.
- Ga ontspannen zitten en adem een paar keer langzaam in en uit.
- Concentreer je op het gekozen gebied. Laat de gedachten die in je naar boven komen rustig de revue passeren en kijk welke vraag zich als eerste aandient.
- Onderzoek of je je vraag kunt aanscherpen. Neem hier ruimschoots de tijd voor. Een vraag die naar boven komt kan luiden: “Waarom speelt iedereen de baas over mij?”. Na aanscherping zal deze vraag mogelijk veranderd kunnen zijn in: “Hoe kan ik op mijn werk beter voor mezelf opkomen?”.
- Het is belangrijk om een vraag zó te stellen dat deze direct met jou te maken heeft en niet met zaken die zich buiten jezelf afspelen. Een goede vraag is bijvoorbeeld: “Wat kan ik doen om mijn relatie te verbeteren?” of: “Wat zijn mijn sterke en zwakke kanten als het gaat om werk?”.
- Vragen als: “Wanneer vind ik een nieuwe baan?” of “Hoe word ik rijk?” kunnen beter niet gesteld worden. Goozze is geen orakel en heeft op geen enkele wijze de intentie om de toekomst te voorspellen. Het kan je wel helpen om te achterhalen wat het in jezelf is dat je tegenhoudt om een wens of verlangen gestalte te geven.
- Noteer de vraag in je schrift en ga door naar “Kleur bekennen” op de volgende bladzijde.

DEEL I

KLEUR BEKENNEN

In Deel I bepaal je per serie welke volgorde van de kleurpatronen jouw voorkeur heeft. Vervolgens maak je een aantal eenvoudige berekeningen en koppel je je voorkeuren aan basisbetekenissen om daarna je goozze-patroon samen te stellen. Met behulp van het goozze-patroon kun je onderzoeken welke kwaliteiten je inzet op de levensvlakken Basis, Relaties en Werk en wat de invloeden van die kwaliteiten zijn.

Voor het bepalen van je voorkeuren in serie 1, 2 en 3,
het berekenen van serie 4 en voor het samenstellen van
je goozze-patroon kun je ook gebruikmaken van
de geautomatiseerde Goozze op

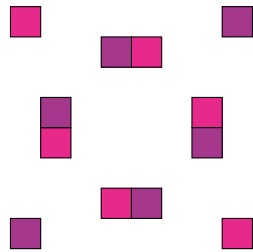
www.goozze.nl

Alle informatie die je nodig hebt om
de internet-versie te interpreteren is in dit boek
te lezen vanaf pagina 20.

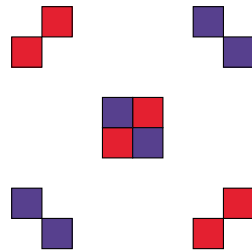
VOLGORDE BEPALEN

Hieronder zie je de eerste serie van vier kleurpatronen. Bepaal je favoriete volgorde. Dus keuze een heeft je meeste voorkeur, keuze twee iets minder voorkeur, keuze drie nog minder voorkeur en keuze vier je minste voorkeur. Noteer je voorkeursvolgorde door de letters in de lege vakjes onderaan deze pagina te plaatsen en ga door naar serie 2 op de volgende pagina.

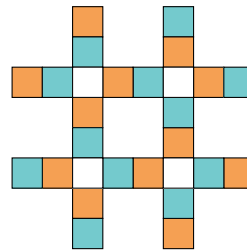
SERIE I



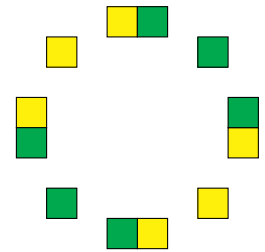
A



B



C



D

Voorkeur 1 Voorkeur 2 Voorkeur 3 Voorkeur 4

4

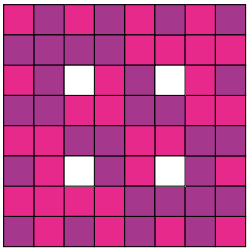
3

2

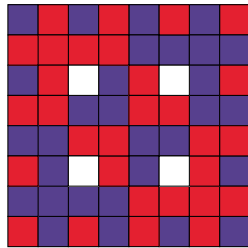
1

Hieronder zie je de tweede serie van vier kleurpatronen. Bepaal je favoriete volgorde. Dus keuze een heeft je meeste voorkeur, keuze twee iets minder voorkeur, keuze drie nog minder voorkeur en keuze vier je minste voorkeur. Noteer je voorkeurvolgorde door de letters in de lege vakjes onderaan deze pagina te plaatsen en ga door naar serie 3 op de volgende pagina.

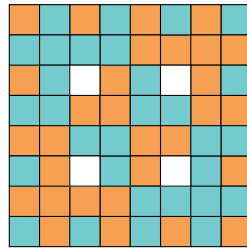
SERIE 2



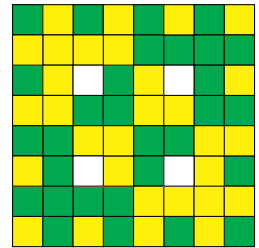
A



B



C



D

Voorkeur 1 Voorkeur 2 Voorkeur 3 Voorkeur 4

4

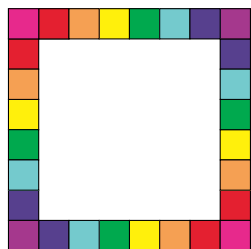
3

2

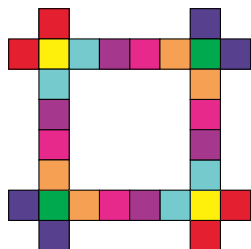
1

Hieronder zie je de derde serie van vier kleurpatronen. Bepaal je favoriete volgorde. Dus keuze een heeft je meeste voorkeur, keuze twee iets minder voorkeur, keuze drie nog minder voorkeur en keuze vier je minste voorkeur. Noteer je voorkeursvolgorde door de letters in de lege vakjes onderaan deze pagina te plaatsen en ga verder naar “Bereken serie 4” op de volgende pagina.

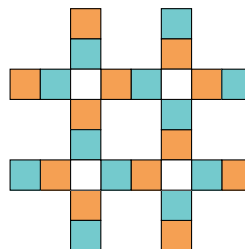
SERIE 3



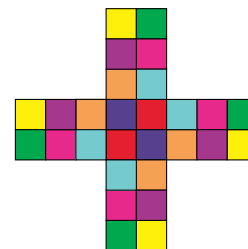
A



B



C



D

Voorkeur 1 Voorkeur 2 Voorkeur 3 Voorkeur 4

4

3

2

1

BEREKEN SERIE 4

Voordat je de basisbetekenissen kunt gaan koppelen aan je voorkeuren is het nodig dat je een aantal eenvoudige berekeningen maakt. Deze laten een extra serie ontstaan die serie 4 wordt genoemd. Verderop in het boek zal je duidelijk worden gemaakt waar je deze serie allemaal voor kunt gebruiken.

Onder ieder voorkeursvakje in de eerste drie series staat een aantal punten vermeld. Voorkeur 1 krijgt altijd 4 punten, voorkeur 2 krijgt altijd 3 punten, voorkeur 3 krijgt altijd 2 punten en voorkeur 4 krijgt altijd 1 punt. Noteer deze punten per serie onder de bijbehorende letter in onderstaand schema en tel deze bij elkaar op. Je kunt het schema ook in je schrift overnemen.

	A	B	C	D	
Serie 1	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Serie 2	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Serie 3	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	+
<hr/>					
Serie 4	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	punten

*Let op! Per letter kun je in het totaal nooit meer dan 12 en nooit minder dan 3 punten hebben.
De optelsom van serie 4 is altijd 30 punten.*

Hierna bepaal je de volgorde van serie 4. Dit doe je door de letter met in totaal het meeste aantal punten in het eerste vakje hieronder te plaatsen. In het tweede vakje plaats je de letter met het volgende aantal punten. In het derde vakje plaats je de letter met het volgende aantal punten en in het vierde vakje de letter met het minste aantal punten.

VOLGORDE VAN SERIE 4

Vakje 1	Vakje 2	Vakje 3	Vakje 4	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	letters

Op de volgende pagina vind je een uitgewerkt voorbeeld.

Goozze voorbeeld

In dit voorbeeld zijn bij de eerste drie series de volgende voorkeuren aangegeven.

Serie 1	A	B	C	D
Serie 2	C	B	A	D
Serie 3	B	D	C	A

De punten onder de voorkeursvakjes worden als volgt bij elkaar opgeteld.

	A	B	C	D	
Serie 1	4	3	2	1	
Serie 2	2	3	4	1	
Serie 3	1	4	2	3	+
<hr/>					
Serie 4	7	10	8	5	

In serie 4 zie je dat B het hoogste aantal punten heeft, gevolgd door C, daarna A en tenslotte D. In dit voorbeeld komt B in het eerste vakje, C in het tweede vakje, A in het derde vakje en D in het laatste vakje.

Volgorde van serie 4

Vakje 1	Vakje 2	Vakje 3	Vakje 4
B	C	A	D

GELIJKE PUNTEN

Bij het bepalen van de volgorde van serie 4 kan het voorkomen dat twee of drie letters een zelfde aantal punten hebben. Om de volgorde van deze letters te kunnen vaststellen moet je hun plaats in serie 1 laten meewegen. Wanneer bijvoorbeeld de letters A en B beide in totaal 8 punten hebben dan bekijk je hun volgorde in serie 1. Staat A in deze serie voor B dan komt A in serie 4 ook voor B te staan.

GOOZZE-PATROON INVULLEN

Wanneer je je voorkeuren bij de eerste drie series hebt aangegeven, serie 4 hebt berekend en de volgorde van deze serie hebt bepaald kun je het goozze-patroon gaan invullen, zoals staat afgebeeld op pagina 19. Dit doe je in vier stappen die hieronder staan beschreven. Nadat het goozze-patroon is ingevuld heb je de eerste basisbetekenissen van je Goozze op overzichtelijke wijze bij elkaar staan en kun je beginnen met interpreteren.

Om het werken met het goozze-patroon te vergemakkelijken en voortdurend heen en weer bladeren te voorkomen is het goozze-patroon achter in het boek nog een keer afgedrukt. Ga naar pagina 155 en knip het goozze- patroon uit het boek. Je kunt deze pagina ook kopiëren. Dit laatste is ook aan te raden wanneer je met meerdere mensen tegelijk een Goozze wilt maken.

Het goozze-patroon bestaat uit 16 vakken. Aan de bovenzijde van het patroon staan de voorkeuren met hun betekenis vermeld en aan de linkerzijde de series met hun betekenis.

Iedere voorkeur heeft per serie steeds een zelfde betekenis.

VOORKEUR BETEKENIS

Voorkeur 1	Motivatie
Voorkeur 2	Presentatie
Voorkeur 3	Behoeft
Voorkeur 4	Ontkenning

Iedere serie heeft een eigen betekenis en is gekoppeld aan een levensvlak.

SERIE LEVENSVLAK

Serie 1	Basis
Serie 2	Relaties
Serie 3	Werk
Serie 4	Totaal

Al deze begrippen worden verderop in het boek nader toegelicht.

STAP 1

Begin met het invullen van je gooze-patroon door de letters A, B, C, en D per serie te plaatsen in de volgorde van je voorkeur. Zet de letters in de kleine vakjes zoals hieronder in het vereenvoudigde voorbeeld staat aangegeven.

	Voorkeur 1	Voorkeur 2	Voorkeur 3	Voorkeur 4
Serie 1	A	B	C	D
Serie 2	C	B	A	D
Serie 3	B	D	C	A
Serie 4	B	C	A	D

STAP 2

In alle series hebben de letters A, B, C en D steeds een zelfde relatie met de kwaliteiten Denken, Intuïtie, Gevoel en Fysiek. Deze kwaliteiten worden verderop in het boek nader toegelicht.

LETTER KWALITEIT

A	Denken
B	Intuïtie
C	Gevoel
D	Fysiek

Noteer nu achter iedere letter op je gooze-patroon de bijbehorende kwaliteit zoals hieronder in het voorbeeld staat aangegeven. Dus achter alle A's komt Denken te staan, achter alle B's Intuïtie, achter alle C's Gevoel en achter alle D's Fysiek.

Serie	Voorkeur 1 Motivatie	Voorkeur 2 Presentatie	Voorkeur 3 Behoefte	Voorkeur 4 Ontkenning
1 Basis	A Denken	B Intuïtie	C Gevoel	D Fysiek
2 Relaties	C Gevoel	B Intuïtie	A Denken	D Fysiek
3 Werk	B Intuïtie	D Fysiek	C Gevoel	A Denken
4 Totaal	B Intuïtie	C Gevoel	A Denken	D Fysiek

STAP 3

Hierna noteer je de punten van serie 4 in de juiste volgorde onderaan het gooze-patroon, zoals hieronder in het voorbeeld staat aangegeven.

Punten serie 4	10	8	7	5
-----------------------	----	---	---	---

STAP 4

De kwaliteiten Denken, Intuïtie, Gevoel en Fysiek hebben per levensvlak in serie 1, 2 en 3 een eigen toon of nuance. In het schema hieronder vind je per serie onder elke kwaliteit steeds vier extra begrippen. Noteer deze extra begrippen per levensvlak met potlood in de door jou gekozen volgordes in de grotere vakken op je gooZZe-patroon. Je kunt er ook voor kiezen om bijvoorbeeld twee woorden te gebruiken. Bekijk in dat geval elk rijtje met de vier extra begrippen, kies de twee woorden die je het meeste aanspreken en noteer deze op je gooZZe-patroon.

Serie 1	A DENKEN	B INTUÏTIE	C GEVOEL	D FYSIEK
BASIS	Kennis Nieuwsgierig Logisch Perspectief	Actie Impulsief Visueel Idealisme	Sfeer Sensitief Sociaal Verzorgen	Resultaat Praktisch Lichamelijk Materieel
Serie 2	A DENKEN	B INTUÏTIE	C GEVOEL	D FYSIEK
RELATIES	Communicatie Experimenteren Onafhankelijk Mentaal	Geestdrift Overtuigen Middelpunt Passie	Empathie Verbinden Veiligheid Intimiteit	Nuchterheid Genieten Vastigheid Zakelijk
Serie 3	A DENKEN	B INTUÏTIE	C GEVOEL	D FYSIEK
WERK	Analyseren Organiseren Adviseren Overzicht	Pionieren Leiderschap Motiveren Doelgericht	Samenwerken Dienstbaar Begeleiden Flexibel	Uitvoeren Verantwoordelijk Steunen Precies

GOOZZE PATROON

Voorkeur 1	Voorkeur 2	Voorkeur 3	Voorkeur 4
MOTIVATIE	PRESENTATIE	BEHOEFTE	ONTKENNING

Serie 1

BASIS

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Serie 2

RELATIES

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Serie 3

WERK

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Serie 4

TOTAAL

Punten serie 4

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

INTERPRETEREN

Met behulp van het ingevulde goozze-patroon ga je onderzoeken wat de volgordes van de kleurpatronen voor jou en je kijk op het leven te betekenen hebben. In Deel II en III van dit boek zul je nog veel meer facetten van jezelf kunnen ontdekken. Goozze levert steeds de ingrediënten voor het verhaal dat je erin gaat herkennen. Jij bent de waarnemer die al associërend betekenis aan de uitkomsten gaat geven. Wanneer je de uitkomsten te letterlijk neemt zul je waarschijnlijk weinig plezier aan Goozze beleven. Iedere gegeven betekenis is bedoeld als een katalysator van gedachten, beelden, gevoelens en ervaringen over jezelf en je leven.

Zoals je tijdens je ontdekkingsreis zult bemerken zijn alle facetten die naar boven komen een onderdeel van jezelf. Vaak is het comfortabeler om verbinding te maken met de aantrekkelijke kanten van jezelf die op deze manier naar boven komen. De minder aantrekkelijke kanten kunnen gemakkelijk als niet wenselijk of niet kloppend terzijde worden geschoven. De ontkenning van deze kanten gaat meestal gepaard met onbewustheid. Het is de kunst om alle facetten van jezelf, die naar boven komen de kans te geven om er te mogen zijn. Probeer ze niet te veranderen of weg te drukken. Alles wat je op deze manier bewust onder je aandacht brengt kan op den duur zijn oorspronkelijke gezicht weer laten zien.

Goozze kent verschillende manieren om je goozze-patroon te interpreteren. Iedere wijze van interpreteren levert weer nieuwe informatie op.

Dit hoofdstuk is als volgt opgebouwd.

Kwaliteiten Voorkeuren Series

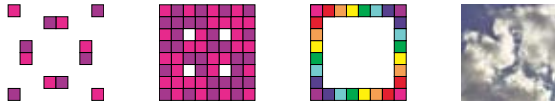
- A Quick Scan**
- B De punten van serie 4**
- C Per voorkeur**
- D Per levensvlak**
- E Alle series**
- F Levensfasen**
- G Per kwaliteit**

In alle gevallen is het goed om op de volgende pagina's eerst de betekenissen van kwaliteiten, voorkeuren en series goed door te lezen. Heb je dit gedaan dan kun je beginnen met interpreteren (A tot en met G). Neem per onderdeel ruim de tijd om de betekenissen te verbinden aan je eigen beleving en noteer de associaties in je schrift.

KWALITEITEN

Hieronder vind je een omschrijving van de kwaliteiten; A Denken, B Intuïtie, C Gevoel en D Fysiek. Een kwaliteit kun je beschouwen als een vermogen van de menselijke psyche dat specifiek is afgestemd op het opnemen, verwerken en afstaan van gedachten, beelden, gevoelens of materie. In principe beschik je over alle vier de kwaliteiten. De mate waarin een kwaliteit wordt gebruikt kan van persoon tot persoon verschillen. Onderstaande teksten zijn richtinggevend en moeten niet als definities worden opgevat.

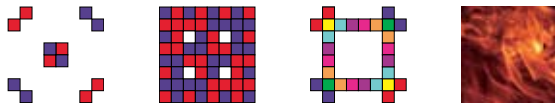
A DENKEN



Denken heeft te maken met het opnemen, verwerken en afstaan van gedachten of woorden. Gedachten komen op en verdwijnen weer. Je verbindt begrippen aan een omgeving en zich daarin manifesterende zaken als objecten, gebeurtenissen, verschijnselen, uitspraken, mensen, dingen, gevoelens etc. Je neemt iets waar, onderscheidt het, vergelijkt het, geeft het een naam, ordent het en brengt het in een aangepaste vorm weer naar buiten. Je constateert iets en je vertaalt het. Je verzamelt informatie en maakt een plan. Je leest een boek en vertelt erover. Het is het proces dat je van Indenken naar Uitdenken brengt.

Hier zitten verder begrippen als nieuwsgierigheid, kennis, analyseren, organiseren, modelleren, plannen maken, overdracht, adviseren of lesgeven. Al deze begrippen zijn veelal gekoppeld aan een of andere vorm van taal die ook abstracter kan zijn zoals in de wiskunde. Hoewel denken soms als negatief wordt afgeschilderd is het een uiterst nuttig en typisch menselijk stuk gereedschap. Het is juist het vermogen tot denken dat een mens onderscheidt van andere levende wezens. Denken is perifeer en zoekt overzicht via modellen. Het heeft een relatie met het mentale aspect van communicatie. Denken stelt je onder andere in staat om jezelf als individu te beschouwen.

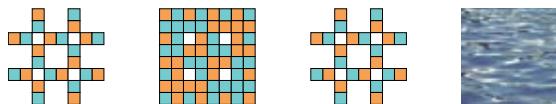
B INTUÏTIE



Intuïtie heeft te maken met het opnemen, verwerken en afstaan van beelden. Deze beelden fungeren als een soort aanjaagmotor van bijvoorbeeld fantasie en energie. Enerzijds is er de ingeving of de inspiratie en anderzijds wil je hier iets mee doen. Het is het proces dat je van Indrukken naar Uitdrukken brengt en van impressie naar expressie. Het is de inspiratie van de schilderes die zij omzet in haar doeken. Het is het doel en de doelgerichtheid van de idealist. Het is de drive van de ontdekkingsreiziger of de pionier die er voor zorgt dat hij op reis gaat om te vinden wat hij zoekt. Je geeft uitdrukking aan je indrukken. Het gaat hier om het proces, niet om het resultaat.

Hier zitten verder begrippen als eigenzinnig, inspiratie, wilskracht, doel, visie, ingeving, leiderschap, enthousiasme, motiveren, passie, erotiek, creativiteit, spiritualiteit, kunst, pionieren of stimuleren. Intuïtie is de impuls, de onberedeneerbare inval die zonder al te veel nadenken direct wordt omgezet in een actie. Intuïtie heeft ook iets te maken met de groepsgeest, dieren en het dierlijke. Hier zit het instinct en het instinctieve. Intuïtie is kernachtig en stralend. Hier zitten de fellere emoties, de natuurlijke agressie en het spontane van de geest.

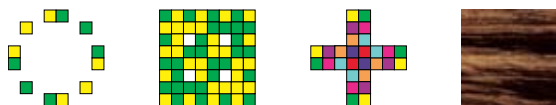
C GEVOEL



Gevoel of voelen heeft te maken met het opnemen, verwerken en afstaan van gevoelens. Het gaat hier minder om het gebied van de emoties dat bij Intuïtie hoort. Gevoel heeft te maken met verbinden en verbinding. Gevoelens krijg je in verbinding met jezelf en je omgeving. Gevoelens zijn altijd gerelateerd aan iets waarmee je contact hebt. Dat contact of die verbinding genereert een gevoel. Gevoel is hier in eerste instantie een puur fysieke en zintuiglijke aangelegenheid. Het is de warmte van een dikke trui maar ook de spanning in je maag. Naast het puur fysieke voelen is het ook het aanvoelen van de ander en het is het vermogen om je vanuit en met je gevoelens in de wereld te bewegen. Het is de grond voor kwetsbaarheid in de positieve zin van het woord; het is in vertrouwen met de ander kunnen zijn. Het is het proces dat je van Inleven naar Uitleven brengt.

Hier zitten verder begrippen als leven, levenskracht, groei(en), verzorgen, toewijding, mensen, sfeergevoelig, verleden, cohesie, liefde, eigenwaarde en samenwerken. In contact staan met je gevoel en je gevoelens brengt je dicht bij je eigen innerlijk en de kern van het leven. Het stroomt door alles heen en verbindt alle “onderdelen” aan elkaar tot een levend geheel. Hier zit een relatie met planten. Ze voeden zich via hun wortels die met elkaar een onmetelijk netwerk van onderaardse verbindingen vormen.

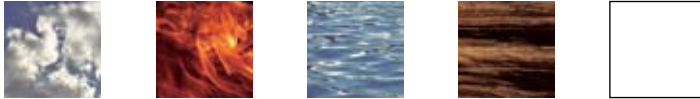
D FYSIEK



Fysiek heeft te maken met het opnemen, verwerken en afstaan van materie. Het gaat om het lichamelijke of het materiële. Het is datgene wat je met je zintuigen kunt waarnemen of wat je letterlijk kunt beetpakken. Een gedachte, een doel of een gevoel kun je niet beetpakken. Een hand, een bos bloemen of een auto wel. Je hoort een klank, je ziet een beeld, je proeft een smaak, je ruikt een geur en je voelt een aanraking. Het is het proces dat je van Inwerken naar Uitwerken brengt. Het is de aarde die het zaadje omsluit en het omhakken van de boom om er een huis mee te bouwen. Het is de klei uit de grond en de pottenbakker die er een vaas van maakt. Het is de auto in de garage en de auto op de weg. Het is als een foetus, die groeit in de baarmoeder en het kind dat steeds zelfstandiger zijn weg door het leven vindt. Het gaat om de opbouw van het lichaam, lichamelijke arbeid, bouwmaterialen of productie.

Hier zitten verder begrippen als voeding, materie, werken, geld, praktisch, resultaat, nuttig, zakelijk, verantwoordelijkheid, genieten, objectief of nuchter. Hier zit een relatie met mineralen. Ogenschijnlijk levenloze materie die zorgt voor grond onder je voeten. Het is stabiel en geeft houvast. Het zit aan de buitenkant of diep van binnen.

DE ELEMENTEN



De kwaliteiten Denken, Intuïtie, Gevoel en Fysiek hebben een nauwe relatie met de elementen Lucht, Vuur, Water en Aarde. Deze vier elementen speelden meer dan 3000 jaar een belangrijke rol in het wereldbeeld van talloze culturen. De vier elementen werden niet alleen gezien als de vier basiselementen van de ons omringende natuur of de wereld, maar speelden ook een rol in relatie tot o.a. geneeskunde, astrologie, alchemie, psychologie en zelfs de muziek. Elk van de vier elementen heeft een letterlijke en diverse figuurlijke betekenissen. Hieronder zie je een aantal voorbeelden.

Lucht	Vuur	Water	Aarde
Denken	Intuïtie	Gevoel	Fysiek
Idee	Voorstelling	Beleving	Vorm
Veroorzaken	Verspreiden	Verbinden	Behouden

De vier elementen ontstaan uit en bestaan in een vijfde element dat Ether wordt genoemd. Ether heeft een relatie met het begrip Zijn. Op dit laatste begrip zal verderop dieper worden ingegaan. In “Goozze achtergronden” vind je vanaf pagina 132 meer informatie over de vier basiselementen.

VOORKEUREN

In principe heb je de beschikking over de kwaliteiten Denken, Intuïtie, Gevoel en Fysiek en maak je van alle vier gebruik. Voor de ene kwaliteit kun je echter meer voorkeur hebben dan voor de andere. Je gebruikt een bepaalde kwaliteit eerder, vaker of sterker dan een andere. Deze verschillen in intensiteit kleuren en beïnvloeden jou als individu op de levensvlakken Basis, Relaties en Werk. Je voorkeuren worden zichtbaar gemaakt in je goozze-patroon en zijn van invloed op de manier waarop je bijvoorbeeld beweegt, reageert, communiceert, werkt, eet, geld uitgeeft of omgaat met mensen en interesses. Hieronder kun je lezen wat iedere voorkeur betekent.

VOORKEUR 1 MOTIVATIE

De eerste voorkeur heeft in iedere serie te maken met je innerlijke voorkeur, je innerlijke drive of je *motivatie*. Met de betreffende kwaliteit voel je de meeste verbinding op het levensvlak in kwestie. Het is het basismateriaal of de basisbenadering van je functioneren. Hier vind je je primaire interesse voor mensen en dingen. In deze eerste keuze vind je terug hoe je je basisveiligheid vormt. Voor Denken is dat informatie verzamelen en communiceren, voor Intuïtie is dat actie en doelgerichtheid, voor Gevoel is dat sfeer en verbinding en voor Fysiek is dat materie en werken.

VOORKEUR 2 PRESENTATIE

De tweede voorkeur heeft in een serie te maken met je uiterlijke voorkeur, je uiterlijke vorm of je *presentatie*. Het gaat hier niet om je interesse naar andere mensen of dingen, maar hoe je je presenteert aan je omgeving. Het laat zien welke vorm je hanteert om jezelf te uiten of hoe je zaken op of naar anderen overdraagt. Voor Denken is dit organiseren en adviseren, voor Intuïtie leiden en motiveren, voor Gevoel dienstbaarheid en begeleiden en voor Fysiek verantwoordelijkheid en steunen.

VOORKEUR 3 BEHOEFTE

In elke serie heeft de derde voorkeur te maken met de voorkeur die je inhoudt, je gemis of je *behoefte*. De betreffende kwaliteit maakt zichtbaar wat niet op de voorgrond treedt en als een gemis wordt ervaren of waar een behoefte zit. Het gaat hier om de kwaliteit die je inhoudt of minder inzet op het betreffende levensvlak. Het gaat hier om de kwaliteit die ergens niet voldoende ontwikkeld is of waar een zekere terughoudendheid naar bestaat. Dit kan zich ook uiten als een aantrekking tot die kwaliteit.

VOORKEUR 4 ONTKENNING

De vierde voorkeur binnen een serie heeft te maken met je afgehouden voorkeur, je weerstand of je *ontkenning*. De betreffende kwaliteit wordt ontkend, achtergehouden of niet of nauwelijks ingezet. De kwaliteit die op de laatste plaats staat houd je af of wordt als beangstigend ervaren. Hier is sprake van aversie of er wordt tegenwerking ervaren. Als je deze kwaliteit bij iemand ervaart reageer je vaak met weerstand. De ander die deze kwaliteit inzet wordt afgekeurd, veroordeeld of gemeden. Het is het naar buiten geprojecteerde deel van jezelf dat je niet accepteert en/of niet onderkent. Hier zit een vorm van allergie. Het is de schaduw - het onontgonnen terrein.

SERIES

Iedere serie is verbonden aan één van de levensvlakken Basis, Relaties, Werk en Totaal. Door je voorkeuren per serie te onderzoeken kun je ontdekken hoe je op dit moment van je leven op deze levensvlakken functioneert. Hieronder vind je een korte omschrijving.

SERIE 1 BASIS

De volgorde van deze kwaliteiten vertelt je iets over de wijze waarop je in basis in het leven staat. Dit is een weergave van de manier waarop je veelal te werk gaat, wanneer je in je eentje bent of in ieder geval zonder verplichtingen van sociale of maatschappelijke aard. Ben je vooral op materie gericht of juist op de sfeer? Wil je kennis verzamelen of beweeg je in je doen en laten veel meer vanuit je instinct?

SERIE 2 RELATIES

De volgorde van deze kwaliteiten vertelt je iets over de manier waarop je met mensen omgaat. Dit is een weergave van de manier waarop je relaties aangaat met je partner, met andere mensen en hoe je je verhoudt tot groepen. Ben je mensgericht of vind je je meer in idealen? Zoek je vastigheid of houd je van experimenteren?

SERIE 3 WERK

De volgorde van deze kwaliteiten vertelt je iets over de manier waarop je kwaliteiten inzet in werk of activiteiten. Dit is een weergave van de voorkeuren en drijfveren die zich kunnen vertalen in (werk)talenten of op zijn minst in een wijze van werken waarin je je prettig voelt. Houd je van organiseren en analyseren of werk je liever projectmatig als leidinggevende? Wil je verantwoording en resultaat of zoek je veel eerder samenwerking en zorg? Deze serie kun je ook gebruiken als richtingwijzer voor een te volgen studie of het onderzoeken van je leerstijl.

SERIE 4 TOTAAL

De volgorde van deze kwaliteiten geeft een totaalbeeld van de wijze waarop je de vier kwaliteiten op dit moment van je leven gebruikt. Het is de letterlijke en figuurlijke optelsom van de eerste drie series. Met behulp van de uitkomsten uit deze serie kun je verderop in dit boek onder andere onderzoeken hoe je je beide hersenhelften gebruikt, welke weerstanden en compensaties je hebt, wat het dagritme is dat van nature bij je past en wat de invloed van je ouders en je voorouders op je leven is geweest.

25

Op de volgende pagina kun je beginnen met interpreteren. Je kunt de verschillende manieren in volgorde doorlopen maar je bent ook vrij om er één of meerdere uit te kiezen die je leuk vindt.

A QUICK SCAN

Een snelle en leuke manier om met interpreteren te beginnen is het maken van een Quick Scan. Je krijgt met een Quick Scan een eerste indruk van de manier waarop je in het leven staat en hoe je op het leven reageert. Kijk in je goosze-patroon bij serie 4 welke kwaliteit je eerste voorkeur heeft en lees hieronder de betekenis.

A DENKEN

Hier zitten de kwaliteiten van een denker. Je wilt je omgeving leren kennen. Weten is voor jou macht. Je bent nieuwsgierig. Je hebt een hang naar verandering en een wens om ongebonden te zijn. Taal en woorden zijn je krachtigste instrument. Je wilt je kennis delen, doorgeven en verspreiden. Je hebt angst voor emoties. Je bent beschouwend en bewaart afstand. Je wilt processen begrijpen. Je manier van denken is snel, abstract en logisch. Je hebt last van nervositeit en moeite om contact met je lichaam te maken. Je zoekt en vindt kansen, mogelijkheden en nieuwe invalshoeken. Je schept overzicht met behulp van modellen.

B INTUÏTIE

Hier zitten de kwaliteiten van een intuïtief mens. Je houdt van actie en zoekt dynamisch naar opwinding. Impressies worden instinctief omgezet in expressie. "Weten wat je wilt" is je drive of motivatie. Je benadert je doel rechtstreeks en wilt het NU realiseren. Je bent trots, hebt behoefte om in het middelpunt te staan en wilt bewonderd te worden. Je hebt een zonnig karakter. Je bezit een sterke overtuiging en overtuigingskracht. Je wilt en kunt anderen enthousiasmeren en motiveren. Je bent impulsief, eigengereid, idealistisch en principieel. Je wordt geraakt door wereldleed en tegelijkertijd ben je op jezelf gericht.

C GEVOEL

Hier zitten de kwaliteiten van een gevoelsmens. Je ervaart en benadert de wereld sterk subjectief. Je zoekt bescherming bij mensen. Je bent sfeergevoelig en trekt je terug als de sfeer je tegenstaat. Je probeert (geestelijke) pijn zoveel mogelijk te vermijden. Zorg geven en zorg ontvangen zijn je motivatie(s). Je bent kwetsbaar en kent angst voor de dieptes van het zelf. Je hebt een innige relatie met de liefde. Je dagelijks leven wordt bepaald door gewoontepatronen. Je hecht veel betekenis aan het verleden. Je verwerkt gebeurtenissen vaak langzaam of moeizaam. Je bent toegewijd en empathisch. Je bent uiterlijk beheerst en tegelijkertijd beïnvloedbaar.

D FYSIEK

Hier zitten de kwaliteiten van een praktische doener. Je streeft naar tastbare resultaten. Je levenshouding is zintuiglijk en aards. Genieten en werken zijn je uitgangspunt. Je daden en het zelf moeten nuttig zijn. Je wilt je omgeving bewust beïnvloeden. Je zoekt ijverig en kritisch naar zekerheid en bescherming. Realistisch en eerzuchtig creëer je vaste fundamenten in je leven. Je hebt oog voor detail en bezit zelfdiscipline. Je werkt nauwkeurig en bent gericht op materie. Je bent nuchter en betrouwbaar. Je hebt een neiging tot zwaarmoedigheid. Gevoelszaken worden op een zakelijke manier benaderd en afgehandeld.

- Haal nu uit de betreffende tekst (A, B, C of D) alle woorden en begrippen die je opvallend vindt en schrijf deze woorden onder elkaar in je schrift. Wees niet al te selectief bij het samenstellen van je lijst.
- Geef bij ieder woord je waardering aan en gebruik hiervoor een van de volgende leestekens naar keuze:
 - + Een plusteken geef je als je het woord prettig vindt.
 - Een minteken geef je als je het woord negatief vindt.
 - +/- Een plusminus geef je als je er neutraal tegenover staat.
 - ?! Een vraagteken/uitroepteken geef je als het woord nieuwsgierigheid in je oproept.
- Lees de overige drie tekstblokken door. Haal ook hieruit alle woorden en begrippen die je opvallend vindt en schrijf deze met een waarderingsteken in je schrift.
- Geef in procenten aan in hoeverre je jezelf in het ontstane beeld herkent.

B DE SCORE VAN SERIE 4

Bij de interpretatie van serie 4 is het aan te raden steeds de hoogte van elke score mee te wegen. Heb je in deze serie bijvoorbeeld een puntenverdeling van 12, 9, 6 en 3 dan kun je ervan uitgaan dat de kwaliteit die op de eerste plaats staat dominant aanwezig is en de kwaliteit op de tweede plaats iets te sterk aanwezig is. De kwaliteit op de derde plaats is dan iets minder aanwezig en de kwaliteit op de laatste plaats is nauwelijks aanwezig. Heb je een totaalscore van bijvoorbeeld 8, 8, 7 en 7 dan zijn alle kwaliteiten min of meer in balans aanwezig. Over het algemeen kun je de volgende betekenissen meenemen in je overwegingen. De betekenissen zijn richtinggevend en moet je niet al te letterlijk laten meewegen bij je interpretatie.

SCORE	BETEKENIS
12 punten	Dominant aanwezig
11 punten	Zeer sterk aanwezig
10 punten	Sterk aanwezig
9 punten	Iets te sterk aanwezig
8 punten	In balans aanwezig
7 punten	In balans aanwezig
6 punten	Iets minder aanwezig
5 punten	Matig aanwezig
4 punten	Bijna niet aanwezig
3 punten	Nauwelijks aanwezig

- Bekijk de punten van serie 4 op je goozze-patroon. Verbind de bijbehorende betekenissen aan je uitslag en schrijf deze in je schrift. Hieronder zie je een voorbeeld.

Goozze voorbeeld

Punten serie 4 B C A D

Als je de punten van serie 4 in dit voorbeeld bekijkt kun je er de volgende betekenissen aan verbinden.

Voorkeur 1 B Intuïtie is sterk aanwezig.
Voorkeur 2 C Gevoel is in balans aanwezig.
Voorkeur 3 A Denken is in balans aanwezig.
Voorkeur 4 D Fysiek is matig aanwezig.

- Schrijf op wat je het meest opvalt aan je uitkomsten.
- Schrijf vervolgens per kwaliteit op wat zowel de score als de plek met je doen (bijvoorbeeld: afkeur, instemming of verbazing).
- Schrijf per kwaliteit in het kort op welke herinneringen hierbij als eerste bij je naar boven komen.

C PER VOORKEUR

Je kunt je goozze-patroon ook gebruiken om te onderzoeken hoe een bepaalde voorkeur is samengesteld of om inzicht te krijgen in de aard van je Motivatie, Presentatie, Behoeftte of Ontkenning. Welke kwaliteiten vormen mijn innerlijke drive? Welke kwaliteiten gebruik ik voor mijn vorm naar buiten? Welke kwaliteiten bepalen mijn behoefte? Welke kwaliteiten weerspiegelen mijn schaduw of ontkenning?

Bekijk de kwaliteiten in je goozze-patroon per voorkeurskolom en beantwoord de volgende vragen:

- Welke kwaliteiten zijn het sterkst aanwezig in de kolommen Motivatie en Presentatie?
In het voorbeeld is dit in beide gevallen de kwaliteit Intuïtie.
- Welke kwaliteiten ontbreken in de kolommen Motivatie en Presentatie?
In het voorbeeld ontbreekt de kwaliteit Fysiek in Motivatie en de kwaliteit Denken in Presentatie.
- In welke kolommen vind je de eerder gevonden ontbrekende kwaliteiten het sterkst terug?
In het voorbeeld vind je de kwaliteit Fysiek het sterkst terug in Ontkenning en de kwaliteit Denken het sterkst in Behoeftte.
- Noteer je bevindingen in je schrift.
- Kun je een verband leggen tussen je vraag en de bevindingen die je net hebt genoteerd?

Goozze voorbeeld

	Voorkeur 1 Motivatie	Voorkeur 2 Presentatie	Voorkeur 3 Behoeftte	Voorkeur 4 Ontkenning
Serie 1	A Denken	B Intuïtie	C Gevoel	D Fysiek
Serie 2	C Gevoel	B Intuïtie	A Denken	D Fysiek
Serie 3	B Intuïtie	D Fysiek	C Gevoel	A Denken
Serie 4	B Intuïtie	C Gevoel	A Denken	D Fysiek

In het bovenstaande voorbeeld vormen de kwaliteiten Denken, Gevoel en Intuïtie de innerlijke drive of Motivatie. Intuïtie komt twee keer voor en is daarmee het meest bepalend. De kwaliteiten Intuïtie, Fysiek en Gevoel worden gebruikt in de vorm naar buiten of de Presentatie. Ook hier komt Intuïtie twee keer voor en is het meest bepalend. De kwaliteiten Gevoel en Denken bepalen Behoeftte. De kwaliteiten Fysiek en Denken weerspiegelen de schaduw of de Ontkenning. Fysiek komt op deze voorkeursplek drie keer voor en wordt dus het minst gebruikt.

D PER LEVENSVLAK

Afhankelijk van je vraag kun je het levensvlak onderzoeken dat daar het best bij aansluit. Voor vragen over je privé-leven onderzoek je serie 1 Basis, voor vragen over relaties onderzoek je serie 2 Relaties, voor vragen over werk of studie onderzoek je serie 3 Werk en voor meer algemene vragen over jezelf onderzoek je serie 4 Totaal. Heb je geen specifieke vraag dan bekijk je serie 4 of alle series achter elkaar. Hieronder vind je een voorbeeld van een ingevuld gooze-patroon. Na het voorbeeld vind je per levensvlak een aantal vragen die je kunnen helpen bij het vinden van het antwoord op de door jou geformuleerde vraag.

Gooze voorbeeld

	Voorkeur 1 MOTIVATIE	Voorkeur 2 PRESENTATIE	Voorkeur 3 BEHOEFTE	Voorkeur 4 ONTKENNING
Serie 1 BASIS	A DENKEN Kennis Nieuwsgierig Logisch Perspectief	B INTUÏTIE Actie Impulsief Visueel Idealisme	C GEVOEL Sfeer Sensitief Sociaal Verzorgen	D FYSIEK Resultaat Praktisch Lichamelijk Materieel
Serie 2 RELATIES	C GEVOEL Empathie Verbinden Veiligheid Intimiteit	B INTUÏTIE Geestdrift Overtuigen Middelpunt Passie	A DENKEN Communicatie Experimenten Onafhankelijk Mentaal	D FYSIEK Nuchterheid Genieten Vastigheid Zakelijk
Serie 3 WERK	B INTUÏTIE Pionieren Leiderschap Motiveren Doelgericht	D FYSIEK Uitvoeren Verantwoordelijk Steunen Precies	C GEVOEL Samenwerken Dienstbaar Begeleiden Flexibel	A DENKEN Analyseren Organiseren Adviseren Overzicht
Serie 4 TOTAAL Punten serie 4	B INTUÏTIE 10	C GEVOEL 8	A DENKEN 7	D FYSIEK 5

VRAGEN OVER BASIS OF PRIVÉ-LEVEN

Bekijk serie 1 van je goozze-patroon. Herken je jezelf in deze volgorde? Lees de volgende vragen door en noteer je antwoorden in je schrift.

- Waar zit mijn innerlijke drive of motivatie in mijn privé-leven?
- Hoe uit ik mijzelf het liefst in mijn privé-leven?
- Waar heb ik behoefte aan of wat mis ik in mijn privé-leven?
- Waar kan ik niet mee overweg of waarin en waarnaar ervaar ik weerstand in mijn privé-leven?

VRAGEN OVER RELATIES

Bekijk serie 2 van je goozze-patroon. Herken je jezelf in deze volgorde? Lees de volgende vragen door en noteer je antwoorden in je schrift.

- Waar zit mijn innerlijke drive of motivatie in relaties?
- Hoe uit ik mijzelf het liefst in relaties?
- Waar heb ik behoefte aan of wat mis ik in relaties?
- Waar kan ik niet mee overweg of waar en wanneer ervaar ik weerstand in relaties?

VRAGEN OVER WERK OF STUDIE

Bekijk serie 3 van je goozze-patroon. Herken je jezelf in deze volgorde? Lees de volgende vragen door en noteer je antwoorden in je schrift.

- Waar zit mijn innerlijke drive of motivatie in werk of studie?
- Hoe uit ik mijzelf het liefst in werk of studie?
- Waar heb ik behoefte aan of wat mis ik in werk of studie?
- Waar kan ik niet mee overweg of ervaar ik weerstand in werk of studie?

VRAGEN OVER TOTAAL

Bekijk serie 4 van je goozze-patroon. Herken je jezelf in deze volgorde? Lees de volgende vragen door en noteer je antwoorden in je schrift.

- Waar zit over het algemeen mijn innerlijke drive of motivatie?
- Hoe uit ik mijzelf over het algemeen het liefst?
- Waar heb ik over het algemeen behoefte aan of wat mis ik?
- Waar kan ik over het algemeen niet mee overweg of ervaar ik weerstand?

E ALLE SERIES

In de meeste gevallen kun je alle series bij je interpretatie gebruiken. Voor werkvragen en relatievragen kun je de volgende richtlijnen hanteren.

VOOR WERKVragen

Wanneer je bijvoorbeeld wilt weten welke werksoort het beste bij je past dan bekijk je eerst serie 3 Werk. De volgorde die je hebt gekozen laat zien welke kwaliteiten je het meest aantrekken of welke kwaliteiten je veel inzet bij werkzaamheden of activiteiten. Werk is echter meer dan alleen de werkzaamheden die je verricht. In de meeste gevallen heb je ook met mensen te maken en daarmee dus ook met de wijze waarop je met mensen omgaat. Hiervoor onderzoek je serie 2 Relaties. Verder speelt de aard van het bedrijf of de werkomgeving een rol. Een bepaalde functie kan in verschillende bedrijfstakken uitgeoefend worden. In de ene werkomgeving voel je je meer op je plek dan in de andere. Hiervoor onderzoek je serie 1 Basis. Tenslotte kun je serie 4 Totaal gebruiken om de informatie uit de eerdere series aan te scherpen.

VOOR RELATIEVragen

Bij relatievragen bekijk je eerst serie 2 Relaties. Deze serie geeft een beeld over je omgang met je (eventuele) partner, vrienden en andere mensen in je directe omgeving. Vervolgens onderzoek je serie 1 Basis. Dit geeft een beeld van de sfeer in het gezin van herkomst en hoe je daar op reageerde. Het totaal van die reacties werkt vaak nog sluimerend door in je huidige situatie. Ga verder naar serie 4 Totaal voor een algemeen beeld over je functioneren. Let hierbij vooral op de plaats van C Gevoel. Tenslotte bekijk je serie 3 Werk. Deze serie geeft een beeld van je omgang met mensen op het werkvlak en dat kan doorwerken naar je privé-leven. Let ook hierbij op de plaats van C Gevoel.

Hieronder vind je een uitgewerkt voorbeeld over een werkvraag.

Goozze voorbeeld

32

Serie	Levensvlak	Voorkeur 1 Motivatie	Voorkeur 2 Presentatie	Voorkeur 3 Behoeft	Voorkeur 4 Ontkenning
1	Basis	A Denken	B Intuïtie	C Gevoel	D Fysiek
2	Relaties	C Gevoel	B Intuïtie	A Denken	D Fysiek
3	Werk	B Intuïtie	D Fysiek	C Gevoel	A Denken
4	Totaal	B Intuïtie	C Gevoel	A Denken	D Fysiek

In dit voorbeeld is de vraag: “Welk soort werk past het beste bij mij?”. Voor de interpretatie worden de eerste twee voorkeuren per serie bekeken.

De werkzaamheden

Serie 3 Werk B Intuïtie D Fysiek

Voorkeur 1 Intuïtie: pionieren, leiderschap, motiveren en doelgericht.

Voorkeur 2 Fysiek: uitvoeren, verantwoordelijk, steunen en precies.

Hier zitten de kwaliteiten van een “ondernemer” . Er is een drang om iets nieuws aan te pakken. Er moet een doel zijn waarmee praktisch aan de slag gegaan kan worden. Er is een behoefte om de leiding te nemen, terwijl ook de uitvoering zelf ter hand genomen wordt. De werkhouding is motiverend en steunend.

Omgang met mensen

Serie 2 Relaties C Gevoel B Intuïtie

Voorkeur 1 Gevoel: empathie, verbinden, veiligheid en intimiteit.

Voorkeur 2 Intuïtie: geestdrift, overtuigen, middelpunt en passie.

Er wordt een sfeer gezocht waarin met de mensen waarmee gewerkt wordt empathie, verbinding, veiligheid en intimiteit in voldoende mate aanwezig zijn. In deze sfeer is het streven dat de eigen geestdrift, passie en overtuigingskracht worden ervaren. Er is een drang om gezien en erkend te worden.

De aard van de werkomgeving

Serie 1 Basis A Denken B Intuïtie

Voorkeur 1 Denken: kennis, nieuwsgierig, logisch en perspectief

Voorkeur 2 Intuïtie: actie, impulsief, visueel en idealisme.

Het bedrijf of de werkomgeving zal waarschijnlijk de begrippen kennis en actie in zich moeten dragen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan onderwijs, journalistiek, IT, media, kunst of een ideële organisatie.

33

Algemeen

Serie 4 Totaal B Intuïtie C Gevoel

Er is mogelijk behoefte aan een kleiner en relatief jong bedrijf waar mens en ideaal centraal staan. In de werkzaamheden zijn pionieren, leidinggeven en uitvoeren belangrijk . Er wordt gezocht naar een omgeving waarin de mensen “warm” met elkaar omgaan. De aard van het bedrijf wat wordt gezocht moet op kennis en actie gericht zijn. Geld en materie spelen een rol bij de werkzaamheden en/of de functie, maar worden in het privé-leven niet als belangrijk ervaren.

F LEVENSFASEN

Iedere serie kan gekoppeld worden aan een bepaalde levensfase. In de optiek van Goozze is de ontwikkeling van baby naar volwassene in vier fasen verdeeld. Iedere levensfase duurt 7 jaar, kent een eigen thema en heeft een eigen dynamiek die is verbonden met één van de kwaliteiten Fysiek, Gevoel, Intuïtie en Denken.

SERIE	LEVENSFASE	LEEFTIJD	DYNAMIEK	THEMA	LEVENSVLAK
Serie 1	Eerste levensfase	0 - 7 jaar	Fysiek	Ik ben het centrum	Basis
Serie 2	Tweede levensfase	7 - 14 jaar	Gevoel	Ik en de ander	Relaties
Serie 3	Derde levensfase	14 - 21 jaar	Intuïtie	Ik en de wereld	Werk
Serie 4	Vierde levensfase	21 - 28 jaar	Denken	Ik in de wereld	Totaal

Iedere fase gaat gepaard met specifieke veranderingen in lichaam en geest en vraagt om voedingsvormen die op die fase zijn afgestemd. Afhankelijk van onder andere je genetische samenstelling reageer je op een specifieke manier op diverse omgevingsfactoren, zoals de persoonlijkheden van je vader en moeder, de manier waarop ze met je zijn omgegaan, de sfeer en levensovertuiging in het gezin, de omgang met je vrienden, soorten onderwijs en/of eerste werkervaringen. De wijze waarop je in iedere fase reageert kan doorwerken naar de verschillende levensvlakken Basis, Relaties, Werk en Totaal. Een mensenleven kent na deze vier fasen gemiddeld nog zeven tot acht fasen van elk 7 jaar met een eigen dynamiek, maar het zijn vooral de eerste vier fasen die bepalend zijn voor de manier waarop je in het leven zult staan. De door jou aangegeven volgorde van kwaliteiten per serie kan je in contact brengen met hoe je in de betreffende fase hebt gereageerd. Als je in je eigen verleden wilt duiken kun je op deze wijze meer zicht krijgen op je huidige functioneren. Lees de informatie per levensfase goed door, bekijk de vragen en noteer je antwoorden in je schrift.

SERIE I EERSTE LEVENSFASE: FYSIEK

Serie 1 is gekoppeld aan de eerste levensfase en staat in het teken van de kwaliteit Fysiek. Het is de fase van 0 tot en met 7 jaar. In deze periode maak je een ontwikkeling door van baby naar peuter naar kleuter. Als kind neem je in deze fase zo veel mogelijk van “alles” tot je. Je absorbeert door zintuiglijke impressies en observatie-imitatie. Wat je ziet is “waar”. Je bent in deze fase één met de wereld, de wereld is een uitbreiding van je lichaam. Liefdevolle aanraking, veiligheid, warmte, verzorging en flexibiliteit zijn de belangrijkste voedingsstoffen. De sleutelzin van deze periode is: Ik ben het centrum.

- Wat was je algemene beleving over jezelf in deze levensfase?
- In welke mate kreeg je voeding in de breedste zin van het woord?
- In welke mate werd je aangeraakt, gekust, geaaid, vastgehouden, geknuffeld?
- Hoe was je relatie met je moeder?
- Hoe was je relatie met je vader?
- Wat was de gezinssamenstelling?
- Wat waren de omstandigheden van het gezin, als het gaat om geld, voeding, sfeer of levensovertuiging?
- Welke gebeurtenissen hebben in deze periode veel indruk op je gemaakt?

- Bekijk serie 1 van je goozze-patroon en de plaats waar de kwaliteit Fysiek staat. Staat deze kwaliteit vooraan of juist achteraan?
- Welke kwaliteit staat op de eerste plaats?
- Herken je je in deze volgorde in relatie tot de eerste levensfase?
- Noteer je bevindingen in je schrift.

De eerste levensfase heeft een relatie met het levensvlak Basis. Lees de uitleg hierover op pagina 25 nog eens door en kijk of je verbanden kunt leggen tussen deze eerste levensfase en je huidige functioneren op dit levensvlak.

SERIE 2 TWEEDE LEVENSFASE: GEVOEL

Serie 2 is gekoppeld aan de tweede levensfase en staat in het teken van de kwaliteit Gevoel. Het is de fase van 7 tot en met 14 jaar. In deze periode maak je een ontwikkeling door van kind naar puber. Als kind leer je in deze fase persoonlijke en sociale gevoelens onderscheiden. Je leert naar de voorbeelden van mensen en je staat open voor inspiratie. Je absorbeert door middel van gevoelsimpressies en observatie. In deze fase word je je voor het eerst bewust van je eigen sterfelijkheid. Je bekommert je om gevoelens van anderen en om wat zij van je vinden. Juiste voorbeelden, passende modellen, eerlijkheid, rechtvaardigheid, zorg, verbinding, aanpassingsvermogen en ontdekken zijn de belangrijkste voedingstoffen. De sleutelzin van deze periode is: Ik en de ander.

- Wat was je algemene beleving over jezelf in deze levensfase?
 - Wie waren een voorbeeld voor je?
 - Waar vond je spirituele of religieuze inspiratie?
 - Hoe waren de relaties met en tussen de leden van het gezin waar je uitkwam?
 - Hoe waren de relaties met en tussen andere familieleden als opa's, oma's, ooms, tantes, neven en nichten?
 - Kon je je in deze periode verbinden met andere kinderen of hield je hen op afstand? Of zij jou?
 - Heb je ooit je sterfelijkheid ervaren en hoe ging je daar mee om?
 - Welke gebeurtenissen hebben in deze periode veel indruk op je gemaakt?
-
- Bekijk serie 2 van je goozze-patroon en de plaats waar de kwaliteit Gevoel staat. Staat deze kwaliteit vooraan of juist achteraan?
 - Welke kwaliteit staat op de eerste plaats?
 - Herken je je in deze volgorde in relatie tot de tweede levensfase?
 - Noteer je antwoorden in je schrift.

De tweede levensfase is verbonden met het levensvlak Relaties. Lees de uitleg hierover op pagina 25 nog eens door en kijk of je verbanden kunt leggen tussen deze tweede levensfase en je huidige functioneren op dit levensvlak.

SERIE 3 DERDE LEVENSFASE: INTUÏTIE

Serie 3 is gekoppeld aan de derde levensfase en staat in het teken van de kwaliteit Intuïtie. Het is de fase van 14 tot en met 21 jaar. In deze periode maak je een ontwikkeling door van puber naar jong volwassene. Als kind verinnerlijk je in deze fase eerdere ervaringen, definieer je een “zelf” en lijk je erg zelfverzekerd van je meningen. Je opereert vanuit idealen. Je wordt geabsorbeerd door je eigen individualiteit. Je wilskracht kan in verwarring uitmonden op die momenten dat je uitgangspunten niet blijken te werken. Sensitief respect, uitdaging, avontuur, actie, groepsgevoeligheid, beginnende verantwoordelijkheid, beschermen van eigen ruimte, expressie van en werken met idealen zijn de belangrijkste voedingstoffen. De sleutelzin van deze periode is: Ik en de wereld.

- Wat was je algemene beleving over jezelf in deze periode?
 - Was er voldoende respect van je ouders voor jou als puber?
 - Wie waren je idolen of je helden?
 - Was je onderdeel van een groep en hoe beleefde je de sfeer en de samenstelling?
 - Welke vakken vond je leuk op school?
 - Wat waren je hobby's en/of je eerste baantjes?
 - Wat maakte je in deze levensfase boos?
 - Hoe beleefde je de veranderingen in je lichaam en psyche in deze periode?
 - Hoe ervoer je je eerste seksuele contacten?
 - Welke gebeurtenissen hebben in deze periode veel indruk op je gemaakt?
-
- Bekijk serie 3 van je goozze-patroon en de plaats waar de kwaliteit Intuïtie staat. Staat deze kwaliteit vooraan of juist achteraan?
 - Welke kwaliteit staat op de eerste plaats?
 - Herken je je in deze volgorde in relatie tot de derde levensfase?
 - Noteer in je schrift wat je hebt ontdekt.

De derde levensfase heeft een relatie met het levensvlak Werk. Lees de uitleg hierover op pagina 25 nog eens door en kijk of je verbanden kunt leggen tussen deze derde levensfase en hoe je op dit levensvlak momenteel functioneert.

SERIE 4 VIERDE LEVENSFASE: TOTAAL

Serie 4 is gekoppeld aan de vierde levensfase en staat in het teken van de kwaliteit Denken. Het is de fase van 21 tot en met 28 jaar. In deze periode maak je een ontwikkeling door van jong volwassene naar volwassene. Als jong volwassene evalueer je verleden en toekomst. Je kunt putten uit de wijsheid van de eerste drie levensfasen. Je kunt voor jezelf alternatieven onderzoeken. Je kunt “data” in systemen samenvoegen en gehelen vanuit overzicht beschrijven. Volwassen erkenning, vergelijking, studie, experimenteren, samenvatten, overwegen, onderzoek en onderscheidingsvermogen zijn de belangrijkste voedingstoffen. De sleutelzin van deze periode is: Ik in de wereld.

- Wat was je algemene beleving over jezelf in deze periode?
 - Wat studeerde je en/of waar werkte je?
 - Wat waren je toekomstplannen/verwachtingen in deze periode?
 - Welke onderwerpen (studie, hobby's, vrije tijd) hadden je interesse?
 - Met wie had je verkering/een relatie?
 - Werd je voldoende erkend door volwassenen in je omgeving?
 - Welke gebeurtenissen hebben in deze periode veel indruk op je gemaakt?
-
- Bekijk serie 4 van je goozze-patroon en de plaats waar de kwaliteit Denken staat. Staat deze kwaliteit vooraan of juist achteraan?
 - Welke kwaliteit staat op de eerste plaats?
 - Herken je je in deze volgorde in relatie tot de vierde levensfase?
 - Noteer in je schrift wat je in deze serie is opgevallen.

Je zou hierin de volgende overwegingen kunnen meenemen:

- ❖ Wanneer je in serie 4 Fysiek op de eerste plaats hebt staan heb je een sterke verbinding met de eerste levensfase en heb je mogelijk een zekere moeite ervaren om echt volwassen te worden.
- ❖ Wanneer je in serie 4 Gevoel op de eerste plaats hebt staan heb je meer verbinding met de tweede levensfase en ben je mogelijk sterk afhankelijk gebleven van de mensen en sferen uit je verleden.
- ❖ Wanneer je in serie 4 Intuïtie op de eerste plaats hebt staan heb je meer verbinding met de derde levensfase en zocht je als kind mogelijk al vroeg erkenning of manieren om gezien te worden.
- ❖ Wanneer je in serie 4 Denken op de eerste plaats hebt staan heb je meer verbinding met de vierde levensfase en was je als kind mogelijk vroeg wijs of zocht je denkend naar uitwegen om de bestaande situatie op te lossen.

De vierde levensfase heeft een relatie met het levensvlak Totaal. Tijdens deze fase integreer je de voorafgaande fasen. Kijk of je verbanden kunt leggen tussen deze vierde levensfase en je huidige functioneren.

Goozze voorbeeld

Serie	levensfase	Voorkeur 1	Voorkeur 2	Voorkeur 3	Voorkeur 4	Levensvlak
1	0 - 7 jaar	Denken	Intuïtie	Gevoel	Fysiek	Basis
2	7 - 14 jaar	Gevoel	Intuïtie	Denken	Fysiek	Relaties
3	14 - 21 jaar	Intuïtie	Fysiek	Gevoel	Denken	Werk
4	21 - 28 jaar	Intuïtie	Gevoel	Denken	Fysiek	Totaal

Eerste levensfase: Fysiek

De kwaliteit Fysiek staat op de laatste plaats en de kwaliteit Denken op de eerste plaats. Mogelijk heeft de persoon in dit voorbeeld weinig fysiek contact gekend met de ouders, waren de ouders erg verstandelijk ingesteld en/of was de sfeer in het gezin op een of andere manier niet veilig genoeg. Waarschijnlijk is deze persoon op jonge leeftijd veel gaan nadenken en/of werd als vroegwijs gezien. In zijn privé-leven is hij waarschijnlijk meer gericht op mentale bezigheden dan op fysieke activiteiten.

Tweede levensfase: Gevoel

De kwaliteit Gevoel staat op de eerste plaats en de kwaliteit Fysiek op de laatste plaats. Waarschijnlijk heeft deze persoon voldoende goede voorbeelden, zorg en verbinding ervaren. Mogelijk heeft zij in deze fase haar eigen sterfelijkheid ervaren of is opgevoed in een sfeer waar eerlijkheid, rechtvaardigheid en aanpassingsvermogen voldoende aanwezig waren. Het “gemis” van Fysiek in de eerste fase wordt niet ingehaald. Op dit moment in haar leven is zij op het relatievlak waarschijnlijk georiënteerd op sfeer, empathie, verbinding en intimiteit.

Derde levensfase: Intuïtie

De kwaliteit Intuïtie staat op de eerste plaats en de kwaliteit Denken op de laatste plaats. Waarschijnlijk heeft deze persoon zich in deze periode voldoende kunnen manifesteren en voldoende respect ervaren van de volwassenen in zijn omgeving. Avontuur was in deze fase wellicht belangrijker dan het vergaren van theoretische kennis. In deze fase wordt het “gemis” van Fysiek uit de eerste twee fasen mogelijk gecompenseerd. Op dit moment in zijn leven is hij op het werkvlak waarschijnlijk pionierend, doelgericht en motiverend.

Vierde levensfase: Denken

De kwaliteit Denken staat op de derde plaats en de kwaliteit Intuïtie op de eerste plaats. Mogelijk heeft deze persoon de drie vorige fasen niet goed kunnen integreren en is daardoor in derde fase blijven hangen. Waarschijnlijk mist zij een gevoel van volwassen erkenning en/of een vermogen tot overwegen en experimenteren. Zij is in haar leven over het algemeen gericht op zichzelf en op spontane acties waarbij zij het gevoel wil hebben dat ze de touwtjes in handen heeft.

G PER KWALITEIT

Naast de eerdere interpretaties kun je per kwaliteit opvallende bewegingen of verschuivingen ontdekken en deze van betekenis voorzien. Bekijk je gooZZe-patroon zorgvuldig en kijk hoe de kwaliteiten Denken, Intuïtie, Gevoel en Fysiek zich door de series/levensfasen heen bewegen. Een kwaliteit kan door de jaren heen afnemen, sterker worden, uitschieters vertonen of constant blijven. Hieronder zie je een voorbeeld.

GooZZe voorbeeld

Serie	Leeftijd	Voorkeur 1	Voorkeur 2	Voorkeur 3	Voorkeur 4
Serie 1	0 - 7 jaar	A Denken	B Intuïtie	C Gevoel	D Fysiek
Serie 2	7 - 14 jaar	C Gevoel	B Intuïtie	A Denken	D Fysiek
Serie 3	14 - 21 jaar	B Intuïtie	D Fysiek	C Gevoel	A Denken
Serie 4	21 - 28 jaar	B Intuïtie	C Gevoel	A Denken	D Fysiek

A Denken

Het gebruik van Denken neemt door de tijd heen af. Je nieuwsgierigheid neemt bijvoorbeeld af of er is minder verbinding met theorie, kennis en leren. Het vermogen om te analyseren en om perspectief te zien is afgenomen. Er is minder behoefte om te experimenteren.

B Intuïtie

Het gebruik van Intuïtie wordt in het verloop van tijd steeds sterker. Door de jaren heen is de behoefte om bijvoorbeeld te pionieren steeds krachtiger geworden of er is sprake van een grotere doelgerichtheid. Wellicht is er meer idealisme of worden leiderschapskwaliteiten zichtbaarder.

C Gevoel

Het gebruik van Gevoel is ineens zeer sterk in de tweede serie. In deze periode is er vrij abrupt meer bewustzijn van vriendschappen en/of gevoelens van genegenheid naar anderen. Er is behoefte aan zorg geven en/of zorg ontvangen. De eigen sterfelijkheid kan intens ervaren zijn.

D Fysiek

Het gebruik van Fysiek neemt in de puberteit plotseling toe. In deze periode wordt bijvoorbeeld veel aandacht aan het lichaam besteed of er is een behoefte om materiële zaken om zich heen te verzamelen. Misschien wordt de levenshouding nuchter en zakelijk.

- Schrijf de associaties op die naar aanleiding van deze verschuivingen bij je naar boven komen. Let er hierbij op of zo'n verschuiving wellicht gekoppeld is aan één of meerdere gebeurtenissen.
- Wanneer je volgordes per serie hetzelfde zijn of nauwelijks verschuivingen laten zien, heb je een zeer uitgesproken voorkeur voor bepaalde kwaliteiten. Dit is vaak een signaal voor specifieke talenten. Deze talenten houden meestal verband met de eerste twee kleurpatronen die je in serie 4 hebt staan. Waarschijnlijk heb je in de eerste levensfase op een bepaalde manier op het leven gereageerd en deze levenshouding amper aangepast. Mogelijk kun je moeilijker met veranderingen omgaan of heb je de overtuiging dat je nu eenmaal bent wie je bent of dat je niet of nauwelijks te veranderen bent. Onderzoek in ieder geval wat een dergelijk beeld in je goozze-patroon jou te vertellen heeft.
- Het kan ook voorkomen dat je volgordes per serie veel verschuivingen laten zien. Dit is vaak een signaal voor een grote mate van aanpassingsvermogen en veelzijdigheid. In de verschillende levensfasen heb je steeds andere facetten van jezelf ingezet. Je hebt waarschijnlijk een grote hang naar harmonie en zoekt evenwicht in je leven. Mogelijk heb je moeite met het maken van keuzes. Je wilt steeds iets anders of je twijfelt over gemaakte keuzes. Onderzoek in ieder geval wat een dergelijk beeld in je goozze-patroon jou te vertellen heeft.
- Tijdens of na het doorlezen van de informatie in dit hoofdstuk en het beantwoorden van de vragen zijn wellicht allerlei herinneringen in je naar boven gekomen. Sommige herinneringen zijn misschien prettig en andere wellicht wat minder. Neem als je wilt afstand van het werken met dit boek en gun jezelf de nodige rust en ruimte om de opgedane ervaringen te laten zakken.
- Wanneer je over enige tijd het werken met dit boek weer oppakt kan het zijn dat je de behoefte voelt om de vraag die je aan het begin van dit boek hebt geformuleerd bij te stellen. Noteer de eventueel bijgestelde vraag in je schrift.

DEEL II

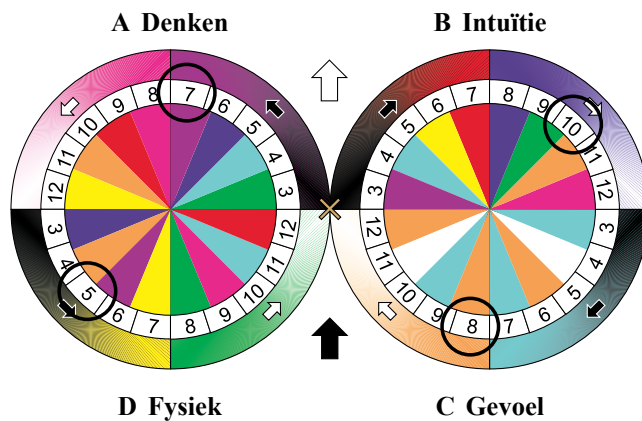
KAART LEZEN

In deel II zet je je uitkomsten van serie 4 uit op de goozze-kaart. Aan de hand van deze kaart kun je ontdekken hoe je je beide hersenhelften gebruikt en hoe dat gebruik weerstanden en compensaties in het leven roept. In “Goozze en voorouders” en “Goozze dagritmes” kun je de erfelijke invloeden van je ouders en je voorouders onderzoeken en het dagritme vinden dat het beste bij je past.

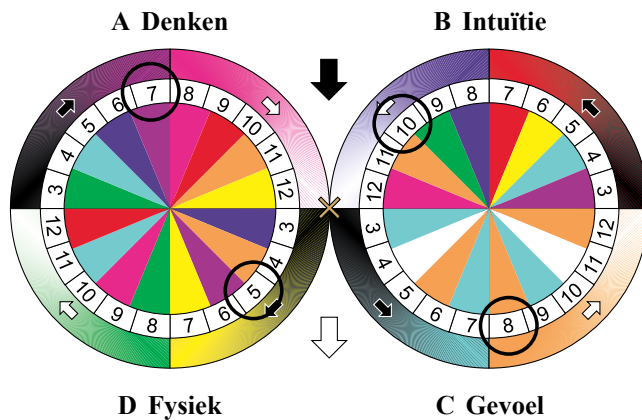
GOOZZE KAARTEN

Hieronder zie je een verkleinde afbeelding van de goozze-kaarten. Een goozze-kaart lijkt een beetje op een landkaart van de wereld en is een vereenvoudigde weergave van de wijze waarop de vier kwaliteiten in de hersenen zijn gerangschikt en met elkaar in verbinding staan. Op deze kaart kun je je uitslag van serie 4 aangeven, waaraan je kunt aflezen hoe je gebruik maakt van je beide hersenhelften en welke invloed dit op jezelf en op je leven heeft. Er is een goozze-vrouwenkaart en een goozze-mannenkaart. Aan de binnenzijde van de kaart vind je een grotere versie van de kaarten. Sla de flap open met de kaart die op jou van toepassing is. Zoek je uitslag van serie 4 op en markeer op de kaart per kwaliteit het aantal punten, zoals hieronder is aangegeven. Omcirkel de cijfers of leg er kleine voorwerpen bij als muntjes of steentjes.

Goozze vrouwenkaart

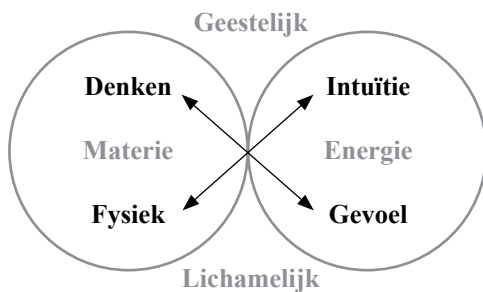


Goozze mannenkaart



HERSENHELFTEN

De vier kwaliteiten Denken, Intuïtie, Gevoel en Fysiek hebben in de visie van Goozze een specifieke relatie met de beide hersenhelften. Je linkerhersen helft vervult taken die te maken hebben met Denken en Fysiek en je rechterhersen helft vervult taken die met Gevoel en Intuïtie zijn verbonden. Je linkerhersen helft richt zich eerder op materie. Je rechterhersen helft richt zich eerder op energie. Daarnaast zijn de kwaliteiten Denken en Intuïtie eerder geestelijk van aard en de kwaliteiten Fysiek en Gevoel lichamelijker. Denken en Gevoel zijn in deze optiek op te vatten als tegenpolen van elkaar en dat geldt ook voor Intuïtie en Fysiek.



Denken = **Geestelijk** + **Materie**
Intuïtie = **Geestelijk** + **Energie**
Gevoel = **Lichamelijk** + **Energie**
Fysiek = **Lichamelijk** + **Materie**

Je linkerhersen helft heeft het vermogen om te analyseren en verwerkt informatie in een bepaalde volgorde. Hierbij wordt nieuwe informatie begrepen doordat ze wordt gekoppeld aan eerder opgeslagen informatie. Je rechterhersen helft heeft het vermogen om meerdere soorten (abstracte) informatie gelijktijdig te verbinden en te verwerken. Je linkerhersen helft controleert en activeert het rechterdeel van je lichaam en je rechterhersen helft het linkerdeel van je lichaam. Je hersenhelften zijn met elkaar verbonden door de hersenbalk. Deze verbinding zorgt voor de uitwisseling van informatie tussen de beide hersenhelften. In de “ideale” situatie functioneren de hersenhelften min of meer gelijktijdig en evenredig. De vier kwaliteiten worden ingezet bij alles wat je doet en in alles waar je op reageert. Onder normale omstandigheden verloopt dit proces automatisch. De invloed van bijvoorbeeld negatieve stress kan dit evenwicht verstoren.

LINKS OF RECHTS

De mate waarin iemand gebruik maakt van de linker- en rechterhersen helft kan van persoon tot persoon verschillen. De linkerhersen helft of de rechterhersen helft kan in meerdere of mindere mate dominant zijn of er kan sprake zijn van een gelijke verdeling in het gebruik. Het proces waarin de verdeling zich ontwikkelt speelt zich grotendeels onbewust af tijdens de eerste levensjaren en wordt onder andere beïnvloed door genetische factoren en je reacties op omgevingsfactoren. Het proces van leren kruipen speelt hierin een belangrijke rol. Een en ander bepaalt bijvoorbeeld of je rechtshandig of linkshandig bent en is ook van invloed op je manier van kijken, - luisteren, - informatieverwerking, talenten en/of je leerstijlen. Deze gerichtheid kan op latere leeftijd veranderen of indien gewenst door oefening worden bijgesteld.

Om te bepalen in welke mate je van beide hersenhelften gebruik maakt kun je de punten per hersenhelft zoals je deze op de goozze-kaart per kwaliteit hebt aangegeven bij elkaar optellen. Eventueel kun je onderstaand schema gebruiken.

Linkerhersen helft		Rechterhersen helft	
Kwaliteit	Punten	Kwaliteit	Punten
Denken	<input type="text"/>	Intuïtie	<input type="text"/>
Fysiek	<input type="text"/> +	Gevoel	<input type="text"/> +
<hr/>		<hr/>	
Totaal	<input type="text"/>	Totaal	<input type="text"/>

Aan de hand van je score kun je vrij gemakkelijk bepalen welke hersenhelft het sterkst wordt gebruikt of dat er sprake is van een evenredige verdeling. Dit laatste doet zich voor bij de volgende puntencombinaties:

Punten links	Punten rechts	
13	17	Evenredige verdeling, rechts iets sterker
14	16	Evenredige verdeling, rechts iets sterker
15	15	Evenredige verdeling of balans
16	14	Evenredige verdeling, links iets sterker
17	13	Evenredige verdeling, links iets sterker

In alle andere puntencombinaties is er een duidelijk verschil tussen links en rechts, waarbij de combinaties van 21 en 9 de meest extreme zijn. Hieronder kun je lezen wat je score betekent.

DOMINANTIE LINKERHERSENHELF

Je bent ordelijker en je vat informatie eerder letterlijk op. Je kunt zaken duidelijker verwoorden en gemakkelijker terzake komen. Je hebt een goed richtingsgevoel en begrijpt alles wat expliciet en logisch is. Je kunt moeite hebben met het begrijpen van emoties, gevoelens en abstracte concepten. Je kunt je verloren voelen, wanneer dingen niet duidelijk zijn en twijfelen aan alles wat niet gespecificeerd of bewezen is.

DOMINANTIE RECHTERHERSENHELF

Je bent eerder visueel ingesteld en je hebt een goed inlevingsvermogen. Je bent beter in het samenvoegen van verschillende standpunten, het oppikken van wat niet gezegd wordt, het interpreteren van emoties, gevoelens en abstracte concepten en fantaseren. Je kunt moeite hebben met aandacht voor details, organisatievermogen en het onder woorden brengen van ideeën en dat kan effectieve communicatie voor jou moeilijker maken.

EVENREDIGE VERDELING

Je maakt evenredig gebruik van de eigenschappen van beide hersenhelften, zoals hierboven beschreven.

Wil je de gevonden uitkomsten verdiepen dan kijk je op de ingevulde goozze-kaart of bij serie 4 van je goozze-patroon welke twee kwaliteiten de meeste punten hebben. Hieronder kun je lezen wat elke combinatie betekent. De kwaliteit met de meeste punten staat steeds vooraan. Hebben de kwaliteiten een gelijk aantal punten dan lees je de twee teksten die hierop van toepassing zijn. Je kunt dan zelf bepalen welke van de twee combinaties het best bij je past. Wanneer een derde kwaliteit 7 of meer punten heeft kun je deze kwaliteit extra mee laten wegen.

KWALITEIT 1	KWALITEIT 2	BETEKENIS
A Denken	D Fysiek	Je bent eerder georiënteerd op materie en je zoekt je basisveiligheid in Denken. Je bent vanuit informatie en communicatie gericht op materie en werken. <i>Innovatief, controlerend, natuurlijk overwicht en delegerend.</i>
D Fysiek	A Denken	Je bent eerder georiënteerd op materie en je zoekt je basisveiligheid in Fysiek. Je bent vanuit materie en werken gericht op informatie en communicatie. <i>Ambitieuw, zakelijk, aangepast en zelfoverschattend.</i>
C Gevoel	B Intuïtie	Je bent eerder georiënteerd op energie en je zoekt je basisveiligheid in Gevoel. Je bent vanuit sfeer en verbinding gericht op actie en doelgerichtheid. <i>Sociaal, motiverend, lichtgeraakt en zoekt uitdaging.</i>
B Intuïtie	C Gevoel	Je bent eerder georiënteerd op energie en je zoekt je basisveiligheid in Intuïtie. Je bent vanuit actie en doelgerichtheid gericht op de sfeer en verbinding. <i>Idealistisch, egocentrisch, authentiek creatief en relatiegericht.</i>
A Denken	B Intuïtie	Je bent eerder georiënteerd op het geestelijke en je zoekt je basisveiligheid in Denken. Je bent vanuit informatie en communicatie gericht op actie en doelgerichtheid. <i>Vrijheidslievend, adviserend, projectmatig en conflictvermijdend.</i>
B Intuïtie	A Denken	Je bent eerder georiënteerd op het geestelijke en je zoekt je basisveiligheid in Intuïtie. Je bent vanuit actie en doelgerichtheid gericht op informatie en communicatie. <i>Optimistisch, oog voor talent, informatiebron en zoekt afwisseling.</i>
D Fysiek	C Gevoel	Je bent eerder georiënteerd op het lichamelijke en je zoekt je basisveiligheid in Fysiek. Je bent vanuit materie en werken gericht op sfeer en verbinding. <i>Detailgericht, uitvoerend, plichtsgetrouw en efficiënt.</i>
C Gevoel	D Fysiek	Je bent eerder georiënteerd op het lichamelijke en je zoekt je basisveiligheid in Gevoel. Je bent vanuit sfeer en verbinding gericht op materie en werken. <i>Bemiddelend, ondersteunend, standvastig en zoekt structuur.</i>

A Denken	C Gevoel	Je bent eerder georiënteerd op het geestelijke en het lichamelijke en je zoekt je basisveiligheid in Denken. Je bent vanuit informatie en communicatie gericht op sfeer en verbinding. <i>Autoriteitsgevoelig, kritisch analyserend, luisterend en meevoelend.</i>
C Gevoel	A Denken	Je bent eerder georiënteerd op het lichamelijke en het geestelijke en je zoekt je basisveiligheid in Gevoel. Je bent vanuit sfeer en verbinding gericht op informatie en communicatie. <i>Sfeerverbeteraar, werkvoorbereider, tactisch en zoekt privacy.</i>
D Fysiek	B Intuïtie	Je bent eerder georiënteerd op het lichamelijke en het geestelijke en je zoekt je basisveiligheid in Fysiek. Je bent vanuit materie en werken gericht op actie en doelgerichtheid. <i>Taakgericht, perfectionistisch, ondernemend en specialistisch.</i>
B Intuïtie	D Fysiek	Je bent eerder georiënteerd op het geestelijke en het lichamelijke en je zoekt je basisveiligheid in Intuïtie. Je bent vanuit actie en doelgerichtheid gericht op materie en werken. <i>Leidinggevend, praktisch, manipulerend en natuurlijk voorbeeld.</i>

Gooze voorbeeld

Serie 4 ziet er in het voorbeeld als volgt uit.

	Voorkeur 1 B Intuïtie	Voorkeur 2 C Gevoel	Voorkeur 3 A Denken	Voorkeur 4 D Fysiek
Punten	10	8	7	5

Linkerhersenhelft 12 punten
Rechterhersenhelft 18 punten Dominant

De combinatie van Intuïtie en Gevoel geeft het volgende beeld.

B Intuïtie	C Gevoel	Je bent eerder georiënteerd op energie en je zoekt je basisveiligheid in Intuïtie. Je bent vanuit actie en doelgerichtheid gericht op sfeer en verbinding. <i>Idealistisch, egocentrisch, authentiek creatief en relatiegericht.</i>
-------------------	-----------------	--

Aangezien A Denken 7 punten heeft, wordt deze kwaliteit betrokken bij de interpretatie. Hoewel de persoon in dit voorbeeld een dominantie van zijn rechterhersenhelft kent wordt het geheel versterkt met Denken. Er is dus tevens een gerichtheid op informatie en communicatie. Denken op de derde plaats hoeft hier niet te worden opgevat als een behoefte of een gemis. In dit geval kun je het beschouwen als een aanvulling op voorkeur 2, de uiterlijke vorm of de Presentatie.

- Lees de eerste zin door van de combinatie die op jou van toepassing is. Schrijf deze zin in de ik-vorm in je schrift en maak de volgende zinnen allebei af:

a) Ja, dat klopt, want ik ...

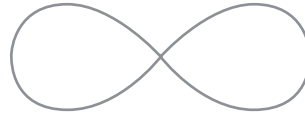
b) Nee, dat is niet waar, want ik ...

Geef vervolgens aan bij welke van de twee antwoorden je je het prettigst voelt.

- Lees nu de tweede zin van de tekst door en benoem in je schrift drie situaties waarin je dit van jezelf herkent.
- Lees tot slot de vier begrippen aan het einde van de tekst en schrijf op welke van deze begrippen door mensen uit je omgeving naar jou worden gebruikt in de vorm van kritiek of complimenten. Het kan zijn dat mensen voor deze begrippen andere bewoordingen hanteren.

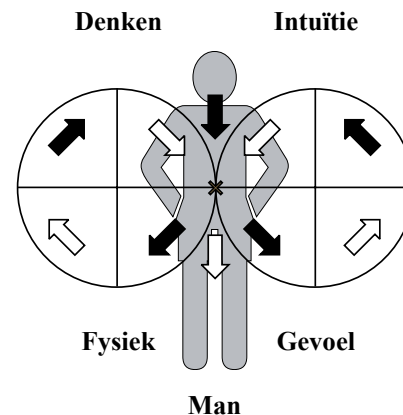
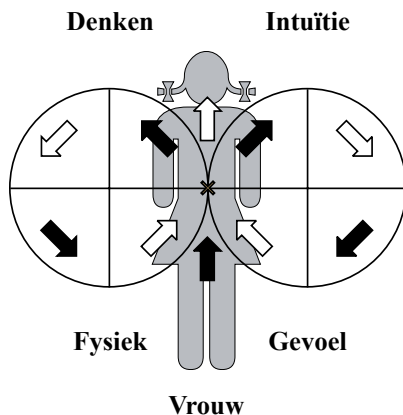
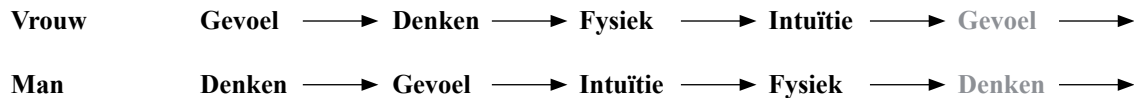
STROMINGEN

Zoals in “Hersenhelften” al is aangegeven vind je links op de goozze-kaart Denken en Fysiek die samen je linkerhersenhelft vormen en rechts Intuïtie en Gevoel die met elkaar je rechterhersenhelft vormen. Deze twee helften stromen in elkaar over in de vorm van een lemniscaat of liggende acht. De lemniscaat is een symbool voor het evenwicht tussen het stoffelijke en het geestelijke en wordt binnen de wiskunde gebruikt om het begrip oneindig aan te geven.



De stroming in de lemniscaat beweegt voor vrouwen en mannen verschillend, terwijl de vier kwaliteiten dezelfde plek innemen. De stroming bij vrouwen is tegengesteld aan die van mannen. Hieronder zijn de verschillen in stroming in een schema weergegeven. Vrouwen en Mannen beschikken dus beiden over de kwaliteiten Denken, Intuïtie, Gevoel en Fysiek maar gaan er anders mee om. Zoals je in de tekeningen hieronder kunt zien is er verticaal in het midden bij vrouwen een stroming van beneden naar boven en bij mannen een stroming van boven naar beneden. Hoewel dit onderscheid in eerste instantie wellicht wat geforceerd lijkt, zal verderop in het boek steeds duidelijker worden wat de waarde van dit onderscheid is. In “Patronen herkennen” vind je vanaf pagina 81 meer informatie over de verticale stroming. In “Goozze achtergronden” vanaf pagina 145 worden de verschillen tussen vrouwen en mannen nader toegelicht.

GESLACHT STROMING



X = ZIJN

De vier kwaliteiten komen samen in het midden van de lemniscaat. Dit punt is op de goozze-kaart aangegeven met een X. Iedereen beschikt over de kwaliteiten Denken, Intuïtie, Gevoel en Fysiek. Deze kun je ook benoemen als idee, voorstelling, beleving en vorm. Ieder mens kent een eigen, authentieke samenstelling van deze kwaliteiten. In de constante wisselwerking tussen deze vier kwaliteiten ben je wie je bent.

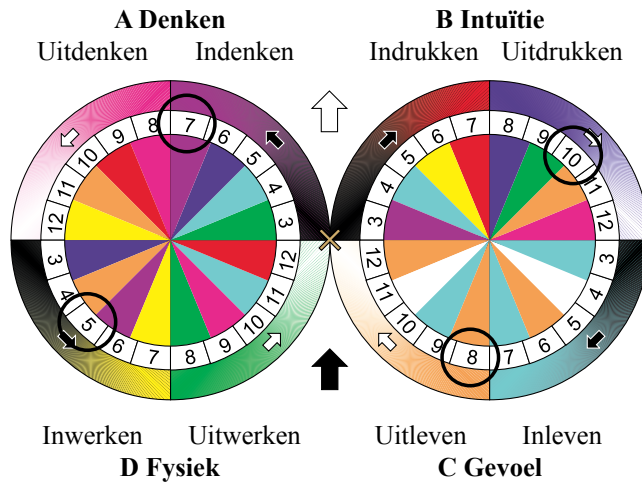
Er zijn twee hoofdfactoren die een rol spelen in deze wisselwerking. Er is een erfelijke factor die is samengesteld uit het genetisch materiaal van je ouders en je voorouders en er is een omgevingsfactor die op dat genetisch materiaal van invloed is. Je reageerde op jouw eigen wijze op deze omgevingsfactor. Deze bestaat onder andere uit de respons op jouw aanwezigheid en de cultuur waarin je bent opgegroeid. Deze reacties kunnen nog steeds een rol in je leven spelen.

Er is echter ook een grond waarin je in het hier en nu gewoon bent wie je bent. Dat wordt in Goozze Zijn genoemd. Je ontstaat uit - en bestaat in Zijn. Zijn is de kern, het wezenlijke, de essentie van wie je bent en is het “veld” waarin je leeft. Alle kwaliteiten komen bij elkaar in het midden van de lemniscaat. Zijn alle kwaliteiten in balans, dan kom je gemakkelijker met het Zijn in contact.

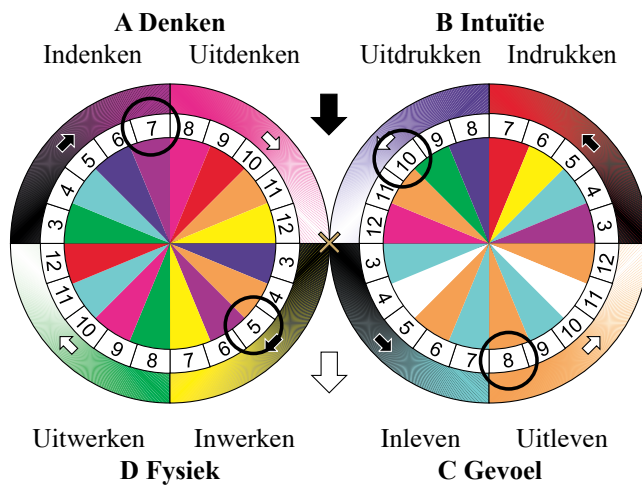
OPNEMEN EN AFGEVEN

Op de goozze-kaart kun je zien, dat iedere kwaliteit drie aspecten heeft; opnemen, verwerken en afgeven. In het ontmoetingsgebied tussen opnemen en afgeven vindt per kwaliteit verwerking plaats. Bij mannen en vrouwen zijn de plaatsen van de opnemende en afgevende aspecten per kwaliteit tegengesteld.

Goozze vrouwenkaart



Goozze mannenkaart



In principe maakt ieder mens voortdurend gebruik van alle kwaliteiten en van hun opnemende en afgeevende aspecten. Met andere woorden: deze aspecten spelen een rol in alle levensprocessen, of deze nu fysiek of geestelijk zijn. In al die processen wordt steeds een aspect van een kwaliteit gevolgd door een ander aspect en vindt er een constante cyclus van doorstromende energie in de lemniscaat plaats. Je krijgt bijvoorbeeld een gedachte over een vriend of vriendin. Je wilt samen met die ander iets ondernemen. Je koppelt samen iets ondernemen aan gezelligheid en aan film en je verbindt hier een gevoel aan. Ergens ontstaat een voorstelling of een beeld hoe het is om samen naar de film te gaan. Je pakt de telefoon en belt de betreffende persoon. Er is een gedachte, een gevoel en een indruk en samen worden ze omgezet in een handeling. De ander reageert positief en je gaat samen bepalen welke film het wordt. Je pakt een krant en bekijkt welke film je aanspreekt en maakt een keuze. Deze keuze leg je voor, daar praat je over en je komt tot een besluit. Er is een gedachte, een gevoel en een indruk die wederom worden omgezet in een handeling. Vervolgens vindt dit proces weer plaats als het gaat om welke kleren je aantrekt, hoe laat je elkaar zult ontmoeten, hoe je naar de film gaat etc. Veel van deze processen gebeuren bewust en andere automatisch en spontaan, sommige processen gaan snel en andere spelen zich weer trager af. Telkens weer doorloop je op de een of andere manier alle aspecten van de kwaliteiten in de lemniscaat.

Hieronder vind je een overzicht van de opnemende en afgeevende aspecten per kwaliteit, de bijbehorende kleuren en hun betekenis. De betekenissen zijn richtinggevend en moeten niet al te letterlijk worden opgevat.

ASPECT	KLEUR	BETEKENIS
Indenken	paars	Hier zit het vermogen om informatie uit een omgeving te verzamelen. Het geheel wordt waargenomen/ Je overziet het geheel.
Uitdenken	magenta	Hier zit het vermogen om de ingewonnen informatie om te zetten in plannen of modellen en deze uit te dragen. Je ontwikkelt een plan of model/ Je draagt het uit.
Indrukken	rood	Hier zit het vermogen om beelden te ontvangen. Voorstellingsvermogen, fantasie, inspiratie en impressie. De wereld is magisch/Je wordt geïnspireerd.
Uitdrukken	blauw	Hier zit het vermogen om de inspiratie om te zetten in actie en expressie. Je bent natuurlijke agressie /Je creëert jouw werkelijkheid.
Inleven	turkoois	Hier zit het vermogen om je in iets, iemand of jezelf in te leven of je ermee te verbinden. Je voelt jezelf, de ander of het andere/ Je bent met jezelf, de ander of het andere.
Uitleven	oranje	Hier zit het vermogen om gevoelens om te zetten in leven. Je geeft je aan het leven, de ander of nieuw leven/Je bent levendig.
Inwerken	geel	Hier zit het vermogen om materie/bouwstoffen (zintuiglijk) op te nemen of te verzamelen. Je wordt gevoed/ Je creëert een basis.
Uitwerken	groen	Hier zit het vermogen om te werken en om materie/bouwstoffen te bewerken. Je werkt of vormt je lichaam, je wereld of nieuw leven.

WEERSTAND EN COMPENSATIE

Wanneer een kwaliteit uit balans is kan er sprake zijn van weerstand of compensatie. Weerstand heeft te maken met verzet, iets dat je nalaat en het functioneert als een soort rem. Compensatie is het zoeken en vinden van bevrediging in een bepaald gedrag om een ongewenst idee, gevoel of beleving op te heffen. Weerstand is een beweging van vermijden en compensatie is een beweging van zoeken. In Goozze worden de weerstanden gekoppeld aan de opnemende aspecten van de kwaliteiten en compensatie aan de afgevend aspecten.

WEERSTAND

Indenken
Indrukken
Inleven
Inwerken

COMPENSATIE

Uitdenken
Uitdrukken
Uitleven
Uitwerken

Bij weerstand gebruik je weinig van een kwaliteit en bij compensatie veel. De stroming in de lemniscaat wordt verminderd of geblokkeerd, wanneer je “blijft steken” in een opnemend aspect. Het is net zoals bij wegwerkzaamheden aan een rijksweg. Al het verkeer dat normaal over de meerdere rijstroken beweegt, wordt nu over één rijstrook geleid. Er kunnen opstoppingen en files ontstaan. Zo is het ook met een weerstand. Je blijft in een bepaalde kwaliteit steken of je beweegt je daarin langzamer. Bij een compensatie raas je in het voorbeeld met een vaart van 150 kilometer per uur of meer over een weg. Je gaat dan over de top of je overdrijft. De stroming in de lemniscaat wordt versterkt of versneld, wanneer je “doorschiet” in een afgevend aspect.

In het midden tussen de opnemende en afgevend aspecten vindt een verwerkingsproces plaats. Wanneer een opnemend of een afgevend aspect te sterk aanwezig is en er sprake is van weerstand of compensatie, kan dit consequenties hebben voor het verwerkingsproces. Wanneer je bijvoorbeeld meer eet dan je aan afvalstoffen afstaat of aan energie verbruikt bestaat de kans dat je dik wordt. Als je “blijft steken” of “doorschiet” in een kwaliteit kan dat diverse effecten hebben. Enerzijds kun je er last van hebben en anderzijds kun je er gebruik van maken. Vooral op het vlak van werk of studie wordt dit laatste vaak als talent beschouwd. Je bent dan bijvoorbeeld in staat om heel veel kennis te verzamelen of je bent heel goed in plannen bedenken. Je hebt een groot inlevingsvermogen of je kunt je volledig inzetten voor een groep mensen. Je hebt een uitzonderlijke fantasie of je bent een fantastische projectleider. Je bent goed in het sparen van geld of je bent uitermate gericht op werk verzetten. Op zichzelf allemaal fantastische vaardigheden, maar aan ieder van die “uitzonderlijke” vaardigheden kan een mogelijke keerzijde zitten. De plannenmaker kan bijvoorbeeld te pas en te onpas vernieuwende plannen bedenken, maar realiseert zich amper waar zijn omgeving behoefte aan heeft. De groepsleidster kan nauwelijks meer alleen zijn. De projectleider kan manipuleren over de hoofden van anderen. De verzamelaar kan een vrek worden en de harde werker kan zich “dood” werken. Iedere kwaliteit kent een eigen lichtzijde en een eigen schaduwzijde.

Het succes van talentvolle mensen schuilt in hun vermogen om het teveel van een kwaliteit voldoende in evenwicht te brengen door aan hun andere kwaliteiten de juiste aandacht te geven. De geïnspireerde schrijfster kan haar evenwicht vinden in lichaamsbeweging en ontspannende ontmoetingen met anderen. De bevlogen groepswerker kan zijn evenwicht vinden door zich terug te trekken en tot rust kan te komen. De gedreven zakenman kan zijn evenwicht vinden door tijd en energie te investeren in een project waarin hij anderen helpt.

BETEKENISSEN

Zoek aan de hand van je goozze-kaart of serie 4 in het schema hieronder per kwaliteit het aantal punten op. Noteer deze en hun bijbehorende aspecten in je schrift en geef aan of er sprake is van weerstand of compensatie. Op de betekenis hiervan wordt verderop uitgebreider ingegaan. De punten 6 en 9 staan weliswaar bij de opnemende en afgeevende aspecten van de kwaliteiten, maar zijn bijna in balans. Houd hiermee rekening bij je interpretatie.

KWALITEIT	PUNTEN	ASPECT	VERMOGEN	WEERSTAND OF COMPENSATIE	BETEKENIS
A Denken	3, 4, 5, 6	Indenken	opnemen	weerstand	minderwaardigheid
	7, 8		balans		
	9, 10, 11, 12	Uitdenken	afstaan	compensatie	verslaafdheid
B Intuïtie	3, 4, 5, 6	Indrukken	opnemen	weerstand	onmacht
	7, 8		balans		
	9, 10, 11, 12	Uitdrukken	afstaan	compensatie	manipulatie
C Gevoel	3, 4, 5, 6	Inleven	opnemen	weerstand	impotentie
	7, 8		balans		
	9, 10, 11, 12	Uitleven	afstaan	compensatie	alleenheerschappij
D Fysiek	3, 4, 5, 6	Inwerken	opnemen	weerstand	onbekwaamheid
	7, 8		balans		
	9, 10, 11, 12	Uitwerken	afstaan	compensatie	destructie

54

Lees hieronder de beschrijvingen door die op jou van toepassing zijn. De teksten zijn richtinggevend en moeten niet al te letterlijk worden opgevat.

WEERSTAND IN INDENKEN MINDERWAARDIGHEID: IK BEN KLEIN EN ZIJ ZIJN GROOT

Je neemt informatie wel op maar verteert of filtert het niet. Wellicht heb je moeite met het ordenen van de informatie of kun je wat je opneemt moeilijker omzetten in een eigen visie of bijvoorbeeld in een plan. Je kunt je moeilijk aanpassen aan nieuwe ideeën, situaties en mensen en je hebt vaak het idee dat je de mindere bent. Je hebt een gebrek aan perceptie of aan het vermogen om te reflecteren op jezelf en op het leven. Je hebt een weerstand tegen zelfanalyse. Het zenuwstelsel is op momenten zwak en er is een gevoeligheid voor psychosomatische “ziektes”. Je kunt fel reageren wanneer je een denkbeeld mentaal niet kunt opnemen of verwerken.

COMPENSATIE IN UITDENKEN

VERSLAAFDHEID: IK KAN ER NIET MEER BUITEN

Je denkt voordat je doet. Je verstand kan met je op de loop gaan en zich uiten in briljante concepten, plannen en modellen die nauwelijks verbinding lijken te hebben met de realiteit. In gesprekken draag je te pas en te onpas oplossingen aan. Hier zit een zeker verslavingsrisico. Voldoende discipline kan je tot een vernieuwende denker maken. Je hebt mogelijk een speciaal talent om activiteiten te organiseren. Je hebt moeite om contact met je lichaam te maken. Het zenuwstelsel is zeer actief en gevoelig, wat tot uitputting kan leiden. Je hebt behoefte aan een regelmatige verandering van omgeving.

WEERSTAND IN INDRUKKEN

ONMACHT: IK WORD OVERSPOELD

Je bent iemand die veel impressies opdoet, maar er als het ware in blijft hangen. Deze impressies kunnen je overspoelen en/of worden zelden omgezet in actie. Het is alsof je wel binnenkrijgt wat je in een bepaalde situatie kunt doen, maar je handelt er niet naar. Hier zit iets van een dromer, iemand die leeft in beelden van oneindige mogelijkheden, zonder ze te realiseren of zichzelf in beweging te zetten. Je wantrouwt wat voor jou de realiteit is en je hebt een gebrek aan motivatie, optimisme en enthousiasme. Uitdagingen ga je het liefst uit de weg en je kunt een algemeen gevoel van onmacht hebben. Je hebt veel geduld en bent gevoelig voor een zwakke spijsvertering.

COMPENSATIE IN UITDRUKKEN

MANIPULATIE: IK STUUR WAT ER GEBEURT

Je geeft veel expressie aan jezelf en aan je inspiratie. Je hebt de neiging om daarin ongeremd te zijn. Er is een sterke drang om iets in de wereld te laten gebeuren. Je wilt het liefste alles zelf bepalen. Je stuurt wat er “moet” gebeuren. Impulsiviteit, concentratie op jezelf en een ongeremd verlangen om direct te handelen, kunnen een onbehouden of manipulerende handelswijze naar anderen met zich meebrengen. Je kunt het gevaar lopen om jezelf op te branden, in het bijzonder als je alcohol en drugs gebruikt. Op zijn best zit hier de zelfgemotiveerde doorzetter die nieuwe initiatieven, projecten en ondernemingen start die veel van zichzelf en de omgeving kunnen eisen.

WEERSTAND IN INLEVEN

IMPOTENTIE: IK KAN GEEN LEVEN DOORGEVEN

Je kunt moeilijk contact maken met je eigen gevoelens. Je brengt je gevoelens niet naar buiten of kunt jezelf moeilijk aan het leven of aan de ander geven. Je kunt gevoelens van anderen wel opnemen maar je kunt ze niet verwerken, waardoor je er niets mee kunt. Dit kan je onzeker maken over jezelf en je contact met anderen. Je hebt de neiging om “cool” en afstandelijk over te komen maar je bent in werkelijkheid erg gevoelig. Je hebt weerstand tegen de pogingen van anderen om jou uit je afstandelijkheid te trekken. Je hebt angst voor pijn en voor de fysieke symptomen van ziekte. Je vermijdt zorg, je wilt niet geholpen worden of kunt het niet toelaten. Je kunt moeilijker plezier hebben of beleven.

COMPENSATIE IN UITLEVEN

ALLEENHEERSCHAPPIJ: IK BEN DE BELANGRIJKSTE

Je hebt de neiging om de ander te overspoelen met je aanwezigheid of met je gevoelens. De drang om voor anderen te zorgen geeft je een gevoel dat je belangrijk bent. Je geeft wat je denkt dat de ander nodig heeft maar kunt daarbij die ander en diens werkelijke behoefte uit het oog verliezen. Zelfvertrouwen kan omslaan in macht uitoefenen en in het ergste geval ontstaat er een vorm van tirannie. Je kunt je ergens gevoelsmatig volledig instorten of in mee laten voeren. Je staat in nauw contact met liefde, compassie, devotie en hulpvaardigheid maar je kunt jezelf daarin verliezen.

WEERSTAND IN INWERKEN

ONBEKWAAMHEID: IK BEN NIET IN STAAT TOT

Je bent iemand die moeilijker tot praktisch werk komt. Het is alsof je wel in staat bent om het bouw materiaal in te kopen maar niet komt tot het bouwen van bijvoorbeeld het huis. Het is alsof je wel de boodschappen doet maar niet komt tot het bereiden en koken van de maaltijd. Je kunt je daardoor onbekwaam voelen. Je hebt een weerstand tegen de fysieke wereld of tegen materiële beperkingen en overlevingseisen. Je hebt moeite met fysieke arbeid, routineklussen en geld (verdienen). Je voelt je vaak niet “gegrond”. Je zorg voor je lichaam is secundair. Je hebt de neiging om wat je opneemt aan voedsel of geld op te potten of vast te houden. Het komt wel binnen maar wordt niet verwerkt of uitgegeven.

COMPENSATIE IN UITWERKEN

DESTRUCTIE: IK WERK TE LANG, TE VER DOOR

Je vertrouwt te veel op de dingen zoals ze zich letterlijk aan je voordoen. Je bent gehecht aan alles wat op dat moment lijkt te werken. Je bezit in de meeste gevallen kracht en efficiëntie en hebt behoefte aan uitdagingen op het werkvlak of bij praktische aangelegenheden. Je zelfwaardering wordt gevoed door wat je doet. Je hebt de neiging om te lang of te ver door te werken. Dit kan tot gevolg hebben dat je datgene wat je opbouwt langzamerhand ook afbreekt zonder dat je het in de gaten hebt. Onvoorziene omstandigheden en/of gebeurtenissen kunnen je uit balans brengen.

Probeer als je je goozze-kaart interpreteert geen beeld over jezelf te verzinnen maar probeer objectief de gevonden weerstand of compensatie te koppelen aan de manier waarop je nu in het leven staat. Kijk of de volgende vragen je daarbij kunnen helpen en noteer de associaties die hierbij over jezelf en over je leven naar boven komen in je schrift.

- Op welke vlakken in mijn leven spelen de gevonden aspecten een rol?
- Waarin ga ik te ver of waarin houd ik mijzelf tegen?
- Zou ik deze aspecten willen veranderen of bijstellen?
- Worden deze aspecten op andere vlakken van mijn leven voldoende in evenwicht gebracht?

In “Tegedelen activeren” vanaf pagina 110 vind je praktische tips om met deze uitslag en met de notities van je bevindingen verder aan de slag te gaan.

VERDIEPING

Bij een weerstand zal de stroming in het opnemende aspect geblokkeerd of afgeremd worden. Het daarop aansluitende afgevend aspect zal zich dan moeilijker vullen. Wanneer de blokkade sterk is kan de stroming in de lemniscaat zelfs de andere kant op gaan bewegen. De stroming verandert van richting en daarmee van karakter. De stroom bij mannen kan dan iets “vrouwelijks” krijgen of bij vrouwen iets “mannelijks”. Bij een weerstand in bijvoorbeeld Indenken zal het Uitdenken lastiger tot stand komen of moeilijker geactiveerd worden. Wanneer de weerstand in Indenken bij mannen groot genoeg is zal deze vrouwelijker van karakter kunnen worden. In dit geval gaan mannen bijvoorbeeld meer praten om het praten zelf; ze worden op dit vlak meer extravert. Wanneer de weerstand in Indenken bij vrouwen sterk is zal deze mannelijker van karakter kunnen worden. In dit geval worden vrouwen bijvoorbeeld stiller, ze worden op dit vlak introverter.

Bij een compensatie is de stroming in het betreffende aspect te sterk. Het volgende aspect wordt dan overspoeld. Als het volgende aspect een weerstand kent kan het aspect waarin de compensatie zich voordoet voor een deel in tegengestelde richting gaan bewegen. Ook hierbij verandert de stroom van karakter. Wanneer bij een man het Uitdenken te sterk aanwezig is kan het zijn vermogen tot Inleven gaan overheersen. Zijn Denken overspoelt zijn Gevoel. Hij gelooft volledig in de concepten die hij verzint, maar vergeet ze gevoelsmatig in relatie met zichzelf of een omgeving te brengen. Wanneer er bijvoorbeeld onvoldoende doorstroming in Inleven zit, kan het Uitdenken zich in een tegengestelde richting gaan bewegen en zodoende “vrouwelijker” van karakter worden. Wanneer bij een vrouw het Uitdenken te sterk wordt kan het haar vermogen tot Inwerken gaan overheersen. Ze kan het materiële dan moeilijker opnemen. Ze maakt bijvoorbeeld voortdurend plannen om iets te gaan doen, maar die plannen komen niet van de grond. Wanneer er onvoldoende doorstroming in het Inwerken plaatsvindt kan het Uitdenken “mannelijker” van karakter worden. Ze is dan bijvoorbeeld sterker gericht op het opnemen van mentale kennis.

Bij een weerstand wordt ook het voorafgaande aspect geremd in haar doorstroming. Iemand die bijvoorbeeld blijft steken in Indenken, blijft zich voortdurend richten op informatie verzamelen en kan daardoor overspoeld raken. Hierdoor kan het voorgaande aspect (bij mannen Uitwerken en bij vrouwen Uitleven) niet voldoende doorstromen. Het gaat zich ophopen. Indenken bij mannen krijgt een steeds materiëler karakter of ze gaan de “realiteit” als overheersend beschouwen. Een weerstand in Indenken kan bij vrouwen de doorstroming van Uitleven blokkeren. Het Indenken krijgt een steeds gevoelsmatiger karakter of zij gaan hun gevoelsleven als overheersend ervaren.

Het bovenstaande klinkt allemaal behoorlijk ingewikkeld en abstract, maar is te vergelijken met stromend water in een bergbeek of een rivier. Wanneer er op een bepaalde plaats in het stromende water een houten schot of een dam wordt aangebracht zal dit de waterstroom beïnvloeden. De stroming van het water stagneert en wordt afgeremd, zal zich gaan ophopen en gaat na een tijdje een uitweg zoeken en gedeeltelijk een andere kant op stromen. Het gebied na de dam wordt niet of nauwelijks met water gevuld. Het houten schot of de dam kun je beschouwen als een weerstand. Een stroomversnelling kan bijvoorbeeld veroorzaakt worden door een hoogteverschil zoals bij een waterval. Het water valt met volle kracht naar beneden. Het gebied na de waterval krijgt ineens heel veel water toegevoerd, terwijl het gebied voor de waterval voor een deel leeg getrokken wordt. Het hoogteverschil of de waterval kun je beschouwen als een compensatie.

Je kunt het best aan deze manier van interpreteren beginnen als je al meerdere keren een Goozze hebt gemaakt en kennis hebt genomen van de achtergrondinformatie in dit boek. Wanneer je hierin voldoende vaardigheid hebt opgebouwd, zul je merken dat deze manier van interpreteren veel extra informatie over jezelf kan opleveren.

BINNEN BUITEN

Iedereen kent of hanteert een binnenwereld en een buitenwereld. De lichaamsgrens markeert het fysieke raakvlak van deze twee gebieden. Er worden uit de buitenwereld allerlei materiële en immateriële zaken opgenomen die in de binnenwereld worden verwerkt en in een andere vorm weer aan de buitenwereld worden afgestaan. Wanneer alle kwaliteiten en hun aspecten in balans zijn loopt de buitenwereld haast moeiteloos in de binnenwereld over. Wanneer een of meerdere aspecten te sterk vertegenwoordigd zijn, bestaat de kans dat de doorstroming tussen binnen en buiten verstoord is. Je bent dan in dat betreffende aspect meer gericht op je binnenwereld of op je buitenwereld. Wanneer je meer gericht bent op je binnenwereld ben je meer gericht op jezelf dan op je omgeving. Wanneer je meer gericht bent op je buitenwereld ben je meer gericht op je omgeving.

Een man met een weerstand in bijvoorbeeld Indenken of Indrukken is in die aspecten meer gericht op zijn buitenwereld. Hij komt moeilijker tot plannen maken of tot expressie en hij kan overspoeld worden door de omgeving. Hij kan informatie of inspiratie niet goed verwerken of verteert het niet voldoende. Een vrouw met een weerstand in Indenken of Indrukken is in die aspecten meer gericht op haar binnenwereld. Ook zij komt moeilijker tot plannen maken of tot expressie. Zij kan worden overspoeld door overpeinzingen, dromen en fantasieën. Een man met een compensatie in bijvoorbeeld Uitwerken of Uitleven is in die aspecten meer gericht op zijn buitenwereld. Hij kan zijn omgeving overdonderen, wat kan leiden tot destructief gedrag of alleenheerschappij. Dit lijkt een soort van stevigheid in zich te hebben, maar de beleving van zijn eigenwaarde is ondermaats. De oplossing voor dit gevoel wordt meestal gezocht in het extra versterken van de aspecten Uitwerken of Uitleven. Logischerwijs zal dit een averechts effect hebben. Een vrouw met een compensatie in Uitwerken of Uitleven is in deze aspecten meer gericht op haar binnenwereld dan op haar omgeving. Zij heeft letterlijk of figuurlijk de neiging om vast te houden.

Op je ingevulde gooze-kaart kun je per kwaliteit duidelijk zien waar je meer of minder op je buitenwereld of je binnenwereld bent gericht.

- Verdeel in je schrift een hele pagina in vier gelijke kolommen en vier gelijke rijen. Zet in de eerste kolom van iedere rij de naam van een kwaliteit (Denken, Intuïtie, Gevoel en Fysiek).
- In de tweede kolom noteer je de bevindingen zoals op je gooze-kaart staan aangegeven. Achter elke kwaliteit schrijf je buitenwereld, binnenwereld of balans (tussen beide).
- In de derde kolom geef je achter elke bevinding aan of je je erin kunt vinden door ja/nee/geen mening op te schrijven.
- Tenslotte onderzoek je bij alle bevindingen welk gevoel daarbij naar boven komt. Dit kunnen eigenschappen zijn in de trend van: Ik houd me in, ik overdrijf, ik ben verlegen, ik ben overheersend, ik ben introvert, ik ben extravert. Je kunt ook woorden gebruiken voor emoties zoals spanning, ontspanning, onrust, rust, angst, verdriet, boosheid. Noteer deze woorden in de vierde kolom achter de betreffende kwaliteit.
- Leg je uitkomsten eens voor aan iemand die jou goed kent en vraag hierover zijn/haar mening.

Goozze voorbeeld

Door de score van serie 4 te koppelen aan de aspecten van de kwaliteiten ontstaat het volgende beeld.

Kwaliteit	Punten	Aspect	Vermogen	Weerstand of Compensatie
A Denken	7		balans	
B Intuïtie	10	Uitdrukken	afstaan	compensatie
C Gevoel	8		balans	
D Fysiek	5	Inwerken	opnemen	weerstand

Compensatie in Uitdrukken

manipulatie: ik stuur wat er gebeurt

Je geeft veel expressie aan jezelf en aan je inspiratie. Je hebt de neiging om daarin ongeremd in te zijn. Er is een sterke drang om iets in de wereld te laten gebeuren. Je wilt het liefste alles zelf bepalen. Je stuurt wat er “moet” gebeuren. Impulsiviteit, concentratie op jezelf en een ongeremd verlangen om direct te handelen, kunnen een onbehouwen of manipulerende handelwijze naar anderen met zich meebrengen. Je kunt het gevaar lopen om jezelf op te branden, in het bijzonder als je alcohol en drugs gebruikt. Op zijn best zit hier de zelfgemotiveerde doorzetter die nieuwe initiatieven, projecten en ondernemingen start die veel van zichzelf en de omgeving kunnen eisen.

Weerstand in Inwerken

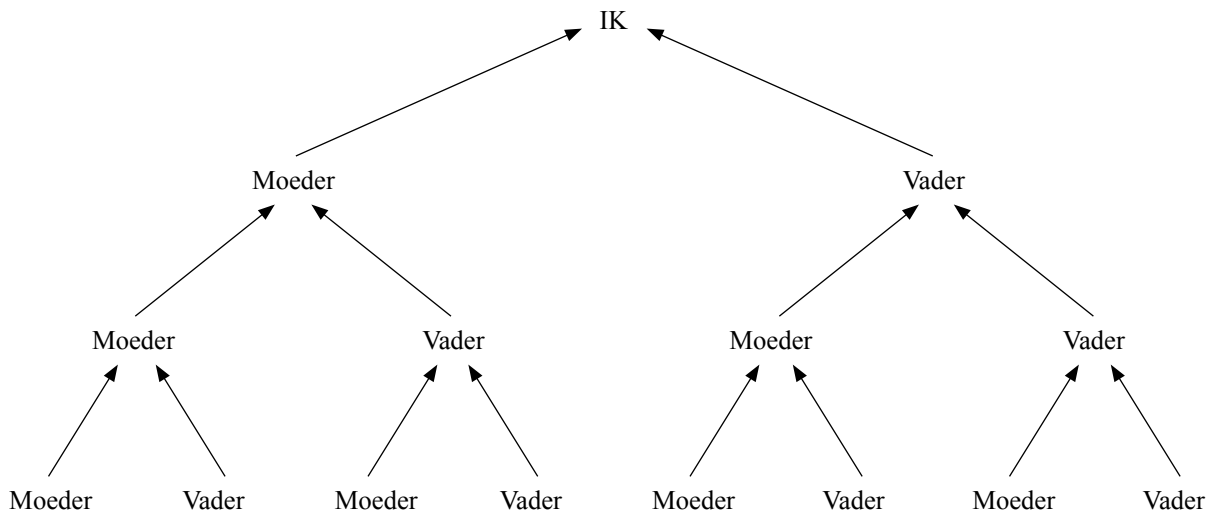
onbekwaamheid: ik ben niet in staat tot

Je bent iemand die moeilijker tot praktisch werk komt. Het is alsof je wel in staat bent om het bouw materiaal in te kopen maar niet komt tot het bouwen van bijvoorbeeld het huis. Het is alsof je wel de boodschappen doet maar niet komt tot het bereiden en koken van de maaltijd. Je kunt je daardoor onbekwaam voelen. Je hebt een weerstand tegen de fysieke wereld of tegen materiële beperkingen en overlevingseisen. Je hebt moeite met fysieke arbeid, routineklussen en geld (verdienen). Je voelt je vaak niet “gegrond”. Je zorg voor je lichaam is secundair. Je hebt de neiging om wat je opneemt aan voedsel of geld op te potten of vast te houden. Het komt wel binnen maar wordt niet verwerkt of uitgegeven.

Is de persoon in kwestie een vrouw, dan is zij in B Intuïtie en D Fysiek meer gericht op haar buitenwereld. Zij is in die aspecten meer gericht op haar omgeving dan op zichzelf. Is de persoon in kwestie een man, dan is hij in B Intuïtie en D Fysiek meer gericht op zijn binnenwereld. Hij is in die aspecten meer gericht op zichzelf dan op zijn omgeving.

GOOZZE EN VOORoudERS

Je bent het resultaat van een lang en indrukwekkend geslacht van mensen die je zijn voorgedaan. In een periode van driehonderd jaar of vijftien generaties zijn er al ongeveer 75.000 voorouders, die een rol hebben gespeeld in de totstandkoming van het basismateriaal, waaruit je bent opgebouwd. Wanneer je deze lijn doortrekt kun je niet alleen een relatie leggen met miljoenen mensen voor je, maar misschien ook met het basismateriaal van deze planeet, het zonnestelsel en het universum.



Het erfelijke materiaal van je ouders en daarmee van je voorouders is opgeslagen in je genen en is van invloed op eigenschappen zoals je bloedgroep of de kleur van je ogen. Het bepaalt echter niet alleen je fysieke verschijning maar heeft ook zijn doorwerking op je psyche. Voorouderlijke patronen kun je overerven in de vorm van overtuigingen en daarnaast kan de voorouderlijke informatie de overtuigingen die je zelf in je leven vormt kleuren. Voorouderlijke patronen zijn mede gevormd door diep inwerkende gebeurtenissen in de levens van je voorouders. Het genetische materiaal van je ouders werkt logischerwijs het sterkst in je door, dat van je grootouders iets minder, etcetera. Dit genetische materiaal is in de visie van Goozze op een specifieke manier in de hersenen gerangschikt, zoals je in het schema op de volgende pagina kunt lezen.

Hieronder zie je de relaties tussen je (voor)ouders en de verschillende hersenhelften, de kwaliteiten en hun aspecten bij elkaar staan.

OUDERS → **HERSENHELFTEN**

Moeder → **Rechterhersen helft**
Vader → **Linkerhersen helft**

GROOTOUDERS → **KWALITEITEN**

Vader van Vader → **Denken**
Vader van moeder → **Intuïtie**
Moeder van moeder → **Gevoel**
Moeder van vader → **Fysiek**

OVERGROOTOUDERS → **ASPECTEN**

Moeder van de vader van de vader → **Indenken**
Vader van de vader van de vader → **Uitdenken**
Moeder van de vader van de moeder → **Indrukken**
Vader van de vader van de moeder → **Uitdrukken**
Moeder van de moeder van de moeder → **Inleven**
Vader van de moeder van de moeder → **Uitleven**
Moeder van de moeder van de vader → **Inwerken**
Vader van de moeder van de vader → **Uitwerken**

MOEDER EN VADER

Wanneer je in serie 4 Intuïtie en Gevoel op de eerste twee plaatsen hebt staan, kun je ervan uitgaan dat de genetische band met de moeder en/of haar ouders sterker is. Heb je Denken en Fysiek op de eerste twee plaatsen staan dan kun je ervan uitgaan dat de genetische band met de vader en/of zijn ouders sterker is.

Je kunt ook naar de punten in serie 4 kijken. Tel de punten van Intuïtie en Gevoel bij elkaar op en doe dit ook met Denken en Fysiek. De hoogste score geeft de grootste invloed aan. In het Goozze voorbeeld scoren Intuïtie en Gevoel samen 18 punten en Denken en Fysiek samen 12 punten. Er is in dit geval waarschijnlijk meer verbinding met het erfelijke materiaal van de moeder dan van de vader. De rechterhersen helft wordt sterker gebruikt dan de linkerhersen helft.

Bekijk onderstaande vragen en noteer de antwoorden in je schrift.

- Vind je dat je meer op je vader lijkt of meer op je moeder?
- Welke talenten en eigenschappen heb je van je moeder geërfd?
- Welke talenten en eigenschappen heb je van je vader geërfd?

GROOTOUDERS

Zoals eerder gezegd is Goozze een instrument en ben jij degene die er betekenis aan geeft. Verbinding maken met de wijze waarop je grootouders in het leven staan of stonden, kan het besef versterken dat je onderdeel bent van een groter geheel. Het kan het besef versterken over je familie en over wat zich daar in het verleden heeft afgespeeld en het kan je bewust maken van gebeurtenissen in het verleden die mogelijk ergens nog steeds in jou hun werk doen. Het ontdekken van deze “verborgen” eigenschappen kan je zelfkennis verdiepen en je meer keuzevrijheid in je leven verschaffen.

Geld verdienen is bijvoorbeeld in jouw familie nooit een belangrijk item geweest. Er is nooit iemand aan de honger overleden, maar armoede was troef van generatie op generatie. Nu merk je in je eigen leven dat je het niet slecht hebt, maar dat je altijd een weerstand hebt gevoeld tegen geld of geld verdienen. Daar kan een “genetische” overtuiging zitten, een overtuiging hoe er in je familie al generaties lang is aangekeken tegen een bepaald onderwerp, een overerving die nog steeds in jou zijn werk doet. Met Goozze kun je deze overtuigingen naar boven halen. Door je bewust te worden van deze overtuigingen en ze te accepteren kun je veranderingen (indien gewenst) gemakkelijker toelaten.

Vaak kunnen er opvallende verbanden gelegd worden tussen een voorkeur of afkeur voor een bepaalde kwaliteit en de manier waarop een grootouder in het leven staat of stond. Probeer zoveel mogelijk gegevens per grootouder te achterhalen aan de hand van onderstaande lijst. Hierbij kun je uitgaan van je eigen beleving of de verhalen die je over hen kent. Mocht dit niet toereikend zijn dan kun je misschien te rade gaan bij familieleden. In stambomen kun je soms ook bruikbare informatie vinden. Noteer opvallende gegevens over je grootouders in je schrift.

- **Grootouder:**
- **Naam:**
- **Geslacht:**
- **Karaktereigenschappen:**
- **Beroep/bezigheden:**
- **Levensomstandigheden:**
- **Leeftijd en bijzonderheden:**
- **Opvallende gebeurtenissen:**
- **Hoe was de relatie tussen deze grootouder en je vader of je moeder:**

Aan de hand van de gevonden gegevens kun je onderzoeken welke invloed je grootouders mogelijk hebben gehad op de wijze waarop je omgaat met de vier kwaliteiten Denken, Intuïtie, Gevoel en Fysiek. Door de punten per kwaliteit op je goozze-kaart te vergelijken met de informatie over de betreffende grootouder kun je weer een stap verder komen op je ontdekkingsreis.

- ❖ De vader van je vader kan bijvoorbeeld op jonge leeftijd overleden zijn. Deze grootvader heeft in Goozze een relatie met de kwaliteit Denken. Op deze kwaliteit scoor je laag. Je hebt geconstateerd dat je moeite hebt om informatie in plannen om te zetten en dat je een hekel hebt aan intellectuele bezigheden. De voortijdige afwezigheid van de grootvader kan een invloed zijn in de wijze waarop je de kwaliteit Denken hanteert.
- ❖ De moeder van je moeder had bijvoorbeeld een heel afstandelijke relatie met haar dochter (je moeder). Deze grootmoeder heeft in Goozze een relatie met de kwaliteit Gevoel. Je hebt moeite om je op het gevoelsvlak met andere mensen te verbinden. Mogelijk zit hier dan een link.
- ❖ De vader van je moeder was bijvoorbeeld een zeer aanwezige en overheersende man in zijn gezin. Deze grootvader heeft in Goozze een relatie met Intuïtie. Opvallend is dat juist deze kwaliteit het sterkst in jou aanwezig blijkt te zijn.
- ❖ De moeder van de vader was bijvoorbeeld een vrouw die de gave had om de eindjes aan elkaar te knopen. Deze grootmoeder heeft in Goozze een relatie met Fysiek. Ook jij blijkt op jouw manier over dit talent te beschikken.

Op deze wijze kun je ook andere verbanden leggen; bijvoorbeeld tussen beroepen en bezigheden of tussen opvallende karaktereigenschappen van je grootouders en die van jezelf.

- Vergelijk de punten per kwaliteit op je goozze-kaart met de informatie over de betreffende grootouder en noteer de associaties die hierbij over jezelf of je leven naar boven komen in je schrift.
- Hierna kun je zelfs de invloeden van je overgrootouders nog een bepaalde plaats geven. Verzamel als je dat wilt, zoveel mogelijk informatie over de betreffende voorouders. Kijk in hoeverre dit aansluit bij de verschillende aspecten en wat dit jou te zeggen heeft.

GOOZZE DAGRITMES

Ieder mens leeft op de een of andere manier volgens een bepaald dagritme. Je dagritme wordt voor een groot deel bepaald door je karakter of persoonlijkheid. De een krijgt vooral 's nachts inspiratie, de ander eerder overdag. De een voelt zich 's ochtends het meest op zijn gemak om plannen uit te werken, de ander vooral 's avonds. De een zoekt rust in de middag en de ander juist in de avond of vlak na het eten. De een wil in de ochtend vooral praktisch bezig zijn en de ander juist aan het eind van de middag. Door bepaalde omstandigheden, die verbonden zijn aan bijvoorbeeld een baan, een gezin of een relatie, kun je je eigen natuurlijke dagritme uit het oog verliezen. Hieronder vind je het dagritme dat van nature bij je past.

DAGRITME	06.00 uur	09.00 uur	12.00 uur	15.00 uur	18.00 uur	21.00 uur	24.00 uur	03.00 uur
	09.00 uur	12.00 uur	15.00 uur	18.00 uur	21.00 uur	24.00 uur	03.00 uur	06.00 uur
Denken	Uitdenken	Indrukken	Uitleven	Inwerken	Uitwerken	Inleven	Uitdrukken	Indenken
Intuïtie	Uitdrukken	Uitwerken	Uitleven	Uitdenken	Indenken	Inleven	Inwerken	Indrukken
Gevoel	Uitleven	Inleven	Zijn	Uitleven	Inleven	Zijn	Uitleven	Inleven
Fysiek	Uitwerken	Uitdenken	Inleven	Indrukken	Uitdrukken	Uitleven	Indenken	Inwerken

Goozze kent vier dagritmes die stuk voor stuk in het teken staan van één van de kwaliteiten Denken, Intuïtie, Gevoel en Fysiek. In bovenstaand schema zie je per kwaliteit welk aspect op een bepaald tijdstip van de dag zijn werk doet. Zoals je in het schema kunt zien hebben alle kwaliteiten tussen 12.00 en 15.00 uur en tussen 21.00 en 24.00 uur een verbinding met de aspecten die horen bij de kwaliteit Gevoel (Inleven, Uitleven of Zijn). Uit de praktijk is gebleken dat deze periodes uitermate geschikt zijn om bijvoorbeeld te vergaderen of een gevoel van gezamenlijkheid te creëren. Op alle andere tijdstippen zal iedereen veel meer op een eigen manier bewegen en een drang voelen om vanuit de kleuring die op dat tijdstip heerst bezig te willen zijn. De betekenissen van de bovenstaande aspecten kun je als je dat wilt nog een keer doorlezen op pagina 52.

64

Aan de hand van je uitslag in serie 4 kun je het dagritme vinden dat bij je aansluit. Je eerste voorkeur ofwel de kwaliteit met het hoogste aantal punten in deze serie is het meest bepalend. Eventueel kun je je tweede voorkeur erbij betrekken. Hieronder vind je per dagritme een korte omschrijving.

DAGRITME DENKEN

Je wordt wakker en bent direct plannen aan het maken. Die plannen kunnen te maken hebben met de activiteiten van die dag of met een aangelegenheid die op dat moment veel aandacht van je vraagt of waar je met je aandacht naar toe wilt gaan. Later in de ochtend laat je je inspireren. Aan het begin van de middag zoek je contact met anderen om je te laten gelden. Aan het eind van de middag zoek je rust. Na het avondeten wil je het liefst met "materie" aan de slag. In de avond sta je open voor anderen en heb je de neiging om tot in de late uurtjes door te gaan. Je slaapt licht en droomt veel.

DAGRITME INTUÏTIE

Je staat op en wilt direct expressie geven aan je inspirerende droom of visie. Je zoekt directe actie en staat op dat moment figuurlijk in vuur en vlam. De liefde bedrijft je het liefst in de vroege ochtend. Je hebt veel energie en wilt dit naar buiten brengen. Later in de ochtend wil je fysiek aan het werk, waarbij je vorm geeft aan je stromende energie. Je bouwt en creëert. Aan het begin van de middag zoek je mensen op om vooral jezelf te laten zien. In de namiddag maak je plannen voor wat komen gaat. Tijdens het avondeten zoek je de conversatie. Daarna neem je de ruimte om de afgelopen dag te overzien en om kennis te vergaren. In de avond sta je open voor anderen. In je slaap verwerk je fysiek wat je overdag hebt meegemaakt. Je dromen zijn een grote inspiratiebron.

DAGRITME GEVOEL

Je beweegt je over het algemeen gelijkmatig door de gehele dag. Je staat rustig op, bent je bewust van je eigen rol, voelt je belangrijk en zoekt gemeenschap met de ander of anderen. Door de dag heb je de neiging om je te schikken naar de situatie waar je je in bevindt. Je hebt iets van een kameleon, vooral wanneer Inleven je dagdeel kleurt. Daarbij ben je je voortdurend bewust van de atmosfeer die je in je omgeving waarneemt. Wanneer je deze als negatief ervaart zul je je terugtrekken of afzonderen. In de ochtend maak je vooral gebruik van je inlevingsvermogen. Aan het begin van de middag ben je gewoon wie je bent en zoek je rust. In de namiddag wil je de touwtjes in handen hebben. Tijdens en na het avondeten zoek je verbinding met mensen. In de avond heb je behoefte aan rust en geniet je van jezelf. Kijk ook eens naar het dagritme dat aansluit bij je tweede keuze in serie 4 en onderzoek wat je daarvan herkent.

DAGRITME FYSIEK

Je wilt nadat je bent opgestaan het liefst met je handen aan de slag. Werk je niet met je handen dan wil je in ieder geval het liefst direct aan het werk. Je bent als de boer, die vroeg opstaat om zijn land te bewerken. Later in de ochtend maak je vooral plannen, handel je telefoontjes af en neem je praktische besluiten. Aan het begin van de middag zoek je rust of in stilte de verbinding met anderen. In de namiddag laat je je inspireren. Tijdens en na het avondeten ben je redelijk expressief. Je hebt een Bourgondische levenshouding en bent ietwat egocentrisch aanwezig. In de avond zoek je het gezelschap van anderen om jezelf te tonen en te genieten van het samenzijn. Vlak voordat je in slaap valt overdenk je de afgelopen dag, waarna je in een diepe slaap energie verzamelt voor de komende dag.

Misschien kom je naar aanleiding van dit hoofdstuk tot de conclusie dat je iets aan je huidige dagritme zou willen bijstellen.

- Noteer in je schrift wat je wilt veranderen.
- Omschrijf hoe je dit per dagdeel praktisch zou kunnen invullen.
- Kies één van deze “werkpunten” en probeer het de komende weken uit.
- Houd bij hoe dit proces verloopt. Ervaar je moeite, probeer dan te ontdekken waardoor dit komt en stel het zonedig bij.

PRAKTIJKVOORBEELDEN

INFORMATIE OPNEMEN ALS EEN SPONS

Naam: Hans
Leeftijd: 46
Geslacht: Man
Beroep: IT-er
Vraag: Hoe zit ik in elkaar?

Serie 1	C Gevoel	A Denken	B Intuïtie	D Fysiek
Serie 2	C Gevoel	B Intuïtie	D Fysiek	A Denken
Serie 3	C Gevoel	D Fysiek	B Intuïtie	A Denken
Serie 4	C Gevoel	B Intuïtie	D Fysiek	A Denken
Punten	12	7	6	5

Hans werkt in de IT en wil “gewoon” weten hoe hij in elkaar zit. Vier maanden later tijdens een teambuilding doet hij Goozze nog een keer en heeft nagenoeg dezelfde uitkomsten. Meest opvallende (toen en nu) is de hoge score van Gevoel en de lage score van Denken. Uit zijn Goozze komen de volgende zaken naar boven.

Hersenhelften Dominantie rechterhersenhelft 19 punten

C Gevoel **B Intuïtie** Hij is eerder georiënteerd op energie en hij zoekt zijn basisveiligheid in Gevoel. Hij is vanuit sfeer en verbinding gericht op actie en doelgerichtheid. *Sociaal, motiverend, licht geraakt en zoekt uitdaging.*

Compensatie in Uitleven **alleenheerschappij: ik ben de belangrijkste**

Hij heeft de neiging om de ander te overspoelen met zijn aanwezigheid of met zijn gevoelens. De drang om voor anderen te zorgen geeft hem een gevoel dat hij belangrijk is. Hij geeft wat hij denkt dat de ander nodig heeft maar kan daarbij die ander en diens werkelijke behoefte uit het oog verliezen. Zelfvertrouwen kan omslaan in macht uitoefenen en in het ergste geval ontstaat er een vorm van tirannie. Hij kan zich ergens gevoelsmatig volledig instorten of in mee laten voeren. Hij staat in nauw contact met liefde, compassie, devotie en hulpvaardigheid maar hij kan zichzelf daarin verliezen.

Weerstand in Indenken **minderwaardigheid: ik ben klein en zij zijn groot**

Hans neemt informatie wel op maar verteert of filtert het niet. Wellicht heeft hij moeite met het ordenen van de informatie of kan hij wat hij opneemt moeilijker omzetten in een eigen visie of bijvoorbeeld in een plan. Hij kan zich moeilijk aanpassen aan nieuwe ideeën, situaties en mensen en heeft vaak het idee dat hij de mindere is. Hij heeft een gebrek aan perceptie of het vermogen om te reflecteren op zichzelf en op het leven. Hij heeft een weerstand tegen zelfanalyse. Het zenuwstelsel is op momenten zwak en er is een gevoeligheid voor psychosomatische “ziektes”. Hij kan fel reageren wanneer hij een denkbeeld mentaal niet kan opnemen of verwerken.

Gooze

Denken staat in serie 1 Basis nog op de tweede plaats, maar verschuift in serie 2 Relaties vrij abrupt naar de laatste plaats en blijft daar in serie 3 Werk staan. In de eerste fase van zijn leven is hij nieuwsgierig, hij wil zijn omgeving leren kennen, houdt van communiceren en zoekt perspectief. Vanaf de tweede fase lijkt hij tegen deze kwaliteit weerstand op te bouwen. Verder is opvallend dat Fysiek door de eerste drie fasen langzaam van de laatste plaats naar voren komt. In de eerste fase is er nog weerstand tegen bijvoorbeeld het lichaam of materie, in de tweede fase wordt het een behoefte en in de derde fase zelfs zijn vorm naar buiten. In de vierde fase lijkt Fysiek een behoefte te zijn. Waarschijnlijk is hij begrippen als materie, lichaam, praktisch bezig zijn en resultaat in zijn leven steeds belangrijker gaan vinden. Dit laatste sluit goed aan bij zijn baan die zich in een zakelijke omgeving afspeelt.

In Indenken stagneert de doorstroming en in Uitleven vindt een stroomversnelling plaats. De stagnering in Indenken zorgt ervoor dat Fysiek niet kan doorstromen naar het geestelijke vlak. Een en ander kan leiden tot een zekere verstarring of verharding van het lichaam of tot bijvoorbeeld bijziendheid.

Hans reageert bevestigend en verbindt spontaan zijn eigen verhaal aan deze uitslag. Allereerst vertelt hij dat hij ten aanzien van informatie en kennis verzamelen een grote spons is. Hij verzamelt veel informatie op allerlei terreinen, maar heeft inderdaad moeite om de informatie vanuit zijn eigen ik om te zetten in plannen, strategie of overdracht. Tijdens de teambuilding is het in het bijzonder Hans, die als iemand anders het woord heeft steeds aanhaakt met opmerkingen in de trend van: “O ja, dat ken ik daar en daar van” of “Ja, dat doen ze daar en daar ook”. Hij koppelt steeds informatie uit zijn eigen databank aan wat hij hoort, maar nergens laat hij merken wat hij er zelf over denkt. Hans heeft een groot gezin en moet hij beamen: “Niet alleen als verkoper, maar ook in mijn vele vrijwilligersbaantjes en in mijn gezin kan ik soms nog wel eens doorslaan en dan wil ik het allemaal alleen voor het zeggen hebben”.

Hans houdt in deze korte sessie het belangrijkste voor het laatst. Over de verschuiving in de tweede levensfase van de kwaliteit Denken naar de laatste plaats vertelt hij het volgende. “Rond mijn zevende jaar ben ik een lange tijd ziek geweest. Ik mis de helft van mijn longen en heb lang op bed moeten liggen”. Denken is verwant aan het element Lucht. Lucht is niet alleen in de vorm van Denken naar achteren verschoven, nee de lucht is zelfs fysiek gehalveerd rond zijn zevende jaar. Hij is gedurende lange tijd verzorgd en heeft op jonge leeftijd bewust ervaren dat hij een sterfelijk wezen is. Allemaal belangrijke aspecten van Gevoel in de tweede levensfase. Hans is geïnteresseerd in alternatieve geneeswijzen, voelt een grote verwantschap met kinderen, opvoeden en zijn gezinsleven en doet heel veel vrijwilligerswerk. Ook deze aspecten zijn sterk verbonden aan de kwaliteit Gevoel.

EEN BUITENBEENTJE IN HET GEZIN

Naam: Mike
Leeftijd: 10
Geslacht: Man
Beroep/studie: Zit op de basisschool
Vraag: Waar zit zijn moeite met leren?

Serie 4	D Fysiek	B Intuïtie	C Gevoel	A Denken
Punten	10	9	8	3

Mike is 10 jaar. Zijn ouders hebben gevraagd om een Goozze met hem te maken in verband met de moeite die Mike volgens hen heeft om zich te concentreren bij de theoretische vakken op school. Meest opvallende is de hoge score op Fysiek en de lage score op Denken. De ouders van Mike en zijn zus worden ook getest om te kijken hoe de verschillende gezinsleden qua persoonlijkheid op elkaar inwerken. Hierbij is voornamelijk naar serie 4 gekeken. Uit zijn Goozze komen de volgende zaken naar boven.

Hersenhelften Evenredige verdeling, rechts iets sterker. 13 en 17 punten

D Fysiek **B Intuïtie** Hij is eerder georiënteerd op het lichamelijke en het geestelijke en hij zoekt zijn basisveiligheid in Fysiek. Hij is vanuit materie en werken gericht op actie en doelgerichtheid. *Taakgericht, perfectionistisch, ondernemend en specialistisch.*

Compensatie in Uitwerken **destructie: ik werk te lang, te ver door**

Hij vertrouwt te veel op de dingen zoals ze zich letterlijk aan hem voordoen. Hij is gehecht aan alles wat op dat moment lijkt te werken. Hij bezit in de meeste gevallen kracht en efficiëntie en heeft behoefte aan uitdagingen op het werkvlak of bij praktische aangelegenheden. Zijn zelfwaardering wordt gevoed door wat hij doet. Hij heeft de neiging om te lang of te ver door te werken. Dit kan tot gevolg hebben dat hij datgene wat hij opbouwt langzamerhand ook afbreekt zonder dat hij het in de gaten heeft. Onvoorziene omstandigheden en/of gebeurtenissen kunnen hem uit balans brengen.

Weerstand in Indenken **minderwaardigheid: ik ben klein en zij zijn groot**

Mike neemt informatie wel op maar verteert of filtert het niet. Wellicht heeft hij moeite met het ordenen van de informatie of kan hij wat hij opneemt moeilijker omzetten in een eigen visie of bijvoorbeeld in een plan. Hij kan zich moeilijk aanpassen aan nieuwe ideeën, situaties en mensen en heeft vaak het idee dat hij de mindere is. Hij heeft een gebrek aan perceptie of het vermogen om te reflecteren op zichzelf en op het leven. Hij heeft een weerstand tegen zelfanalyse. Het zenuwstelsel is op momenten zwak en er is een gevoeligheid voor psychosomatische “ziektes”. Hij kan fel reageren wanneer hij een denkbeeld mentaal niet kan opnemen of verwerken.

Goozze

Zijn ouders en zus scoren in serie 4 alledrie heel hoog in Denken en Intuïtie en laag tot zeer laag in Fysiek en Gevoel. Alle gezinsleden hebben Intuïtie op de tweede plaats staan. Allemaal hebben ze in hun vorm naar buiten iets teveel aan Intuïtie. Ze opereren allemaal redelijk zelfstandig, zijn behoorlijk expressief en hebben de neiging om te manipuleren. De sfeer in het gezin is zeer levendig.

Vader, moeder en zus zijn eerder georiënteerd op het geestelijke en ze zoeken hun basisveiligheid in Denken. Ze zijn vanuit informatie en communicatie gericht op actie en doelgerichtheid. Ze zijn vrijheidslievend, adviserend, projectmatig en conflictvermijdend. Mike laat een ander beeld zien. Hij maakt weliswaar ook gebruik van beide hersenhelften, maar hij zoekt zijn basisveiligheid in Fysiek. Hij is vanuit materie en werken gericht op actie en doelgerichtheid. Dit beeld wordt nog eens aangevuld met de kwaliteit Gevoel, die bij Mike uitstekend in balans lijkt te zijn. Volgens zijn ouders is Mike dan ook heerlijk zichzelf, zit lekker in zijn lijf en houdt van sport en knutselen. Het is opvallend dat de andere drie gezinsleden vooral geestelijk zijn ingesteld en Mike als jongste veel meer gericht is op zijn fysiek. Het lijkt er op dat Mike op de een of andere manier het teveel (Denken) en het te weinig (Fysiek en Gevoel) van de andere gezinsleden in balans probeert te brengen. Wellicht heeft hij een soort van allergische reactie op het teveel aan Denken in het gezin.

Hij blijft “steken”aan het begin van Indenken, een blokkade gekoppeld is aan een fixatie op de materiële werkelijkheid. Hij is een harde werker, een doener die dat wat er is veelal mentaal niet echt verwerkt. Dat wat zich voordoet is er gewoon en zal (figuurlijk) niet of nauwelijks geordend worden. Hij beleeft de dingen om zich heen zonder ze van etikettes te voorzien. Hij gebruikt wat hij tegenkomt, maar hij vergaart er geen kennis over die hij omzet in bijvoorbeeld plannen. Hij heeft wellicht de overtuiging “Ik ben klein en zij zijn groot” en beschouwt zichzelf in dit vlak als “minderwaardig”. De ouders beamen dit.

Daar waar de andere gezinsleden zeer laag scoren op Gevoel is dit bij Mike in balans. Ook op dit vlak lijkt hij een harmoniserende werking te hebben. De vader, de moeder en de zus hebben de neiging om hun eigen leventje te leiden en gaan veelal hun eigen gang. Mike zoekt contact met alle gezinsleden en wil met het gehele gezin dingen ondernemen.

In het kader van hun vraag wordt de ouders van Mike aangeraden om samen met Mike activiteiten te ontplooiën, die met ordenen te maken hebben, zoals zijn kamer opruimen, aan het eind van de dag een kort verslag van de dag maken en het spelletje “ik zie, ik zie, wat je niet ziet” te spelen. Bij al deze activiteiten is een gevoel van gezamenlijkheid belangrijk. Dus er moeten geen opdrachten aan Mike worden gegeven, maar ze moeten samen worden bedacht en worden uitgevoerd. Mike mag daarbij steeds aangeven hoe hij bijvoorbeeld zijn kamer wil indelen of opruimen. Iedere dag moet een dergelijke gezamenlijke activiteit plaatsvinden. Het gaat er niet om dat het fout is dat zijn kamer een rommeltje is, maar dat hij het materiaal in zijn omgeving (in dit geval zijn kamertje) vanuit zijn eigen voorkeur leert ordenen. De ouders wordt verder aangeraden om samen met Mike een dagboekje bij te houden, waarin hij zijn ervaringen van de dag kan opschrijven.

VAN DENKEN NAAR VOELEN

Naam: Sonja
Leeftijd: 40
Geslacht: Vrouw
Beroep: Verkoopster
Vraag: Hoe kan ik minder in mijn hoofd leven?

Serie 1	B Intuïtie	A Denken	C Gevoel	D Fysiek
Serie 2	B Intuïtie	A Denken	C Gevoel	D Fysiek
Serie 3	B Intuïtie	A Denken	C Gevoel	D Fysiek
Serie 4	B Intuïtie	A Denken	C Gevoel	D Fysiek
Punten	12	9	6	3

Sonja (40) is verkoopster en werkt als vrijwilligster met dieren. Ze vraagt zich bij het consult af hoe ze minder in haar hoofd kan leven. Meest opvallende is dat ze in alle series dezelfde volgorde heeft aangegeven. Intuïtie is veel te sterk aanwezig en Fysiek is veel te zwak aanwezig. Uit haar Goozze komen de volgende zaken naar boven.

Hersenhelften Dominantie rechterhersenhelft 18 punten

B Intuïtie **A Denken** Zij is eerder georiënteerd op het geestelijke en zij zoekt haar basisveiligheid in Intuïtie. Zij is vanuit actie en doelgerichtheid gericht op informatie en communicatie. *Optimistisch, oog voor talent, informatiebron en zoekt afwisseling.*

Compensatie in Uitdrukken **manipulatie: ik stuur wat er gebeurt**

Ze geeft veel expressie aan zichzelf en haar inspiratie. Ze heeft de neiging om daarin ongeremd te zijn. Er is een sterke drang om in de wereld iets te laten gebeuren. Ze wil het liefste alles zelf bepalen. Zij stuurt wat er “moet” gebeuren. Impulsiviteit, concentratie op zichzelf en een ongeremd verlangen om direct te handelen, kunnen een onbehouwen of manipulerende handelswijze naar anderen met zich meebrengen. Ze kan het gevaar lopen om zichzelf op te branden, in het bijzonder als ze alcohol en drugs gebruikt. Op zijn best zit hier de zelfgemotiveerde doorzetster, die nieuwe initiatieven, projecten en ondernemingen start die veel van zichzelf en de omgeving kunnen eisen.

Weerstand in Inwerken **onbekwaamheid: ik ben niet in staat tot**

Sonja is iemand die moeilijker tot praktisch werk komt. Het is alsof ze wel in staat is om het bouw materiaal in te kopen maar niet komt tot het bouwen van bijvoorbeeld het huis. Het is alsof ze wel de boodschappen doet maar niet komt tot het bereiden en koken van de maaltijd. Ze kan zich daardoor onbekwaam voelen. Zij heeft een weerstand tegen de fysieke wereld of tegen materiële beperkingen en overlevingseisen. Zij heeft moeite met fysieke arbeid, routineklussen en geld (verdienen). Zij voelt zich vaak niet “gegrond”. Haar zorg voor haar lichaam is secundair. Zij heeft de neiging om wat ze opneemt aan voedsel of geld op te potten of vast te houden. Het komt wel binnen maar wordt niet verwerkt of uitgegeven.

Goozze

Sonja heeft per serie steeds dezelfde volgorde ingevuld. Zij heeft in de eerste levensfase waarschijnlijk op een bepaalde manier op het leven gereageerd en deze levenshouding vermoedelijk amper aangepast. Zij heeft een zeer uitgesproken voorkeur voor bepaalde kwaliteiten. Een dergelijke invulling is vaak een signaal voor specifieke talenten. Mogelijk kan ze moeilijker met veranderingen omgaan of heeft ze de overtuiging dat ze nu eenmaal is wie ze is of dat ze niet of nauwelijks te veranderen is. De eerste aanwijzing voor het gegeven dat ze veel in haar hoofd zit is te vinden in het feit dat ze Intuïtie en Denken zeer sterk op de eerste twee plaatsen heeft staan. Beide zijn voornamelijk geestelijke kwaliteiten.

Zij heeft een sterke verbinding met dieren (Intuïtie) en het mentale aspect van communicatie (Denken). Het consult is nog maar net begonnen of ze komt met de vraag hoe dit systeem nu feitelijk in elkaar zit en hoe het is opgebouwd. Als ik vraag: “waarom?”, antwoordt zij dat zij dat gewoon interessant vindt. De vraag die zij stelt lijkt een tweede aanwijzing voor de sterke hang naar het mentale. Haar hoge score op Intuïtie maakt haar tot iemand die vanuit een sterke innerlijke drive stuurt wat er gebeurt, wat kan leiden tot manipuleren.

Ze knikt instemmend en vertelt dat ze vooral door haar vriendinnen regelmatig op de vingers wordt getikt als ze weer te sturend en te bepalend is tijdens bijvoorbeeld de keuze van een activiteit. Ze is leidinggevend en heeft een neiging om net te veel alcohol te willen drinken, wat beide bij kenmerken van Intuïtie aansluit. Denken is haar presentatie of de manier waarop ze zich aan de buitenwereld laat zien. Ze vindt communicatie met anderen heel belangrijk en is adviserend. Haar score op Gevoel is aan de lage kant. Op de zin: “ik kan geen leven doorgeven” reageert ze met de opmerking dat ze in ieder geval geen kinderen wil. De zeer lage score op Fysiek geeft haar mogelijk de overtuiging dat ze zich op bepaalde vlakken van haar leven onbekwaam voelt. Geld verdienen, materiële welvaart en nuchtere, praktische resultaten vindt zij in ieder geval niet echt belangrijk. Aandacht voor lichamelijke activiteit kan ze nauwelijks opbrengen. Deze score geeft het beeld van iemand die zeer gevoelig is voor haar omgeving of zeer gericht is op de buitenwereld.

Ze reageert verwonderd en vertelt dat ze overdag zeer energiek is, maar op de een of andere manier datgene wat ze meemaakt, maar moeilijk kan binnenlaten. Ze voelt zich ‘s avonds vaak moe. Een hoge score op Intuïtie in combinatie met Denken, kan wijzen op een zekere gevoeligheid voor overspannenheid. Haar bovenpool (Intuïtie en Denken) is teveel naar buiten gericht en haar benedenpool (Gevoel en Fysiek) kan moeilijk opnemen. Ze zit als het ware niet in haar lichaam en heeft het sluimerende gevoel dat ze iets mist. Dat gevoel is constant op de achtergrond aanwezig. Ten opzichte van mannen wil ze het liefst de baas spelen. Zeker als het gaat om relaties legt ze de lat zeer hoog. Hoewel ze seksualiteit in de relatie zeer belangrijk vindt (Intuïtie) kan ze de ander gevoelsmatig maar moeilijk toelaten (Gevoel). Als haar gevraagd wordt om gevoelsmatig contact te maken met haar lichaam, gaat dit moeizaam. Hier lijkt de sleutel te liggen voor het antwoord op haar vraag. Wanneer Gevoel en Fysiek weer beter kunnen doorstromen, zal het teveel in Denken en Intuïtie vanzelf minder sterk worden. Ze krijgt twee oefeningen mee om vanuit haar gevoel meer contact met haar lichaam te kunnen maken.

HET SCHRIJVEN VAN DIT BOEK

Naam: Marcel
Leeftijd: 49
Geslacht: Man
Beroep: Schrijver van dit boek
Vraag: momentopname

Serie 4	D Fysiek	B Intuïtie	A Denken	C Gevoel
Punten	10	9	7	4

De afgelopen tien jaar heb ik Goozze tientallen keren gedaan. Meestal waren de uitkomsten nagenoeg hetzelfde; Denken in Motivatie, Intuïtie in Presentatie, Gevoel in Behoeftte en Fysiek in Ontkenning. Activiteiten als organiseren, modelleren en plannen maken hebben altijd mijn grote voorliefde gehad. Ik las honderden boeken, bedacht de basismatrix, waar later Goozze uit zou ontstaan, maar had grote moeite om de verworven inzichten op een aardse manier naar buiten te brengen. Vanaf mei 2006 tot augustus 2007 besteed ik veel tijd aan het schrijven van dit boek en het aan de man brengen van de methodiek. In januari 2007 zet ik de kleurpatronen voor het eerst sinds een jaar zelf weer eens op een rijtje. Uit deze Goozze komen de volgende zaken naar boven.

Hersenhelften Evenredige verdeling, links iets sterker. 17 en 13 punten

D Fysiek **B Intuïtie** Ik ben eerder georiënteerd op het lichamelijke en het geestelijke en ik zoek mijn basisveiligheid in Fysiek. Ik ben vanuit materie en werken gericht op actie en doelgerichtheid. *Taakgericht, perfectionistisch, ondernemend en specialistisch.*

Compensatie in Uitwerken **destructie: ik werk te lang, te ver door**

Ik vertrouw te veel op de dingen zoals ze zich letterlijk aan mij voordoen. Ik ben gehecht aan alles wat op dat moment lijkt te werken. Ik bezit in de meeste gevallen kracht en efficiëntie en heb behoefte aan uitdagingen op het werkvlak of bij praktische aangelegenheden. Mijn zelfwaardering wordt gevoed door wat ik doe. Ik heb de neiging om te lang of te ver door te werken. Dit kan tot gevolg hebben dat ik datgene wat ik opbouw langzamerhand ook afbreek zonder dat ik het in de gaten heb. Onvoorziene omstandigheden kunnen mij uit balans brengen.

Weerstand in Inleven **impotentie: ik kan geen leven doorgeven**

Ik kan moeilijk contact maken met mijn eigen gevoelens. Ik breng mijn gevoelens niet naar buiten of kan mij moeilijk aan het leven of aan de ander geven. Ik kan gevoelens van anderen wel opnemen maar ik kan ze niet verwerken, waardoor ik er niets mee kan. Dit kan mij onzeker maken over mijzelf en mijn contact met anderen. Ik heb de neiging om “cool” en afstandelijk over te komen, maar ik ben in werkelijkheid erg gevoelig. Ik heb weerstand tegen de pogingen van anderen om mij uit mijn afstandelijkheid te trekken. Ik heb angst voor pijn en voor de fysieke symptomen van ziekte. Ik vermijd zorg, ik wil niet geholpen worden of kan het niet toelaten. Ik kan moeilijker plezier hebben of beleven.

Goozze

Fysiek en intuïtie zijn het sterkst vertegenwoordigd. Mijn motivatie vind ik in deze Goozze in Fysiek. Een en ander voelt heel anders dan een jaar geleden. Daar waar schrijven in eerdere periodes altijd een manier was om te ordenen en te overwegen voelt het nu gewoon als werk, als kilometers maken en als een figuurlijke vorm van bomen kappen. Ik schrijf niet alleen veel maar ik maak daarbij voortdurend overwegingen ten aanzien van de bruikbaarheid en de concrete toepasbaarheid. Overdag bereid ik lezingen en workshops voor, voer ik gesprekken met potentiële afnemers en geef ik consulten. De avonden besteed ik aan het schrijven. De eerste versie van het boek is te theoretisch (Denken) en ik besluit een tweede versie te schrijven die praktischer (Fysiek) van aard is. Naarmate het einde van het boek nadert werk ik vaak tot drie uur 's nachts door. Ik merk dat ik vooral in de laatste hoofdstukken veel te veel wil vertellen. Het voelt soms als een schilderij dat eigenlijk al af is en waaraan ik maar blijf doorschilderen.

Ik heb een duidelijk doel voor ogen en vooral in de workshops en lezingen breng ik Goozze enthousiast en gedreven naar buiten. In zakelijke besprekingen ben ik overtuigend en vertel ik vol passie over wat ik heb ontwikkeld. Hoewel Uitdrukken net iets te sterk aanwezig is kan ik begrijpen dat ik mijn enthousiasme soms ietwat te ver doordrijf en een neiging heb om mijn “publiek” te overdonderen.

Mijn behoefte of gemis zit in Denken. Deze kwaliteit scoort weliswaar een evenwichtig aantal punten maar ik voel een grote behoefte om weer eens gewoon een boek te lezen. Mijn grote concentratie op het schrijven van het boek heeft voor een zekere me(n)taalmoeheid gezorgd waardoor ik nog nauwelijks aandacht kan opbrengen voor boekenkennis of visies van anderen. Het lezen van een krant lukt nauwelijks en de enige mentale afleiding, die nog enigszins bevredigt is het oplossen van cijferpuzzels. Mijn ontkenning zit in Gevoel. De grote werkijver en doelgerichtheid zorgen ervoor dat ik maar moeilijk contact kan maken met Uitleven; het gevende aspect van Gevoel. Ik blijf steken in Inleven, wat ervoor kan zorgen dat ik “geen leven kan doorgeven”. Dit klinkt wat zwaarder dan het voelt maar ik kan de essenties plaatsen. Ik voel weliswaar goed wat er in me omgaat maar ik kom bijvoorbeeld in gezelschap moeilijker tot contact en echt plezier beleven. Ik ben meer met het boek bezig dan met de mensen in mijn omgeving. De zin om met de muziekgroep waar ik in speel te repeteren of op te treden is de laatste tijd behoorlijk afgenomen. Last but not least moet ik constateren dat ik nog nauwelijks aandacht voor mijn planten heb. Naar aanleiding van de uitkomst van deze Goozze kan ik mijn werkhouding aanzienlijk bijstellen.

DEEL III

PATRONEN HERKENNEN

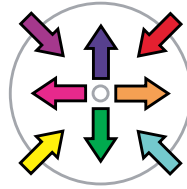
In deel III kun je onderzoeken hoe je omgaat met je vermogens tot Ontvangen en Geven. Eerst bepaal je welke twee kleurpatronen van serie 5 je meeste voorkeur hebben waarna je kunt achterhalen wat de invloed van je ouders op deze vermogens zijn geweest en hoe dit doorwerkt in je leven.

Hieronder zie je negen kleurpatronen. Kies het kleurpatroon welke je meeste voorkeur heeft en maak een tweede keuze uit de resterende acht kleurpatronen. Noteer je twee voorkeuren in de vakjes en ga door naar de volgende pagina.

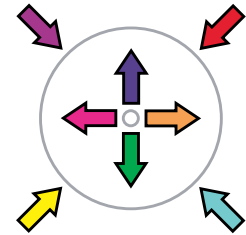
SERIE 5



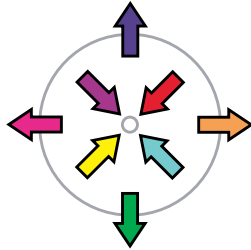
1



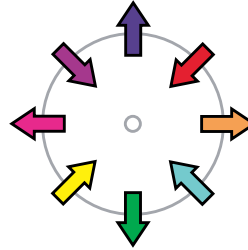
2



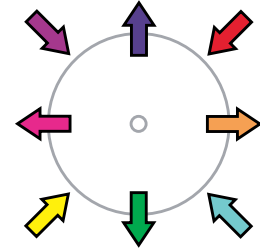
3



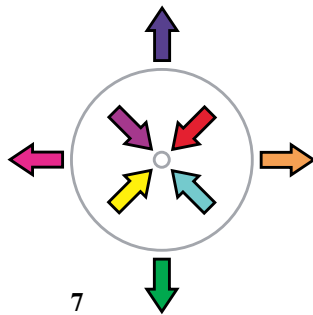
4



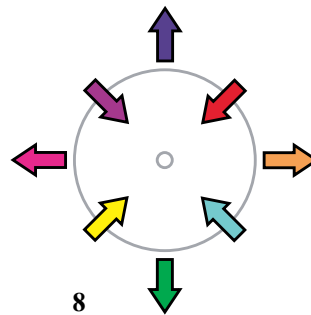
5



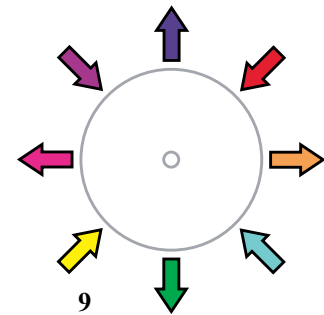
6



7



8



9

Voorkeur 1 Voorkeur 2

ONTVANGEN EN GEVEN

Met behulp van serie 5 kun je onderzoeken op welke manier je gebruik maakt van je vermogens tot Ontvangen en Geven. De vermogens tot Ontvangen en Geven staan aan de basis van alles wat leeft. De constante beweging die de vermogens tot Ontvangen en Geven genereren maakt een organisme tot een levend organisme; of dit nu een cel, een orgaan of een lichaam is. Een organisme ontvangt onder andere prikkels, voeding en warmte uit een omgeving en staat vervolgens aan die omgeving weer prikkels, afvalstoffen of warmte af. In de fase tussen het Ontvangen en het Geven vindt een verwerkingsproces plaats. Nadat prikkels, voeding en warmte door het organisme zijn opgenomen worden ze verteerd en omgezet in bijvoorbeeld energie. Deze energie stelt het organisme weer in staat om te Geven door bijvoorbeeld te bewegen of arbeid te verrichten. Zonder de vermogens tot Ontvangen en Geven is leven niet mogelijk.

ONTVANGEN

- ❖ Je kunt iets aanvaarden, aannemen, binnenlaten, innemen, opnemen, toelaten, toestaan of verwelkomen.
- ❖ Je kunt iets op afstand houden, tegenhouden, vermijden, weerstaan, weigeren of uit de weg gaan.
- ❖ Je kunt iets te sterk opnemen. Hebzucht, inhaligheid, gulzigheid, overdaad, overmaat, overconsumptie of verzamelwoede kunnen het gevolg zijn.

GEVEN

- ❖ Je kunt iets afstaan, inzetten, leveren, overdragen, schenken, uitdrukken, uitvoeren of maken. Je handelt, helpt, werkt of zorgt ergens voor.
- ❖ Je kunt iets achterhouden, bewaren, inhouden, ophopen, vasthouden of verbergen. Je kunt gierig, zuinig, teruggetrokken of afwachtend zijn.
- ❖ Je kunt iets te sterk afstaan. Je kunt overdonderen, overheersen, overvoeren, overspoelen, overrompelen of overweldigen. Je kunt te hard werken, jezelf overbelasten of grenzen overschrijden.

De vermogens tot Ontvangen en Geven spelen een rol in alle lichamelijke en geestelijke processen die in jezelf plaatsvinden. Je neemt voedsel tot je, verwerkt het door middel van spijsvertering en staat voedselresten af. Je ademt zuurstof in, verwerkt het door longen en bloed en je staat koolzuurgas af. Op vergelijkbare wijze ga je ook om met onder andere gedachten, inspiratie, warmte, liefde, gevoelens, zorg, energie of geld. Het verwerkingsproces wordt bepaald door de wijze waarop je omgaat met Ontvangen en Geven. Wanneer Ontvangen en Geven in balans zijn zal het verwerkingsproces zich harmonisch voordoen. Als Ontvangen en/of Geven niet in balans zijn kan dit gevolgen hebben. Wanneer je meer inademt dan je uitademt kun je hyperventilatie krijgen. Wanneer je meer geld uitgeeft dan je ontvangt kom je waarschijnlijk in geldnood.

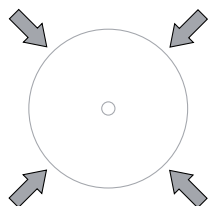
Het vermogen om te Ontvangen en het vermogen om te Geven zijn niet alleen van invloed op de eerder genoemde zaken als voeding, ademhaling of geld, maar hebben vooral te maken met de vaardigheid om jezelf in het leven te Ontvangen en jezelf aan het leven te Geven. Jezelf in het leven Ontvangen staat gelijk aan jezelf de ruimte geven voor alles wat je bent en van het leven krijgt. Jezelf aan het leven Geven staat gelijk aan het naar buiten brengen van alles wat je bent en te bieden hebt. Op de volgende pagina's zul je stap voor stap kunnen ontdekken hoe je omgaat met je vermogens tot Ontvangen en Geven en hoe dit is beïnvloed.

CIRKELS EN PIJLEN

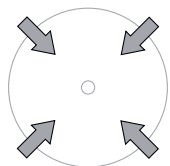
In serie 5 op pagina 77 heb je een eerste en een tweede keuze gemaakt uit negen kleurpatronen. Elk kleurpatroon bestaat uit een cirkel met acht pijlen. Vier van deze pijlen zijn naar binnen gericht en de vier andere pijlen zijn naar buiten gericht. De naar binnen gerichte pijlen staan voor je vermogen om te Ontvangen en de naar buiten gerichte pijlen voor je vermogen om te Geven. De plaatsen van de pijlen laten zien of een vermogen weinig, veel of in balans wordt gebruikt. Hieronder zie je wat de plaatsen van de pijlen voor Ontvangen en Geven betekenen.

ONTVANGEN Pijlen naar binnen

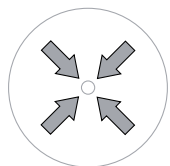
Ontvangen -
Je ontvangt weinig



Ontvangen 0
Je ontvangt in balans

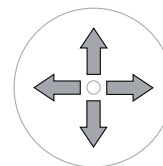


Ontvangen +
Je ontvangt veel

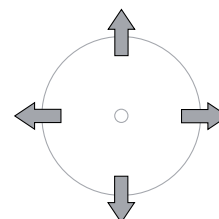


GEVEN Pijlen naar buiten

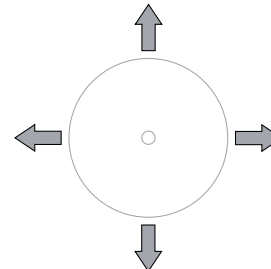
Geven -
Je geeft weinig



Geven 0
Je geeft in balans



Geven +
Je geeft veel



Bepaal aan de hand van deze gegevens hoe het kleurpatroon met je sterkste voorkeur is opgebouwd. Noteer dit op onderstaande wijze in je schrift.

Voorkeur 1

5

Ontvangen: 0
Ik ontvang : in balans

Geven : 0
Ik geef : in balans

MOEDER EN VADER

Je vermogens tot Ontvangen en Geven staan in de optiek van Goozze in nauwe relatie tot de indruk die je hebt opgedaan van je ouders en hoe je daarop hebt gereageerd. De vermogens tot Ontvangen en Geven heb je gewoon in je. Vanaf je geboorte of wellicht al iets daarvoor worden de indrukken van de relaties die je hebt met je moeder en met je vader de blauwdruk voor de wijze waarop je in je latere leven met deze vermogens om zult gaan. Jouw reactie op je indruk van de relatie met je moeder is gerelateerd aan je vermogen tot Ontvangen. Jouw reactie op je indruk van de relatie met je vader is verweven met je vermogen tot Geven.

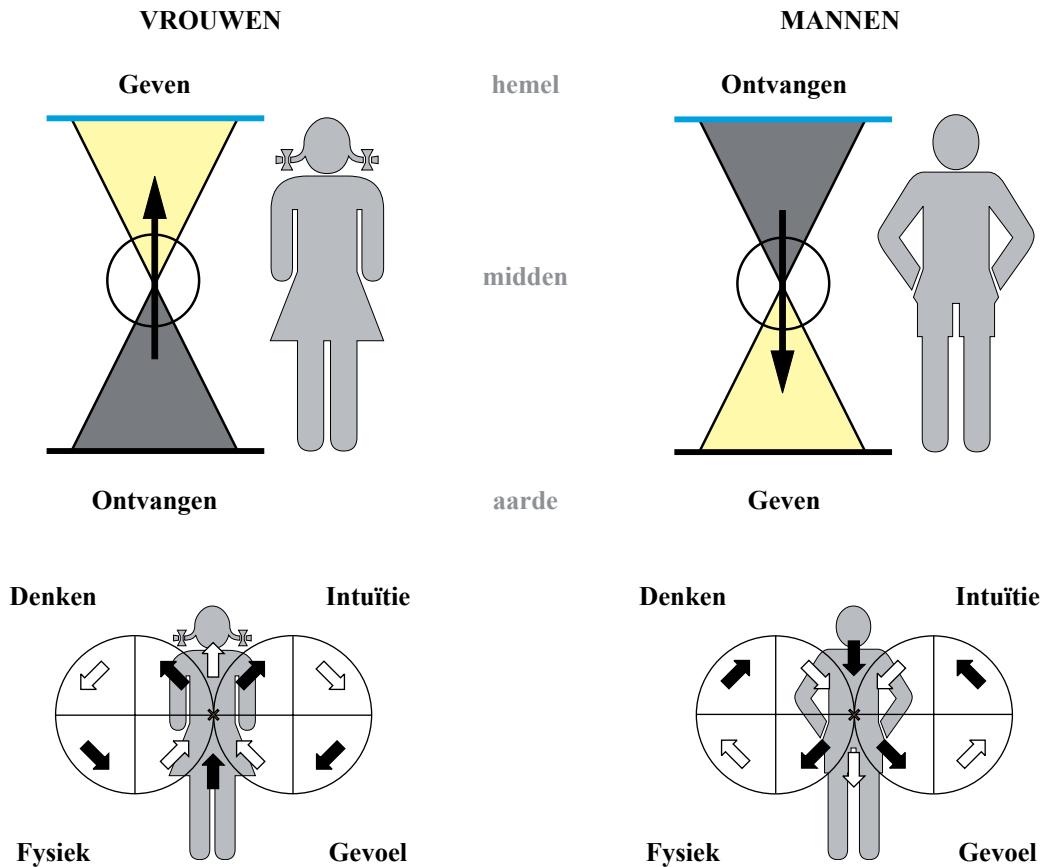
Tijdens je verblijf in de baarmoeder leef je volledig in de invloedssfeer van je moeder. Je ontvangt niet alleen haar voeding maar leeft min of meer totaal in haar belevings- en gevoelswereld. Na de geboorte kom je buiten je moeder, maar blijf je in veel gevallen volledig afhankelijk van haar. Heel langzaam zul je je los gaan maken van deze invloedssfeer. Je leert lopen, - zelf je eten in je mond te stoppen, je gaat praten en je zult langzamerhand het besef van een eigen ik ontwikkelen. Met je moeder als inspiratiebron leer je in deze fase om te Ontvangen en om jezelf te Ontvangen. Je vader is veelal de eerste “ander” waar je je als kind aan zult gaan hechten. Tijdens de zwangerschap werkt de invloed van je vader voornamelijk op de achtergrond door in zijn verhouding tot je moeder. Rond het derde, vierde levensjaar maak je je los van de moeder en loop je figuurlijk naar je vader toe. Met je vader als inspiratiebron leer je in deze fase om te Geven en om jezelf aan het leven te Geven.

Op latere leeftijd kunnen deze eerste indrukken en jouw reactie op die indrukken nog eens worden versterkt of verzwakt. In deze periode kunnen zich rond je moeder en je vader allerlei positieve en negatieve gebeurtenissen en ervaringen voordoen die van invloed zijn op de manier waarop je (jezelf) zult Ontvangen en Geven.

Bij vrouwen doen de vermogens tot Ontvangen en Geven zich anders voor dan bij mannen en hebben ze ook een andere uitwerking. Op de volgende pagina's kun je hier meer over lezen.

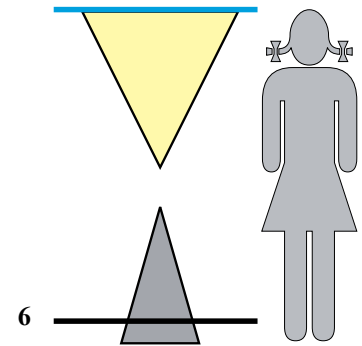
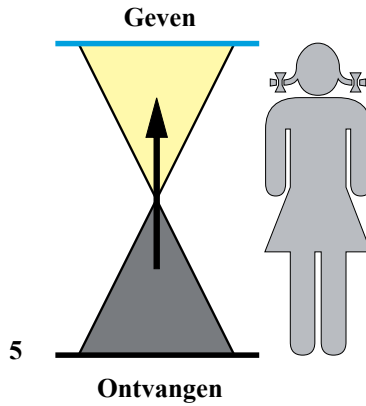
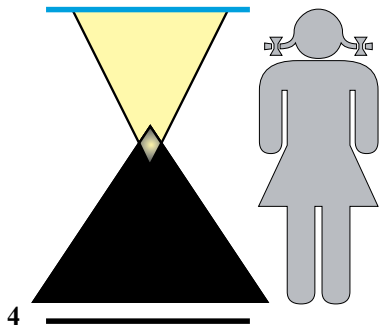
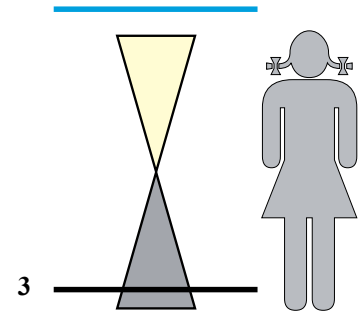
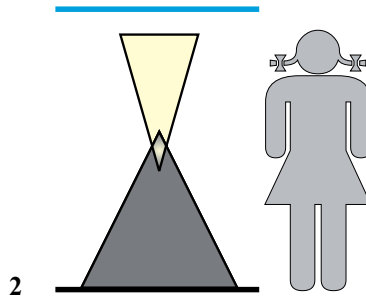
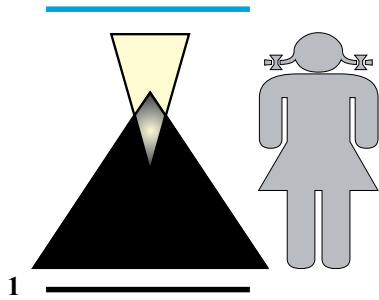
VROUWEN EN MANNEN

Ontvangen en Geven veroorzaken in de visie van Goozze een stroom die centraal door het lichaam loopt. In Deel I heb je kunnen lezen hoe de kwaliteiten Denken, Intuïtie, Gevoel en Fysiek door de lemniscaat stromen. De stroom van Ontvangen en Geven beweegt zich verticaal en loodrecht door het midden van deze lemniscaat. Deze twee stromen kunnen elkaar versterken, verzwakken of in balans houden. Heel basaal hanteren vrouwen en mannen op een andere manier hun vermogens tot Ontvangen en Geven. Als je naar onderstaande illustraties kijkt dan zie je dat de stroom bij vrouwen van beneden (aarde) naar boven (hemel) loopt. Bij mannen loopt deze stroom van boven (hemel) naar beneden (aarde). De donkere driehoeken staan voor Ontvangen en de lichte driehoeken voor Geven.

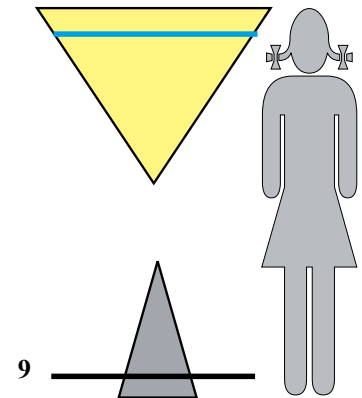
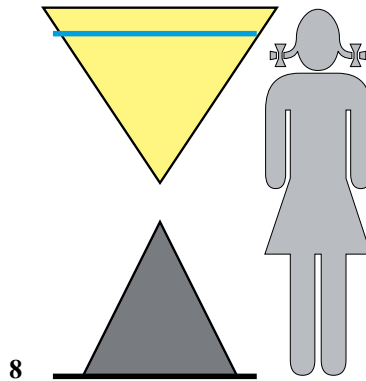
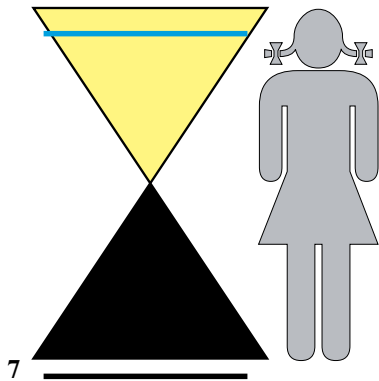


Op de volgende pagina's kun je zien hoe Ontvangen en Geven zich bij vrouwen en mannen kunnen voordoen, waarna een korte uitleg volgt. Zoek de nummers van je voorkeuren bij serie 5 op en bekijk de bijbehorende figuren op de volgende pagina's.

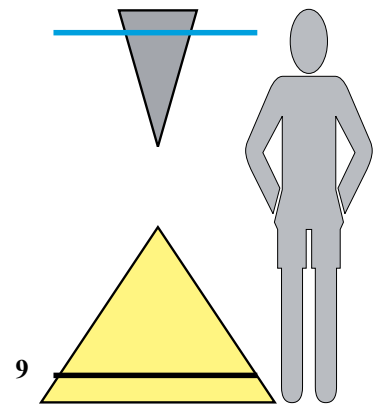
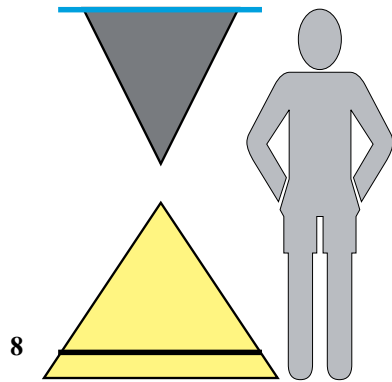
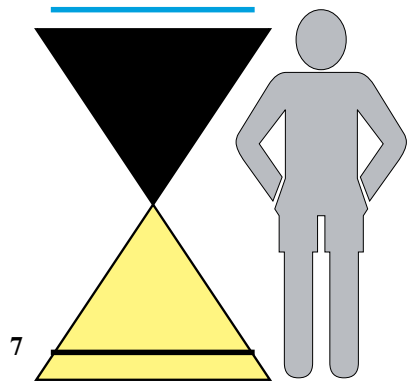
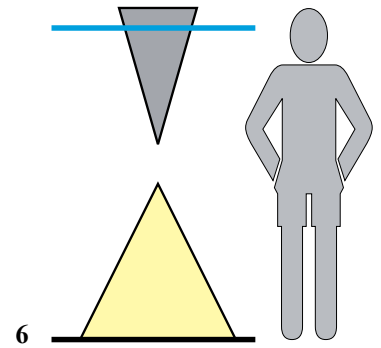
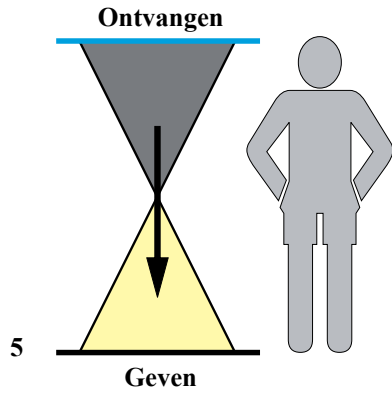
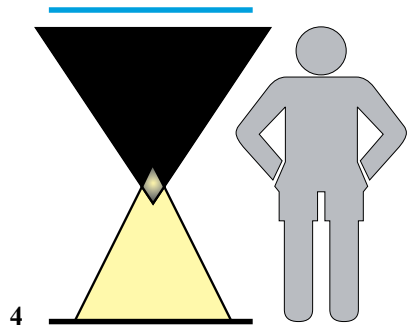
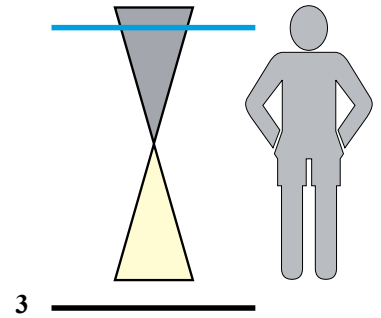
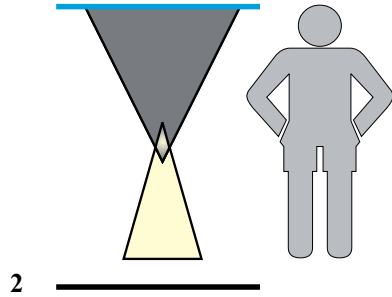
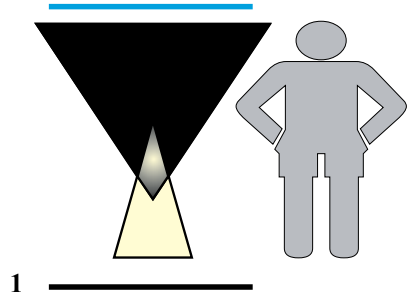
ONTVANGEN EN GEVEN BIJ VROUWEN



82



ONTVANGEN EN GEVEN BIJ MANNEN



BETEKENISSEN

De figuren op de vorige pagina's zijn een weergave van de manier waarop de vermogens tot Ontvangen en Geven zich bij vrouwen en mannen kunnen voordoen.

- ❖ Zoals eerder is aangeven staan de donkere driehoeken voor Ontvangen en de lichte driehoeken voor Geven. Een driehoek kan klein, medium of groot zijn en laat zien of Ontvangen of Geven weinig, in balans of veel wordt ingezet.
- ❖ De zwarte horizontale lijnen verbeelden de aarde of de grond onder onze voeten en zijn gerelateerd aan de kwaliteiten Gevoel en Fysiek. De blauwe horizontale lijnen verbeelden de hemel of de lucht en zijn gerelateerd aan Denken en Intuïtie. Uitdrukkingen als “hij loopt met zijn hoofd in de wolken” of “zij staat met beide benen op de grond” sluiten hier mooi op aan.
- ❖ In het midden waar de driehoeken elkaar ontmoeten zit het verwerkingsgebied. De driehoeken kunnen elkaar daar overlappen, van elkaar verwijderd zijn of tegen elkaar liggen. Wanneer ze elkaar overlappen, wordt er meer opgenomen dan afgestaan en is er in het verwerkingsgebied sprake van een zekere dichtheid of ophoping. Wanneer ze van elkaar verwijderd zijn wordt er meer afgestaan dan opgenomen en is er in het verwerkingsgebied sprake van een zekere leegte of vacuüm. Als ze tegen elkaar liggen is er sprake van een zekere balans. Deze balans is optimaal in figuur 5.
- ❖ De mensfiguren naast de driehoeken laten zien hoe de betreffende verhoudingen tussen Ontvangen en Geven zich fysiek en/of psychisch kunnen voordoen. In een aantal gevallen zal het aansluiten bij iemands postuur. In andere gevallen is het eerder een afspiegeling van iemands uitstraling.

Je kunt de vrouwfiguren vergelijken met verschillende soorten planten*. Figuur 1 is een kleine stevige plant, met veel wortels deels boven de grond, een dikke steel en een kleine bloem. Figuur 9 is een lange fragiele plant, heeft weinig wortels, een dunne steel en een grote bloem.

VROUWEN

Een donkere driehoek klein	Ontvangen -	Neemt weinig op	Komt niet uit de aarde
Een donkere driehoek medium	Ontvangen 0	Neemt harmonieus op	Komt harmonieus uit de aarde
Een donkere driehoek groot	Ontvangen +	Neemt veel op	Komt te sterk uit de aarde
Een lichte driehoek klein	Geven -	Staat weinig af	Reikt niet ver in de lucht
Een lichte driehoek medium	Geven 0	Staat harmonieus af	Reikt harmonieus in de lucht
Een lichte driehoek groot	Geven +	Staat veel af	Reikt te ver in de lucht

De manfiguren kun je vergelijken met verschillende soorten vogels*. Figuur 1 is een kleine stevige vogel, met kleine poten en een groot lijf, die laag vliegt, maar weinig op de grond komt. Figuur 9 is een lange dunne vogel, met grote poten en een kleine kop, die voornamelijk op de grond staat, maar heel af en toe hoog opvliegt.

* De hierboven gebruikte vergelijkingen met planten en vogels staan los van de in dit boek eerder vermelde relaties tussen de kwaliteit Gevoel en planten en tussen de kwaliteit Intuïtie en dieren.

MANNEN

Een donkere driehoek klein	Ontvangen -	Neemt weinig op	Komt niet uit de lucht
Een donkere driehoek medium	Ontvangen 0	Neemt harmonieus op	Komt harmonieus uit de lucht
Een donkere driehoek groot	Ontvangen +	Neemt veel op	Komt te sterk uit de lucht
Een lichte driehoek klein	Geven -	Staat weinig af	Bereikt de aarde niet
Een lichte driehoek medium	Geven 0	Staat harmonieus af	Bereikt harmonieus de aarde
Een lichte driehoek groot	Geven +	Staat veel af	Bereikt de aarde te sterk

JE KEUZES

Je **eerste keuze** vertelt iets over hoe je op dit moment van je leven omgaat met Ontvangen en Geven. Daarmee vertelt je keuze ook hoe je momenteel reageert op de indruk van jouw relatie met je moeder en je vader. De indruk die je van je ouders hebt werkt ook door als één of beiden er om wat voor reden niet meer zijn of in het uiterste geval “nooit” geweest zijn. Deze eerste keuze is de belangrijkste om te onderzoeken.

Je **tweede keuze** vertelt iets over hoe je in een voorafgaande periode bent omgegaan met Ontvangen en Geven. Het is een onderstroom die zich eerder voordeed en die naar boven kan komen in situaties waarin je bijvoorbeeld onder druk komt te staan of waarin je geconfronteerd wordt met je verleden.

Wanneer je als eerste voorkeur voor **kleurpatroon 5** hebt gekozen kent je leven op dit moment een vorm van balans. Het kan ook betekenen dat je een grote behoefte aan harmonie hebt of dat je dit sterk nastreeft. Wanneer je je niet in balans voelt en toch als eerste keus voor patroon 5 hebt gekozen kun je je tweede keuze gebruiken om je vermogens ten aanzien van Ontvangen en Geven te onderzoeken. Wanneer je kleurpatroon 5 als tweede voorkeur hebt gekozen is de kans groot dat je in een voorafgaande periode een balans hebt ervaren die op dit moment van je leven onder spanning is komen te staan. Wellicht bevind je je in een periode, die sterk aan verandering onderhevig is en ben je gericht op het zoeken naar een nieuwe balans.

Op de volgende pagina kun je de betekenissen opzoeken die horen bij de kleurpatronen die je hebt gekozen. De betekenissen zijn richtinggevend en moeten niet al te letterlijk worden opgevat. De betekenissen voor vrouwen en voor mannen zijn apart weergegeven.

Kleurpatroon

Betekenis

- 1 **Je ontvangt veel en je geeft weinig.** Je indruk van de relatie met je moeder is sterk en je indruk van de relatie met je vader is zwak. Je hebt letterlijk en/of figuurlijk een neiging om meer op te nemen dan af te staan. Je hebt een aanleg om veel vast te houden. Je bent meer gericht op Fysiek en Gevoel dan op Denken en Intuïtie. Je doet en je droomt. Je bent praktisch en leeft ook in je eigen fantasiewereld.
- 2 **Je ontvangt in balans en je geeft weinig.** Je indruk van de relatie met je moeder is goed en je indruk van de relatie met je vader is zwak. Je hebt letterlijk en/of figuurlijk een neiging om iets meer op te nemen dan af te staan. Je hebt een aanleg om veel vast te houden. Fysiek en gevoelsmatig sta je met beide benen op de grond. Je hebt moeite met plannen maken en met expressie. Je droomt en fantaseert.
- 3 **Je ontvangt weinig en je geeft weinig.** Je indruk van de relatie met je moeder is zwak en je indruk van de relatie met je vader eveneens. Hoewel er sprake is van een gelijke verdeling is dit licht. Je neemt letterlijk en/of figuurlijk te weinig voeding op of verteert het niet. Je hebt moeite met werken en zelfvertrouwen en komt moeizaam tot plannen en expressie.
- 4 **Je ontvangt veel en je geeft in balans.** Je indruk van de relatie met je moeder is sterk en je indruk van de relatie met je vader is goed. Je hebt letterlijk en/of figuurlijk een neiging om meer op te nemen dan af te staan. Je hebt een aanleg om veel vast te houden. Je bent meer gericht op Fysiek en Gevoel. Werken en zelfvertrouwen kunnen omslaan in afbreken en alleenheerschappij. Denken en Intuïtie functioneren goed.
- 5 **Je ontvangt in balans en je geeft in balans.** Je indruk van de relatie met je moeder is goed en je indruk van de relatie met je vader eveneens. Je staat met beide benen op de grond of op zijn minst heb je een grote voorkeur voor harmonie. Je gaat evenwichtig om met Fysiek, Gevoel, Denken en Intuïtie. Bekijk je tweede keuze om je vermogens tot Ontvangen en Geven nader te onderzoeken.
- 6 **Je ontvangt weinig en je geeft in balans.** Je indruk van de relatie met je moeder is zwak en je indruk van de relatie met je vader is goed. Je ervaart een innerlijke leegte en zoekt compensatie. Je ervaart een zekere weerstand ten aanzien van Fysiek en Gevoel en hebt moeite om je bekwaam te voelen en je gevoelens te beleven. In Denken en Intuïtie ervaar je harmonie en balans of daar ben je meer op gericht.
- 7 **Je ontvangt veel en je geeft veel.** Je indruk van de relatie met je moeder is sterk en je indruk van de relatie met je vader eveneens. Hoewel er sprake is van een gelijke verdeling is dit te zwaar. Je neemt letterlijk en/of figuurlijk veel op en staat veel af. Je bent zeer aanwezig en je bent zeer energiek. Je werkt met zelfvertrouwen en geeft expressie aan je plannen. Je bent overdonderend en heersend.

- 8** **Je ontvangt in balans en je geeft veel.** Je indruk van de relatie met je moeder is goed en je indruk van de relatie met je vader is sterk. Je ervaart een innerlijke leegte en compenseert dit met veel plannen maken en overmatige expressie. Je bent gevoelig voor een energietekort. Je praat gemakkelijk en je manipuleert. Je wilt beheersen en overheersen. Fysiek en Gevoel zijn in balans.
- 9** **Je ontvangt weinig en je geeft veel.** Je indruk van de relatie met je moeder is zwak en je indruk van de relatie met je vader is sterk. Je ervaart een innerlijke leegte. Je ervaart een zekere weerstand ten aanzien van Fysiek en Gevoel en compenseert dit in Denken en Intuïtie. Je mist zelfvertrouwen en het vermogen tot uitvoeren en zoekt je heil in plannen en expressie. Je laat je leiden door je omgeving en wilt die beheersen.

MANNEN

Kleurpatroon

Betekenis

- 1** **Je ontvangt veel en je geeft weinig.** Je indruk van de relatie met je moeder is sterk en de indruk van de relatie met je vader is zwak. Je hebt letterlijk en/of figuurlijk een neiging om meer op te nemen dan af te staan. Je hebt een aanleg om veel vast te houden. Je bent sterker gericht op Denken en Intuïtie dan op Fysiek en Gevoel. Je maakt plannen en manipuleert en hebt moeite met realiseren en zelfvertrouwen.
- 2** **Je ontvangt in balans en je geeft weinig.** Je indruk van de relatie met je moeder is goed en je indruk van de relatie met je vader is zwak. Je hebt letterlijk en/of figuurlijk een neiging om iets meer op te nemen dan af te staan. Je hebt een aanleg om veel vast te houden. Fysiek en gevoelsmatig heb je moeite om je te geven. Je hebt moeite met realiseren en zelfvertrouwen. Je hebt een voorkeur voor Denken en Intuïtie.
- 3** **Je ontvangt weinig en je geeft weinig.** Je indruk van de relatie met je moeder is zwak en je indruk van de relatie met je vader eveneens. Hoewel er sprake is van een gelijke verdeling is dit licht. Je hebt moeite om te verwerken. Je neemt letterlijk en/of figuurlijk te weinig voeding op. Je komt moeizaam tot plannen en expressie en hebt moeite met realiseren en zelfvertrouwen.
- 4** **Je ontvangt veel en je geeft in balans.** Je indruk van de relatie met je moeder is sterk en je indruk van de relatie met je vader is goed. Je hebt letterlijk en/of figuurlijk een neiging om meer op te nemen dan af te staan. Je hebt een aanleg om veel vast te houden. Je bent meer gericht op Denken en Intuïtie. Plannen maken en expressie kunnen omslaan in verslaving en manipuleren.
- 5** **Je ontvangt in balans en je geeft in balans.** Je indruk van de relatie met je moeder is goed en je indruk van de relatie met je vader eveneens. Je staat met beide benen op de grond of op zijn minst heb je een grote voorkeur voor harmonie. Je gaat evenwichtig om met Fysiek, Gevoel, Denken en Intuïtie. Bekijk je tweede keuze om je vermogens tot Ontvangen en Geven nader te onderzoeken.

- 6** **Je ontvangt weinig en je geeft in balans.** Je indruk van de relatie met je moeder is zwak en je indruk van de relatie met je vader is goed. Je ervaart een innerlijke leegte en zoekt compensatie. Je fantaseert en bent gevoelig voor je omgeving. Je ervaart minderwaardigheid en onmacht. In Fysiek en Gevoel ervaar je harmonie en balans.
- 7** **Je ontvangt veel en je geeft veel.** Je indruk van de relatie met je moeder is sterk en je indruk van de relatie met je vader eveneens. Hoewel er sprake is van een gelijke verdeling is dit te zwaar. Je neemt letter en/of figuurlijk veel op en staat veel af. Je bent zeer aanwezig en je bent zeer energiek. Je werkt met zelfvertrouwen en geeft expressie aan je plannen. Je bent overdonderend en heersend.
- 8** **Je ontvangt in balans en je geeft veel.** Je indruk van de relatie met je moeder is goed en je indruk van de relatie met je vader is sterk. Je ervaart een innerlijke leegte en compenseert dit met veel werken en (te veel) zelfvertrouwen. Je bent gevoelig voor een energietekort. Je kunt doorschieten in alleenheerschappij en hebt de neiging om zaken langzamerhand af te breken. Denken en Intuïtie functioneren goed.
- 9** **Je ontvangt weinig en je geeft veel.** Je indruk van de relatie met je moeder is zwak en je indruk van de relatie met je vader is sterk. Je ervaart een zekere weerstand met plannen maken en expressie en compenseert dit in Fysiek en Gevoel, door veel te werken en (schijnbaar) zelfvertrouwen. Je ervaart een innerlijke leegte. Je bent gevoelig voor overbelasting. Je bent kwetsbaar en (te) afhankelijk van je omgeving.

- Schrijf de betekenissen van de kleurpatronen die je hebt gekozen over in je schrift.
 - Geef aan in welke van de twee je jezelf het meest herkent.
 - Noteer de eerste associaties over jezelf en over je leven die bij het lezen ervan naar boven komen.
- 88 ▪ Wat herken je van jezelf in je tweede keuze.

LET OP! Het is goed mogelijk dat je bent groot gebracht door opvoeders die niet je biologische moeder en/of vader zijn. In dat geval kun je de uitslag van deze serie als volgt interpreteren. Onderzoek je beide voorkeuren en bepaal welke voorkeur aansluit bij de indruk die je hebt van (het gemis van) je biologische ouders en welke voorkeur aansluit bij je opvoeders. Kijk naar de associaties die in beide gevallen naar boven komen. Onderzoek hoe ze verschillen en hoe dit in jou doorwerkt.

ONDERZOEK

Het voornaamste uitgangspunt in Deel III is het onderzoek naar het verband tussen je vermogens tot Ontvangen en Geven, de indruk die je op dit moment hebt van jouw relatie met je beide ouders en hoe deze zaken doorwerken in je huidige leven. Het gaat er hier natuurlijk niet om dat je je ouders de schuld geeft van je huidige situatie (hoe terecht dit soms ook kan voelen). Het gaat om het besef dat je op een bepaalde manier op ze hebt gereageerd of nog steeds reageert en dat deze reacties zowel fysiek als geestelijk hun weerslag op je kunnen hebben. Hieronder vind je verschillende manieren om te onderzoeken hoe je je ouders hebt ervaren en hoe dit momenteel in je leven doorwerkt.

JE OUDERS

De indrukken die je van je ouders opdoet kunnen uit verschillende richtingen komen; hun karakter, hun houding naar jou, hun onderlinge relatie, hun feitelijke aan- of afwezigheid en/of hun rol in de maatschappij.

- ❖ Je ouders kunnen liefdevol, voedend, meelevend, inspirerend en evenwichtig zijn geweest. Ze kunnen echter ook overheersend of onderdanig zijn geweest, streng of toegevend, te krachtig of krachteloos, autoritair of volgzzaam, te vertrouwelijk of afstandelijk, overbezorgd of harteloos, sterk gericht op jou of egocentrisch, kwistig of gierig, overdonderend of saai.
- ❖ Je ouders kunnen in hun onderlinge relatie gelijkwaardig en liefdevol zijn geweest of misschien was er sprake van afstand of maakten ze veel ruzie. Misschien waren ze in hun onderlinge relatie dominant of juist slaafs. Ze voelden en vulden elkaar misschien goed aan of ze begrepen elkaar niet.
- ❖ Je ouders kunnen om verschillende redenen veel van huis of juist veel thuis zijn geweest. Ze kunnen vanwege de gezinsgrootte minder aandacht voor je hebben gehad. Ze kunnen de opvoeding van jou voor enige tijd hebben uitbesteed aan grootouders of andere opvoeders. Ze waren misschien gescheiden waardoor je voornamelijk door één van hen bent opgevoed. Misschien waren of één of beide ouders ziek of zijn overleden toen je nog jong was.
- ❖ Je ouders kunnen veel voor hun omgeving gedaan of betekend hebben of ze waren meer op zichzelf gericht. Ze hielden er misschien van om altijd met veel mensen te zijn of ze wilden het liefst alleen gelaten worden. Ze vervulden maatschappelijk misschien een rol van betekenis of speelden ogenschijnlijk geen rol van betekenis.

De reacties die iemand kan hebben op bepaalde indrukken van een moeder of een vader verschillen van persoon tot persoon. Wanneer bijvoorbeeld op jeugdige leeftijd iemands ouders zijn gescheiden en de moeder is vertrokken, kan bij de één de moeder een zwakke indruk hebben gemaakt en bij de ander een sterke. De indruk kan zich bij de één vertalen naar “ik mis haar niet” en bij de ander naar “ik verlang naar haar”. Iemands indruk van de vader kan ook tweeledig zijn.

- Onderzoek de indrukken over je moeder en je vader die je uit de verschillende richtingen hebt opgedaan en geef hierbij aan welke indruk of indrukken het belangrijkste voor je zijn geweest. Op de volgende pagina zie je hoe je dit kunt doen.

INDRUKKEN OVER MIJN MOEDER

Haar karakter:

Haar houding naar mij:

Haar houding naar mijn vader:

Haar feitelijke aanwezigheid:

Haar sociaal-maatschappelijke rol:

Andere zaken die naar boven komen:

Mijn belangrijkste indrukken:



ONTVANGEN

INDRUKKEN OVER MIJN VADER

Zijn karakter:

Zijn houding naar mij:

Zijn houding naar mijn moeder:

Zijn feitelijke aanwezigheid:

Zijn sociaal-maatschappelijke rol:

Andere zaken die naar boven komen:

Mijn belangrijkste indrukken:



GEVEN

- Vergelijk de belangrijkste indrukken die je van je moeder en je vader hebt opgedaan met de betekenissen van de kleurpatronen die je hebt gekozen en noteer de associaties die hierbij over jezelf en over je leven naar boven komen in je schrift.

WAT VOEL JE ECHT

Gedurende een dag kunnen zich tientallen situaties voordoen waarin je iets van iemand ontvangt en/of iets aan iemand geeft. In veel gevallen kan het lijken of je daar moeiteloos mee omgaat maar diep van binnen ervaar je daarbij misschien een weerstand of een tekort. Dankjewel en alsjeblieft zeggen gaat vaak heel gemakkelijk, maar wat voel je daarbij in werkelijkheid? Hoewel je van situatie tot situatie verschillend kunt omgaan met je vermogens tot Ontvangen en Geven gaat het er hierbij om of je in jezelf een algemene teneur kunt ontdekken in het gebruik van deze vermogens. Als je dit in jezelf wilt onderzoeken kunnen onderstaande teksten en vragen je hierbij op weg helpen.

Kijk eens hoe het voelt als je iets van iemand ontvangt. Dit kan bijvoorbeeld een cadeau zijn of een helpende hand. Het kan een compliment zijn of een vergoeding voor een dienst. Let daarbij vooral op de onderliggende gevoelens die dan opspelen.

- Kun je wat je ontvangt echt ontvangen of binnenlaten of vind je wat je ontvangt bijvoorbeeld onvoldoende?
- Heb je het gevoel dat je gelijk iets moet terugdoen of teruggeven?

Kijk eens hoe het voelt als je iets aan iemand geeft. Dit kan bijvoorbeeld geld zijn als je iets koopt of iets zijn dat je aan iemand uitleent. Het kan een feest zijn dat je geeft of een advies waar iemand om vraagt. Let daarbij vooral op de onderliggende gevoelens die dan opspelen.

- Wil je wat je geeft eigenlijk wel afstaan of heb je het gevoel dat je eigenlijk meer wilt of moet geven?
 - Heb je het gevoel dat je gelijk iets moet terugkrijgen of ontvangen?
-
- Noteer je bevindingen in je schrift en vergelijk ze met de betekenissen van de kleurpatronen die je hebt gekozen. Als extra kun je hierin meenemen wat de belangrijkste indrukken waren van je moeder en van je vader.

MOTIVATIE

Hoewel het kan lijken of je over het algemeen juist meer gericht bent op Ontvangen of Geven is het goed om bij jezelf te checken waar je motivatie zit. Je kunt ogenschijnlijk heel veel Geven, maar je motivatie erachter is bijvoorbeeld om daardoor gezien te worden of om erkenning te krijgen. In dat geval is Geven een middel om te Ontvangen. Je kunt ogenschijnlijk veel Ontvangen, maar de motivatie erachter is misschien om de ander ruimte te geven. In dat geval gebruik je Ontvangen om te Geven.

- Onderzoek je motivaties achter je algemene houding van Ontvangen en Geven en noteer je bevindingen in je schrift.
- Ontvang je, of ontvang je om te geven?
- Geef je, of geef je om te ontvangen?

ALLES IN JE LEVEN

De indrukken van je ouders en je reacties hierop zijn, zoals je op pagina 78 al hebt kunnen lezen, van invloed op je lichamelijk en geestelijk functioneren en welbevinden. Het kan je wijze van ademen beïnvloeden, de manier waarop je je verbindt met mensen, hoe je werkt of hoe je omgaat met voeding, geld, kennis, gevoelens, seksualiteit of bezittingen etc. De effecten zijn voor iedereen anders en worden mede bepaald door je voorkeuren ten aanzien van de kwaliteiten Denken, Intuïtie, Gevoel en Fysiek, zoals je in Deel I van dit boek hebt kunnen onderzoeken.

Nagenoeg alles in je leven kun je onderzoeken in het licht van je vermogens tot Ontvangen en Geven. Beantwoord de vragen op de volgende pagina door achter elke vraag een kruisje onder A, B of C te plaatsen.

LETTER BETEKENIS

A	Ja, dat klopt
B	Nee, juist andersom
C	Nee, geen uitgesproken voorkeur

- Noteer na het beantwoorden van iedere vraag de associaties die hierbij over jezelf en over je leven naar boven komen in je schrift. Vergelijk daarna je bevindingen met de door jou gekozen kleurpatronen in serie 5.

ONDERWERP	VRAAG		ANTWOORD		
			A	B	C
Ademhaling	Adem je dieper in	dan dat je uitademt?
Relaties	Ben je meer gericht op jezelf	dan op de ander?
	Wil je liever dat mensen bij jou langskomen	dan dat je naar hen toe gaat?
	Wil je liever dat de ander contact maakt	dan dat je zelf contact maakt?
	Wacht je liever het initiatief van de ander af	dan dat je het zelf neemt?
	Ben je liever alleen	dan samen met anderen?
Werk	Trek je meer werk of opdrachten aan	dan je uitvoert?
	Wil je meer verdienen	dan je aan inzet levert?
	Zoek je meer erkenning	dan je aan anderen geeft?
	Werk je liever in loondienst	dan als zelfstandige?
	Wil je liever leiding ontvangen	dan leiding geven?
Voeding	Eet je meer	dan je afstaat aan energie?
Geld	Spaar je meer	dan je uitgeeft?
	Ben je eerder inhalig	dan vrijgevig?
Kennis	Neem je meer kennis op	dan je doorgeeft?
	Maak je meer plannen	dan dat je ze uitvoert?
Gevoelens	Houd je gevoelens eerder voor je	dan dat je ze uit?
	Ben je meer gericht op gevoelens van jezelf	dan op die van anderen?
Seksualiteit	Fantaseer je meer	dan je daadwerkelijk doet?
	Wil je liever zelf bevredigd worden	dan de ander bevredigen?
Bezittingen	Wil je bezit eerder vasthouden	dan het vervangen?
	Wil je bezit liever vergroten	dan van de hand doen?
Inspiratie	Ontvang je meer inspiratie	dan je omzet in actie?
Creativiteit	Wil je liever passief genieten	dan actief bezig zijn?
Zorg	Wil je liever geholpen worden	dan een ander helpen?
	Wil je liever verzorgd worden	dan voor iemand zorgen?

RELATIES

Het hanteren van je vermogens tot Ontvangen en Geven wordt het duidelijkst in je relatie met anderen. In oppervlakkige relaties kun je “tekortkomingen” in deze vermogens vaak nog wel maskeren of temperen. Dat geldt op een bepaalde manier ook in vriendschappen. Hoe deze vermogens gehanteerd worden komt in partnerrelaties na korte of langere tijd onmiskenbaar aan de oppervlakte.

- Lees de volgende teksten door aan de hand van door jou gekozen kleurpatronen en kijk of je jezelf in één of meerdere beschrijvingen of delen ervan herkent. De betekenissen voor vrouwen en voor mannen zijn apart weergegeven. De teksten zijn richtinggevend en moeten niet al te letterlijk worden opgevat.

MANNEN

WEINIG ONTVANGEN

Je kunt constant op de ander gericht zijn. Je kunt je voortdurend van de ander bewust zijn of naar de ander uitreiken. Je kunt je verantwoordelijk voor de ander voelen, de ander beter willen maken of sterk reageren op het gemoed van de ander. Je kunt naar complimenten vissen en ze tegelijkertijd niet binnenlaten. Je kunt je niet begrepen voelen of intimiteit vermijden. Je kunt je aanpassen, de ander amuseren of de ander voortdurend bezighouden. Je kunt je niet erkend voelen, je leeg voelen, je niet helemaal man voelen of daarin zoekende zijn. Je kunt een versierder of een charmeur zijn en tegelijkertijd de ander op afstand houden. Je kunt moeite hebben om jezelf vanuit je hart met de ander te verbinden. Je kunt de ideale partner zoeken die jou moet geven wat je van je moeder niet kreeg. Als je deze vindt zul je na korte of langere tijd niet weten hoe je ermee om zal moeten gaan omdat je de ander niet echt kunt toelaten. Het mooiste aan de ander is de mogelijke belofte dat je ooit zal worden liefgehad.

VEEL ONTVANGEN

Je kunt de overtuiging hebben dat je je voortdurend moet vullen om jezelf te ervaren of te beleven. Je kunt een voortdurende honger hebben die gestild moet worden. Het is geen honger die voortkomt uit een tekort aan voeding, maar uit een gewenning aan te veel voeding (van de moeder). Je kunt voortdurend aandacht, erkenning, liefde, warmte of liefde naar je toe trekken of zuigen, ook door stil te zijn. Je kunt voortdurend plannen maken of mooie praatjes verkopen. Je kunt charismatisch, innemend en/of aantrekkelijk zijn en tegelijkertijd iets dwingend hebben. Dit aspect geeft je een krachtige uitstraling, tegelijkertijd zit daar een zwakte. De ander kan een gevoel krijgen alsof zijn of haar ruimte wordt afgenomen. Je kunt verslaafd zijn of je omgeving manipuleren om te krijgen wat je wilt hebben. Je kunt sterk op jezelf gericht zijn. De ander is er om je te voeden en moet dat ook doen. Je hebt iets van een baby die niets anders wil dan de borst. Het meest aantrekkelijke in de ander is het moederlijke of voedende aspect.

WEINIG GEVEN

Je kunt moeite ervaren om de wereld in te gaan of je mist de nodige daadkracht. Je zal je waarschijnlijk niet krachtig kunnen manifesteren of je moeizaam aan iets of iemand kunnen geven. Deze moeite kan vooral tot uiting komen in je gevoelsleven en je beleving van seksualiteit. Je kunt je inhouden, afwachtend zijn, jezelf tegenhouden, jezelf niet

helemaal man voelen of daarin zoekende zijn. Dit kan zich uiten in verlegenheid, onzekerheid of schroom. Je doet niet wat je zou kunnen doen. Je kunt gevoelens en verlangens ophopen en/of ze niet uiten. Je kunt bang zijn om jezelf in de ander te verliezen. Je kunt het initiatief aan de ander overlaten of eisen stellen. Je kunt een gerichtheid hebben naar het geestelijke contact met de ander of jezelf verliezen in fantasieën en dromen. Je kunt sterk op jezelf geconcentreerd zijn en mogelijk moeite hebben met het vervullen van de wensen van de ander. Je kunt de neiging hebben om wat je zelf in je relatie niet geeft, aan anderen over te laten. Het mooiste aan de ander is dat je aan diegene het gevoel kunt ontlennen dat je niets moet.

VEEL GEVEN

Je kunt vaak een ongelooflijke hoeveelheid energie en daadkracht tot je beschikking hebben. Je kunt het gevoel hebben dat je niet leeft als je niets doet of onderneemt. Je moet werken, moet je uitleven, moet genieten of moet seks hebben. Je kunt je volledig voor de ander inzetten. Je bent initiatiefrijk en/of vrijgevig. Je kunt grenzen van jezelf en van de ander overschrijden. De ander kan overrompeld, overspoeld of overweldigd worden. Je kunt je eigenwaarde aan je daden ontlennen, maar kunt jezelf ook verliezen in je daden en kunt je leeg voelen. Je kunt een constante drang voelen om op stap te gaan, te willen reizen of je op allerlei maatschappelijke vlakken te willen manifesteren. Door je grote inzet in de wereld kan je jouw directe relaties uit het oog verliezen en vergeten om daar gepaste aandacht aan te besteden. Het mooiste aan de ander is dat je je eigenwaarde kunt ervaren wanneer je daadwerkelijk iets voor de ander kan doen of betekenen.

VROUWEN

WEINIG ONTVANGEN

Je kunt constant gericht zijn op de ander. Je kunt je voortdurend bewust zijn van de ander of naar de ander uitreiken. Je kunt je verantwoordelijk voor de ander voelen, de ander beter willen maken of sterk op het gemoed van de ander reageren. Je kunt naar aandacht vissen en kunt het tegelijkertijd niet binnenlaten. Je kunt je gevoelsmatig niet begrepen voelen en intimiteit vermijden. Je kunt je aanpassen, de ander amuseren of de ander voortdurend bezighouden. Je kunt je niet erkend of leeg voelen, je niet helemaal vrouw voelen of daarin zoekende zijn. Je kunt flirten en tegelijkertijd de ander op afstand houden. Je kunt moeite hebben om je met de ander fysiek (seksueel) en geestelijk te verbinden. Je kunt moeite hebben met een kindwens en een bevalling kan mogelijk moeizamer verlopen. Je kunt klachten hebben rond de eisprong of de menstruatie. Als je iets van de ander krijgt kun je het moeilijk aannemen of binnenlaten. Het mooiste aan de ander is de mogelijke belofte dat je ooit zal worden liefgehad.

VEEL ONTVANGEN

Je kunt de overtuiging hebben dat je je voortdurend moet vullen om jezelf te ervaren of te beleven. Je kunt een voortdurende honger ervaren die gestild moet worden. Het is geen honger die voortkomt uit een tekort aan voeding, maar uit een gewenning aan te veel voeding (van de moeder). Je kunt fysiek en gevoelsmatig veel opnemen. Je kunt veel arbeid verzetten en dwingend in je acties zijn. Je kunt innemend en/of aantrekkelijk zijn en tegelijkertijd overheersend zijn in je aanwezigheid. Dit aspect kan je een krachtige uitstraling geven, tegelijkertijd zit daar een zwakte. De ander kan een gevoel krijgen alsof zijn of haar ruimte wordt afgenomen. Je kunt sterk op jezelf gericht zijn. Je kunt een neiging hebben tot dik worden en/of een sterke drang naar seksuele vervulling hebben. Je kunt veel mensen om je heen willen hebben of graag zwanger willen zijn. Het meest aantrekkelijke aan de ander is dat je van diegene de moederstatus ontvangt.

WEINIG GEVEN

Je kunt angst hebben om de wereld in te gaan of mist de nodige expressie. Je zult je waarschijnlijk niet krachtig kunnen manifesteren of je moeizaam aan iets of iemand kunnen geven. Deze moeite kan vooral tot uiting komen op het mentale en intuïtieve vlak. Je kunt een timide uitstraling hebben, iets kinderlijks houden of minder geëmancipeerd of assertief zijn. Je kunt je moeilijker uiten, bent stil of verlegen. Je kunt een dromerige uitstraling hebben. Je kunt je niet helemaal vrouw voelen of daarin zoekende zijn. De ander kan geïdealiseerd worden en tegelijkertijd kun je moeite hebben om jezelf aan de ander te geven. Je kunt je moeilijk met je hart verbinden aan de ander. Je kunt afwachtend, zuinig of gierig zijn. Je hebt je mogelijk nooit volledig van de moeder losgemaakt. Het mooiste aan de ander is dat je aan diegene het gevoel kunt ontlenuen dat je niets moet.

VEEL GEVEN

Je kunt vaak een ongelooflijke hoeveelheid energie en expressievermogen ter beschikking hebben en naar buiten brengen. Je kunt het gevoel hebben dat je niet leeft als je niets doet of onderneemt. Je kunt intuïtief en mentaal overheersen, overdonderen of de baas spelen. Je kunt in gezelschappen zeer aanwezig zijn, veel praten of sfeerbepalend zijn. Je kunt dominant of extravert zijn en zeer zelfstandig ogen. Je kunt bijzonder creatief, initiatiefrijk, vrijgevig of invloedrijk zijn. Je kunt je hart volledig uitstorten, maar soms ook harteloos zijn. Je kunt grenzen van jezelf en van de ander overschrijden. De kans is groot dat je jezelf verliest in je Geven. Je kunt je leeg voelen en kunt een constante drang voelen om op stap te gaan en/of te willen reizen of je op allerlei maatschappelijke vlakken te willen manifesteren. Het mooiste aan de ander is dat je in diegene je invloed kunt ervaren.

- Schrijf onder elkaar in steekwoorden op wat je in de teksten van jezelf hebt herkend. Zijn er woorden of begrippen die je zou willen toevoegen aan de lijst? Doe dat dan!
- Geef achter ieder woord aan hoe prettig je deze eigenschap vindt. Gebruik daarvoor een schaal van 1 tot en met 10 (1 is uiterst onprettig, 10 is uiterst prettig). Bereken het gemiddelde. Dit gemiddelde geeft aan wat het niveau van je zelfwaardering is binnen je relaties met andere mensen.
- Kies uit je lijst van steekwoorden drie eigenschappen die je zou willen veranderen en schrijf deze met de punten die je hebt aangegeven apart in je schrift.
- Spreek met jezelf af dat je een maand lang telkens als je in het dagelijks leven met een van deze aspecten wordt geconfronteerd kijkt wat op dat moment je waarderingscijfer is.
- Geef aan het einde van die maand alle steekwoorden in je lijst een tweede waardering en bereken opnieuw je gemiddelde. Constateer het verschil.

WERK

De vermogens tot Ontvangen en Geven kunnen van invloed zijn op de manier waarop je een beroep uitoefent als het gaat om inzet, specifieke kwaliteiten of vaardigheden. Verder werkt dit ook door naar bijvoorbeeld waardering, winst, inkomen of contact met mensen. Hoe een bepaalde vorm van Ontvangen en Geven doorwerkt in een beroep kan van persoon tot persoon verschillen. Hieronder zie je enkele voorbeelden.

Een **winkelier** die veel ontvangt en weinig geeft zal misschien veel producten in zijn assortiment hebben en het voor een hoge prijs te koop aanbieden.

Een winkelier die weinig ontvangt en veel geeft zal misschien minder verdienen, hard werken en op sociaal vlak veel voor zijn klanten betekenen.

Een **thuiszorgster** die veel ontvangt en weinig geeft zal misschien veel werk voor haar klanten verzetten en zich in het persoonlijke contact eerder op de achtergrond houden.

Een thuiszorgster die weinig ontvangt en veel geeft zal misschien een ongelooflijke drive hebben om de klanten te motiveren en kan misschien weinig of geen waardering ervaren.

Een **leraar** die veel ontvangt en weinig geeft zal misschien over veel theoretische vakkennis beschikken en heeft misschien moeite om zijn kennis enthousiast op zijn leerlingen over te brengen.

Een leraar die weinig ontvangt en veel geeft zal zich misschien minder bekommeren om theoretische kennis en zich sterk inzetten voor zijn leerlingen of veel activiteiten met ze ondernemen.

Een **actrice** die veel ontvangt en weinig geeft zal misschien hard moeten werken om haar rol expressief op de planken te zetten en zal na afloop van de voorstelling veel waardering van haar publiek verlangen.

Een actrice die weinig ontvangt en veel geeft zal misschien hard moeten werken om zich in te leven in haar rollen en zal zich gauw voor honderd procent aan haar publiek geven.

Een **organisatieadviseur** die veel ontvangt en weinig geeft zal misschien een fantastische analyse van een organisatie kunnen maken en minder in staat zijn om dit te vertalen in praktische stappen.

Een organisatieadviseur die weinig ontvangt en veel geeft zal zich misschien minder aantrekken van de input die hij krijgt en zal wellicht liever zijn eigen filosofie gerealiseerd willen zien.

Een **directrice** die veel ontvangt en weinig geeft zal misschien veel eisen van haar personeel en zich weinig voor hen inzetten.

Een directrice die weinig ontvangt en veel geeft zal misschien minder op de hoogte zijn van wat er onder het personeel leeft en veel veranderingen doorvoeren in haar organisatie.

- Onderzoek aan de hand van je vermogens tot Ontvangen en Geven hoe je het werk dat je doet uitoefent. Noteer de associaties die hierbij naar boven komen in je schrift.

ALLE KLEURPATRONEN SAMEN

Ieder kleurpatroon in deze serie kan beschouwd worden als een vertaling van een bepaalde fase in een proces waarmee alle kleurpatronen bij elkaar een weergave van dat hele proces zijn. Als er op het geheel veel druk staat waardoor de motor te hard moet werken dan is er vaak sprake van veel extra activiteit in het veld van Ontvangen en Geven. Staat het proces nagenoeg stil of is er sprake van een zekere onderdruk dan is er sprake van weinig activiteit in het veld van Ontvangen en Geven. Je kunt het een beetje vergelijken met de seizoenen lente, zomer, herfst en winter. In de lente wordt de groeikracht die in de winter is verzameld gestaag naar buiten gebracht en in de zomer bereikt dit zijn top. In de herfst trekt deze energie zich langzaam terug en in de winter is ze volledig naar binnen gericht.

In de levensfasen van een mens kun je een dergelijk proces met al zijn verschillende verschijningsvormen ook terugvinden. In het begin van het leven neemt een baby veel op aan voedsel, warmte, energie, prikkels, indrukken etc. Deze dynamiek van Ontvangen en Geven en de terreinen waarop dit zich afspeelt verandert gaandeweg het leven. Zo zal bijvoorbeeld iemand rond het vijftigste levensjaar de gerichtheid op geld en carrière kunnen veranderen in een vorm die meer is gericht op dienstbaarheid naar de wereld.

In een relatie zie je dit proces ook terug. In het begin vindt er tussen de partners een andere dynamiek tussen Ontvangen en Geven plaats dan later in dit proces, wanneer de partners al jaren bij elkaar zijn. Ook in het levensproces van bijvoorbeeld bedrijven en projecten zien we deze fasen terug. Bij de start van een bedrijf of een project is de verhouding tussen Ontvangen en Geven heel anders dan in latere fasen. Ieder proces kent verschillende fasen waarbij de verhouding tussen Ontvangen en Geven constant aan verandering onderhevig is.

Afhankelijk van de manier waarop je omgaat met Ontvangen en Geven kun je je in de ene fase van een proces meer op je gemak voelen dan in de andere fase. Mensen die meer Ontvangen dan Geven hebben eerder een voorkeur voor de beginfase en voor de eindfase van een proces en zijn in het midden van het proces eerder afwachtend. Mensen die meer Geven dan Ontvangen hebben eerder een voorkeur voor het midden van een proces. Mensen die weinig Ontvangen en Geven kunnen zich moeilijk aan een proces overgeven, zijn afwachtend of kunnen in de regel moeilijk starten. Mensen die veel Ontvangen en Geven voelen zich vaak in het gehele proces op hun gemak. Vlak na het midden van een proces kunnen deze mensen zich soms wat onrustig voelen.

- Naar aanleiding van bovenstaande tekst kun je onderzoeken in welke fase van een proces je je over het algemeen het prettigst voelt. Merk hierbij op dat een proces zich zowel op grote schaal als in het klein kan afspelen. Noteer je bevindingen en de associaties die hierbij over jezelf of je leven naar boven komen in je schrift.

PRAKTIJKVOORBEEDEN

DE LERARES IS VAN SLAG

Anja is 53 jaar en geeft cursussen en workshops in een bewegingsvorm. Ze heeft een consult aangevraagd omdat ze zich de laatste twee weken onzeker voelt tijdens het lesgeven. Iets dat ze volgens haar zeggen voor die tijd nauwelijks kende. Ze heeft als eerste kleurpatroon 1 (veel Ontvangen, weinig Geven) gekozen en als tweede kleurpatroon 5 (Ontvangen in balans, Geven in balans). Op de vraag of er twee weken of iets langer geleden iets is gebeurd wat van invloed geweest kan zijn op haar huidige staat van zijn, vertelt ze enthousiast dat ze ongeveer een maand geleden voor tien dagen naar Amerika is geweest. Ze deed daar een bijscholing in de bewegingsvorm waar ze les in geeft. De bijscholing wordt verzorgd door de vrouw die deze dansvorm heeft ontwikkeld. Het contact met haar ervaart ze als bijzonder en inspirerend. De groep is erg leuk, mede door de aanwezigheid van veel bekenden van over de hele wereld. Er is een prachtige atmosfeer waarin experimenteren, ervaren en gewaarworden elkaar harmonieus afwisselen. Helaas heeft ze bij het boeken van haar vliegreis de eindtijd van deze tiendaagse verkeerd gelezen en moet ze de groep vroegtijdig verlaten om haar vlucht te kunnen halen. Ze stelt het moment van vertrek zolang mogelijk uit met als gevolg dat ze zich ongelooflijk moet haasten om na een spannende taxirit net op tijd op het vliegveld te belanden. Het grootste deel van de terugreis besteedt ze aan de voorbereiding van een open les die ze de volgende dag alweer moet geven. Ze vertelt dat die les stroef verloopt en tot overmaat van ramp volledig wordt verstierd door een deelnemster die voortdurend commentaar levert.

Gooze

Als haar gevraagd wordt hoe ze haar ouders ervaart of heeft ervaren blijkt dat bij haar redelijk in balans te zijn. Waar Anja in haar normale doen een evenwicht ervaart tussen Ontvangen en Geven lijkt dit na haar Amerikaanse avontuur omgeslagen te zijn in veel Ontvangen en weinig Geven. Normaal geeft ze tijdens haar lessen aandacht en inzet en ontvangt ze inspiratie en waardering. Tijdens de tiendaagse zit ze eerder in een sterk ontvangende rol. Ze krijgt les, neemt de sfeer in zich op en ontvangt nieuwe impulsen. Het overhaaste vertrek geeft haar het gevoel dat ze zomaar ergens uitgetrokken is. Ze heeft de afronding van de bijscholing niet meegemaakt en geen afscheid kunnen nemen van de andere groepsleden en de lerares. Terug in Nederland ervaart ze onder invloed van deze (onverwerkte) ervaringen moeite met het geven van haar lessen.

Bij veel Ontvangen en weinig Geven kan er sprake zijn van een soort allergische reactie. Doordat ze zich onvoldoende aan de wereld kan geven, zal dat wat ze normaal als buiten ervaart in haar binnenwereld kunnen binnendringen. Ze blijft steken in Indenken en Indrukken en kan haar Uitdenken en Uitdrukken onvoldoende in beweging zetten. De energiestroom kan zich voor een deel gaan keren, wat een verstoord gevoel kan opleveren. Besloten wordt om een visualisatie te gebruiken om alsnog afscheid te kunnen nemen van de sfeer en de mensen van de bijscholing. Ze stelt zich voor dat ze in een kring staat en aan de groepsleden en de lerares vertelt hoe zij de groep heeft ervaren, wat ze heeft geleerd en wat haar heeft geïnspireerd. Vervolgens neemt ze één voor één afscheid van de groepsleden en de lerares door ze te bedanken en even te vertellen waar ze bij betreffende persoon van heeft genoten of een andere ervaring die haar is bijgebleven. Verder krijgt Anja een eenvoudige ademhalingsoefening om haar te diepe inademen (veel Ontvangen) en te zwakke uitademen (weinig Geven) weer meer in balans te brengen. Ze spreekt af om de oefening dagelijks een aantal keer te doen voor een periode van vier minuten. Tijdens de eerste twee minuten van de oefening wordt de ademhaling gevolgd zonder er iets aan te veranderen. In de laatste twee minuten wordt de ademhaling gereguleerd door vier tellen in te ademen en vier tellen uit te ademen. Een week later belt ze op om te vertellen dat het lesgeven alweer een stuk beter gaat.

VEEL GEVEN IS VEEL ONTVANGEN

Zoals op pagina 91 al is aangegeven kan er achter je vermogens tot Ontvangen of Geven een andere motivatie schuil gaan. Je kunt schijnbaar veel Geven maar de motivatie kan Ontvangen zijn. Dit kan uiterst subtiel aanwezig zijn en is soms moeilijk te herkennen. In onderstaand voorbeeld kun je lezen hoe dit in een ogenschijnlijk klein voorval aan de oppervlakte komt.

Carla en Jochem zitten na afloop van de eerste dag van een Goozze-workshop in een Chinees restaurant. Ze praten wat na over hun ervaringen van die dag. Het gesprek komt al snel op Ontvangen en Geven en stopt even als de serveerster een menukaart geeft en vraagt wat ze willen drinken. Jochem bestelt vooraf gefrituurde garnalen en Carla neemt gevulde krabscharen. Ze praten wat door tot de drankjes worden geserveerd. Niet veel later volgen de garnalen en de krabscharen. De serveerster heeft de voorgerechten nog maar net op tafel gezet als Jochem zijn bord met garnalen optilt en het tot boven het bord van Carla zwiept met de vraag of zij een garnaal wil proeven, direct gevolgd door de opmerking dat hij graag een gevulde krabschaar wil hebben. Carla schrikt een beetje van de overdonderende manoeuvre van Jochem en reageert met een afwijzend handgebaar en een resoluut nee. Jochem is nauwelijks van slag, reageert in zichzelf met een gevoel van mij krijg je niet klein en trekt zijn bord terug.

Dit voorval komt de volgende dag in de workshop min of meer toevallig ter sprake tijdens een onderdeel waarin de deelnemers de door hen gekozen figuren van serie 5 koppelen aan hun zelfbeeld. Om beurten vertellen ze hun verhaal. Jochem heeft bij serie 5 veel Ontvangen en weinig Geven gekozen, wat vertelt dat hij een aanwezige of dominante moeder en een afwezige vader kan hebben gehad. De reactie van Jochem is verdedigend. De dominante moeder en de afwezige vader kan hij nog wel plaatsen, maar dat hij veel ontvangt en weinig zou geven gaat er bij hem niet in. Hij staat in werk en vrije tijd altijd voor iedereen klaar. Hij doet vrijwilligerswerk voor een hulporganisatie, adviseert collega's die het moeilijk hebben en is initiatiefrijk als het gaat om nieuwe impulsen binnen zijn werk. Jochem geeft naar eigen zeggen veel. Carla vraagt aan Jochem of zij hierop iets mag zeggen. Jochem knikt bevestigend en Carla vertelt het voorval van de vorige avond en sluit af met de kanttekening dat de actie van Jochem voor haar gevoel eerder op Ontvangen dan op Geven was gericht. Jochem blijft voet bij stuk houden. Hij vindt dat hij oprecht vanuit zijn hart geeft.

Goozze

In het voorval met de voorafjes lijkt duidelijk naar voren te komen dat Jochem een verkapte manier heeft gevonden om een behoefte om te ontvangen te bevredigen via geven. Hij toont veel inzet, biedt de nodige hulp en geeft adviezen aan wie erom vraagt, maar wellicht zit daarachter ook een motivatie om via geven te ontvangen; bijvoorbeeld aandacht of waardering. Hij biedt Carla weliswaar een garnaal aan, maar zij vraagt zich af of hij echt wil geven om te geven. Het lijkt in haar beleving eerder op een ruil. In de groep rijst het vermoeden dat hij voor zijn gevoel niet genoeg krijgt of dat hij óók wil hebben wat een ander heeft. Misschien kan hij deze verborgen motivatie ook op andere vlakken van zijn leven herkennen(?). Het gaat er immers niet om dat het goed of slecht is wat hij doet, maar dat hij begrijpt dat hij het doet zoals hij het doet.

HET MEISJE MET DE WIEBELBENEN

Kees vertelt tijdens een van onze ontmoetingen dat zijn nieuwe vriendin Saskia last heeft van wiebelbenen en vraagt zich af of Goozze hierover iets te melden heeft. We besluiten om dit fenomeen te onderzoeken door wat vragen over het karakter en de achtergronden van Saskia te beantwoorden. Hierbij moet aangetekend worden dat de auteur dit verhaal nooit bij Saskia heeft kunnen controleren. Toch is besloten om dit verhaal in dit boek op te nemen omdat het een prachtig voorbeeld is van de manier waarop Ontvangen en Geven in iemands leven kan doorwerken.

Waar heeft Saskia precies last van? Saskia heeft last van onwillekeurige spierbewegingen in haar benen. Het gewiebel begint meestal als ze net in bed ligt, waardoor ze moeilijk in slaap kan komen. Ze wil hier graag van af en is onderzocht in een ziekenhuis, waarbij een aantal dagen achter elkaar haar hersengolven zijn geregistreerd. De artsen vermoeden dat de klachten te maken hebben met een afwijking in haar hersenen; iets dat volgens hen verband houdt met een bepaalde vorm van epilepsie. Zij heeft hier medicijnen voor gekregen waar ze vervolgens met een ernstige huiduitslag zeer allergisch op reageerde. De uitslag is begonnen op haar armen en verspreidde zich snel over haar hele lichaam.

Kun je haar beschrijven? Saskia is jong, lang, slank en ondernemend. Zij werkt als reisleidster, is super actief en heeft veel gevoel voor humor. Zij is goed in organiseren, is intelligent en kan gedreven leiding geven. Af en toe kan zij overheersend, controlerend, kritisch en veroordelend zijn. Vrijheid is een groot goed voor haar. Ze wil geen kinderen. Zij heeft zich losgemaakt uit het christelijke milieu, waarin ze is opgevoed en woont niet meer in de stad waar haar ouders wonen. Zij is een gulle geefster, maar kan de waardering die ze krijgt moeizaam toelaten. Ze heeft veel vrienden en vriendinnen en houdt van “feesten en beesten”.

Weet je iets over haar ouders? Haar ouders zijn gescheiden toen ze 13 was. Zij is dol op haar vader, die een hoge managementfunctie heeft bij een groot warenhuis. Haar moeder heeft nooit haar eigen draai in het leven kunnen vinden en ze uit regelmatig haar jaloezie over het aantrekkelijke leven van haar dochter. Moeder en dochter kunnen niet goed met elkaar overweg.

Goozze

Op grond van de beschrijving van Kees lijkt kleurpatroon 9 het beste bij Saskia aan te sluiten. In dat geval is zij iemand die weinig Ontvangt en veel Geeft. Haar indruk van de relatie met haar moeder is zwak en haar indruk van de relatie met haar vader is sterk. Waarschijnlijk heeft zij een compensatie in Denken en Intuïtie en een weerstand in Gevoel en Fysiek. Bij een vrouw loopt de energie door het midden van de lemniscaat van beneden naar boven. Zij ontvangt beneden en geeft boven. De energie in kleurpatroon 9 wordt beneden/onder op de een of andere manier geblokkeerd of afgeremd en kan niet goed of volledig naar boven doorstromen. Boven wordt de energie te sterk naar buiten gebracht. Deze bewegingen veroorzaken een leegte of vacuüm in het verwerkingsgebied in haar buik, waardoor een zekere splitsing tussen beneden en boven ontstaat. De energie wordt met andere woorden opgenomen in de benen maar kan niet in contact komen met de energie die boven te sterk wordt afgestaan. De opgehoopte energie in de benen wil zich ontladen en zal als het lichaam tot rust komt min of meer zelfstandig een uitweg gaan zoeken door de andere kant op te stromen, waardoor het wiebelen van de benen kan ontstaan. De onrust in haar hoofd wordt niet alleen veroorzaakt door de onrust in haar benen, maar ook doordat zij daar gewoon te druk is. In een aantal andere gevallen bleek kleurpatroon 9 in relatie te staan met migraine. Mogelijk sluit dit aan bij de genoemde epilepsie. Het gegeven dat zij geen kinderen wil kan met dit kleurpatroon verband houden. De moeder of het moederlijke mag of kan niet worden opgenomen. Goozze zou Saskia naast de medische hulp die ze ontvangt aanraden om de beelden over haar vader en moeder bij te stellen, zodat er mogelijk een andere beleving in haar kan ontstaan.

OVERLADEN MET WERK

In dit praktijkvoorbeeld zijn naast de vermogens tot Ontvangen en Geven ook de kwaliteiten meegenomen in de interpretatie.

Naam: Karel
Leeftijd: 61
Geslacht: Man
Beroep: Hoofd organisatie
Vraag: Hoe ga ik om met te veel werk?

Serie 4	C Gevoel 10	A Denken 9	B Intuïtie 7	D Fysiek 4
Serie 5	Voorkeur 1 Voorkeur 2	Kleurpatroon 6 Kleurpatroon 3	Weinig Ontvangen Weinig Ontvangen	Geven in balans Weinig Geven

Karel is 61 jaar en hoofd van een grote organisatie. Naast zijn baan is hij echtgenoot, vader van twee kinderen en vervult hij talloze bestuursfuncties in diverse stichtingen. Hij vertelt dat hij grote moeite heeft om de overstelpende hoeveelheid informatie en werk die op hem afkomt nog te verwerken. Hij ervaart het als te veel en wil hier verandering in aanbrengen. Uit zijn Goozze komen de volgende zaken naar boven.

Hersenhelften Evenredige verdeling, rechts iets sterker 13 en 17 punten

C Gevoel **A Denken** Hij is eerder georiënteerd op het lichamelijke en het geestelijke en hij zoekt zijn basisveiligheid in Gevoel. Hij is vanuit sfeer en verbinding gericht op informatie en communicatie. *Sfeerverbeteraar, werkvoorbereider, tactisch en zoekt privacy.*

Compensatie in Uitleven **alleenheerschappij: ik ben de belangrijkste**

Hij heeft de neiging om de ander te overspoelen met zijn aanwezigheid of met zijn gevoelens. De drang om voor anderen te zorgen geeft hem een gevoel dat hij belangrijk is. Hij geeft wat hij denkt dat de ander nodig heeft maar kan daarbij die ander en diens werkelijke behoefte uit het oog verliezen. Zelfvertrouwen kan omslaan in macht uitoefenen en in het ergste geval ontstaat er een vorm van tirannie. Hij kan zich ergens gevoelsmatig volledig instorten of in mee laten voeren. Hij staat in nauw contact met liefde, compassie, devotie en hulpvaardigheid, maar hij kan zichzelf daarin verliezen.

Weerstand in Inwerken **onbekwaamheid: ik ben niet in staat tot**

Karel is iemand die moeilijker tot praktisch werk komt. Het is alsof hij wel in staat is om het bouw materiaal in te kopen maar niet komt tot het bouwen van bijvoorbeeld het huis. Het is alsof hij wel de boodschappen doet maar niet komt tot het bereiden en koken van de maaltijd. Hij kan zich daardoor onbekwaam voelen. Hij heeft een weerstand tegen de fysieke wereld of tegen materiële beperkingen en overlevingseisen. Hij heeft moeite met fysieke arbeid, routineklussen en geld (verdienen). Hij voelt zich vaak niet “gegrond”. Zijn zorg voor zijn lichaam is secundair. Hij heeft de neiging om wat hij opneemt aan voedsel of geld op te potten of vast te houden. Het komt wel binnen maar wordt niet verwerkt of uitgegeven.

Serie 5

- 6** **Hij ontvangt weinig en hij geeft in balans.** Zijn indruk van de relatie met zijn moeder is zwak en zijn indruk van de relatie met zijn vader is goed. Hij ervaart een innerlijke leegte en zoekt compensatie. Hij fantaseert en is gevoelig voor zijn omgeving. Hij ervaart minderwaardigheid en onmacht. In Fysiek en Gevoel ervaart hij harmonie en balans.
- 3** **Karel ontvangt weinig en hij geeft weinig.** Zijn indruk van de relatie met zijn moeder is zwak en zijn indruk van de relatie met zijn vader eveneens. Hoewel er sprake is van een gelijke verdeling is dit licht. Hij heeft moeite om te verwerken. Hij neemt letterlijk en/of figuurlijk te weinig voeding op. Hij heeft moeite met realiseren en zelfvertrouwen en komt moeizaam tot plannen en expressie.

Karel vertelt dat hij de grote hoeveelheid rapporten die hij op zijn bureau krijgt nog nauwelijks kan doorwerken. Volgens hem moet het nu eenmaal gewoon gedaan worden. Hij voelt zich sterk verantwoordelijk voor alle afdelingen, wil overal van op de hoogte zijn en legt de juiste informatie bij de juiste mensen neer, zodat ze hun werk goed kunnen doen. Karel legt een overmatige zorg voor zijn omgeving aan de dag. Het belangrijkste in zijn werk is de verbinding met mensen en de zorg voor het geheel. Deze eigenschap lijkt soms door te slaan naar “ik ben de enige die voor het geheel kan en moet zorgen”, een overtuiging die zich kan manifesteren als alleenheerschappij. Hij vindt van zichzelf dat hij de zorg moet dragen, omdat hij ervaart dat anderen dit niet of onvoldoende kunnen. In de presentatie naar buiten is hij iemand die informatie verzamelt (veel) en omzet in strategie, modellen en plannen. De informatie blijft nu onverwerkt liggen en stapelt zich op. Hij overziet het geheel niet meer.

Gooze

Karel heeft mogelijk het gevoel dat het nooit genoeg is. Steeds moet er meer kennis verzameld en verwerkt worden. Hierin lijkt hij niet te stuiten, er zit een verslavend aspect aan. Ten aanzien van Fysiek scoort hij erg laag. Fysiek heeft te maken met praktisch, nuttig, productie, zakelijk en nuchter. Het is net of hij de grond onder zijn voeten mist en op de een of andere manier niet in staat is om tot praktisch handelen te komen. Mogelijk heeft hij een overtuiging dat hij onbekwaam is. De basis voor zijn levenshouding kan in zijn keuzes in serie 5 teruggevonden worden. Wanneer Karel de betekenis van zijn tweede keuze hoort – weinig Ontvangen (afwezige moeder) en weinig Geven (afwezige vader) – begint hij direct over zijn jeugd te vertellen. Zijn moeder heeft hij altijd ervaren als een afstandelijke, wat koele vrouw. Zijn vader en moeder waren kleine zelfstandigen. Ze hadden een eigen zaak en waren altijd in de weer. Hij is de oudste van vier zonen. Hij ervoer zijn jeugd als eenzaam. Vlak na hem werden snel achter elkaar zijn drie broers geboren. De zorg voor de andere kinderen en voor de zaak zorgde ervoor dat zijn moeder nauwelijks tijd voor hem had. Al op jonge leeftijd nam hij de zorg voor zijn broers van zijn moeder over. Figuur 6 en 3 hebben allebei een aspect van weinig (kunnen) ontvangen in zich. De afstandelijke moeder lijkt hier goed op aan te sluiten. De vader wordt in zijn eerste keuze als harmonisch ervaren en in zijn tweede keuze als afwezig. Zijn vader is al 40 jaar dood en zijn moeder leeft nog. Hij had meer met zijn vader dan met zijn moeder. Na diens overlijden heeft Karel zijn vader losgelaten.

Het beeld van de afstandelijke moeder werkt bij een man soms remmend in zijn vermogen om kennis te verwerken. Verzamelde kennis kan lastig worden omgezet in plannen en modellen. Dit onvermogen kan een gevoel opleveren dat kennis de ultieme oplossing zal brengen. Deze opvatting resulteert in het dwangmatig verzamelen van kennis. Als een jongen geen doorstromend gevoel met zijn moeder ervaart en onvoldoende door het contact met haar wordt gevoed, gaat de jongen met zijn aandacht buiten zichzelf de moeder zoeken om - ook al is het op afstand - toch contact met haar te ervaren.

Deze weerstand in Indenken is hij op latere leeftijd gaan compenseren door veel Uitdenken en Uitleven. Dat laatste wordt versterkt door zijn rol in het gezin van herkomst. Wellicht heeft hij de wens om zelf verzorgd te worden omgezet en misschien ook moeten omzetten in het zorgen voor anderen. Karel heeft een weerstand tegen de zakelijke kant van zijn werk en vindt geld niet echt belangrijk. Hij sport niet en vindt nauwelijks bevrediging in zaken als boodschappen doen, huis opruimen, klussen of nadenken over hypotheek of verzekering. Hij krijgt een oefening om zich met zijn moeder te verbinden en wordt geadviseerd om op zijn werk de grote stapels paperassen wekelijks op te ruimen (en niet één keer per jaar, zoals hij tot nu toe deed), aan tijdsmanagement aandacht te besteden en contact te maken met zijn hart- en buikgebied. Drie maanden later belt hij op met de mededeling dat hij van baan is veranderd en nu een adviserende functie heeft gekregen, waarin hij onafhankelijker is en minder werkdruk ervaart.

DEEL IV

PRAKTISCHE WERKVORMEN

In deel IV vind je de volgende werkvormen om met je materiaal aan de slag te gaan:

- In “Vraag en Antwoord” kun je lezen hoe je de informatie die je in kaart hebt gebracht en hebt uitgediept kunt omzetten in concrete stappen.
- Met de informatie uit “Tegendelen activeren” kun je de aspecten die zich voordoen als weerstand of compensatie meer in balans brengen.
- In “Oefeningen” vind je een aantal visualisaties en meditaties die je kunt doen.
- In “Goozze met anderen” wordt uitgelegd hoe je jouw Goozze kunt leggen naast die van een ander zodat je ze met elkaar kunt vergelijken en onderzoeken.

HOE VERDER?

Als je op dit punt van het boek bent beland heb je een groot aantal facetten van jezelf (opnieuw) ontdekt, de revue laten passeren of onder de loep genomen. Dit is zeker het geval als je de vragen in de hoofdstukken hebt beantwoord en aantekeningen hebt gemaakt. Zoals eerder is gesteld is bewustwording en acceptatie van wie je bent, zoals je bent een basisvoorwaarde voor verandering. Dit geldt ook voor de situaties en gevoelens van waaruit je vraag is ontstaan. In dit hoofdstuk vind je een aantal werkvormen om met je materiaal aan de slag te gaan.

VRAAG EN ANTWOORD

Tot nu toe heeft werken met Goozze zich voornamelijk gericht op het in kaart brengen en uitdiepen van informatie over jezelf en je leven. Tijdens het werken met dit boek en het maken van je aantekeningen ben je wellicht op zaken gestuit die voor jou duidelijk in verband staan met je vraag en/of een mogelijk antwoord. Onderstaande handleiding brengt je aan de hand van deze zaken stap voor stap in contact met een mogelijk antwoord. Wanneer je al een antwoord op je vraag hebt gevonden kun je doorgaan naar “Van antwoord naar actie”. Wil je een “second opinion” over je eigen antwoord dan kun je gewoon hieronder beginnen.

VAN VRAAG NAAR ANTWOORD

- Zorg dat je het ingevulde goozze-patroon, dit boek en je schrift klaar hebt liggen.
- Noteer bovenaan een apart vel papier nogmaals de vraag die je aan het begin van je Goozze hebt gesteld of die tijdens het werken naar boven is gekomen.
- Geef aan op welk levensvlak (Basis, Relaties, Werk of Totaal) je vraag betrekking heeft.
- Schrijf hieronder een aantal zinnen die aangeven wat je wilt dat het antwoord voor je gaat opleveren. Om je op weg te helpen staan hieronder een paar voorbeelden.

- Ik wil ...
- Ik wil voelen dat ...
- Ik wil niet meer voelen dat ...
- Ik wil ... hebben zodat ik me ... voel
- Ik wil ... niet meer hebben zodat ik me ... voel

- Kies hieruit de zin die je het meest aantrekkelijk vindt en markeer deze.
- Laat in gedachten de informatie die je met Goozze in kaart hebt gebracht de revue passeren en bepaal in welke zaken (van de boektekst, de uitkomsten en de aantekeningen) je het sterkst een verbinding met je vraag hebt ervaren. Noteer deze zaken op het vel papier en markeer de voor jou meest belangrijke.
- Kijk op je goozze-patroon naar het levensvlak dat verband heeft met je vraag. Welke kwaliteit staat onder Behoeftte en wat zegt dit je? Noteer je bevindingen op het papier.

- Laat nogmaals in gedachten de informatie die je met Goozze in kaart hebt gebracht de revue passeren en bepaal in welke zaken (van de boektekst, de uitkomsten en de aantekeningen) je het sterkst een verbinding met een mogelijk antwoord hebt ervaren. Noteer deze zaken op het vel papier en markeer de voor jou meest belangrijke.
- Kijk op je goozze-patroon naar serie 4. Welke kwaliteit staat onder Behoeftē? Zit hier een relatie met een mogelijk antwoord? Noteer je bevindingen op het papier.
- Leg je werk nu voor geruime tijd neer en ga minimaal twee uur wat anders doen.

Hieronder lees je hoe je verder kunt met het vinden van een mogelijk antwoord.

Tot nu toe zijn dit de zaken die je hiervoor in kaart hebt gebracht:

- Je vraag.
 - Het levensvlak dat een relatie heeft met je vraag.
 - De ik wil-zin die je het meeste aanspreekt.
 - De meest belangrijke zaken waarin je een verband hebt ervaren met je vraag.
 - De kwaliteit die in het betreffende levensvlak van je Goozze-patroon onder Behoeftē staat.
 - De meest belangrijke zaken waarin je een verband hebt ervaren met een mogelijk antwoord.
 - De kwaliteit die in serie 4 van je Goozze-patroon onder Behoeftē staat.
- Lees die gegevens nog eens door. Formuleer aan de hand hiervan je antwoord en schrijf het op!

Om je te laten zien hoe je een antwoord kunt samenstellen staat hieronder een voorbeeld.

Goozze voorbeeld

- Vraag: “Hoe kan ik op mijn werk beter voor mezelf opkomen?”
- Het levensvlak waarop mijn vraag betrekking heeft is: Werk.
- De meest aantrekkelijke ik wil-zin is: ‘Ik wil voelen dat ik wordt gerespecteerd’.
- Wat me in al het materiaal het meest deed denken aan mijn eigen vraag was: Gevoel onder Ontkenning in levensvlak Relaties.
- In mijn Goozze-patroon staat in het levensvlak Werk de kwaliteit Intuïtie onder Behoeftē.
- Wat me in al het materiaal het meest deed denken aan een mogelijk antwoord was de zin: “de pionier die er voor zorgt dat hij op reis gaat om te vinden wat hij zoekt” (in de tekst over de kwaliteit Intuïtie).
- In serie 4 staat de kwaliteit Fysiek onder Behoeftē.

Na het lezen van deze gegevens heb ik het volgende antwoord geformuleerd:

Ik wil me gerespecteerd voelen en er schiet me te binnen dat het antwoord eigenlijk meer te maken heeft met mijn relaties met anderen. Daarin kan ik nieuwe dingen op een praktische manier uitproberen vanuit mijn behoefte om meer te pionieren.

VAN ANTWOORD NAAR ACTIE

Op het moment dat je het antwoord op je vraag wilt omzetten in actie kun je dit als volgt planmatig doen:

- Lees je antwoord door en beantwoord de volgende vragen:
 - Hoe zou het voor je zijn als je vraag niet meer speelt ?
 - Is het antwoord nieuw voor je of heb je het eerder overwogen?
 - In welke gebieden van je leven speelt je vraag niet?
 - Kan deze wetenschap behulpzaam zijn bij het concretiseren van je antwoord?

- Schrijf op welke actie je wilt ondernemen en beantwoord de volgende vragen:
 - Hoe groot acht je je kans van slagen (in procenten)?
 - Hoe waar is die inschatting?
 - Wat verwacht je aan weerstand vanuit je omgeving?
 - Wat verwacht je aan weerstand vanuit jezelf?

- Zoek de uitslag van serie 5 op waarin je jezelf het meest herkende (eerste keuze of tweede keuze) en schrijf deze op (weinig, balans of veel Ontvangen en Geven). Beantwoord aan de hand hiervan de volgende vragen:
 - Wat heb je nodig van je omgeving om je voornemen te realiseren?
 - Wat heb je nodig van jezelf om je voornemen te realiseren?

- Maak een actieplan en verwerk daarin de antwoorden die je net hebt gegeven. Hanteer hierbij de volgende uitgangspunten:
 - Deel je actie op in diverse stappen, waarbij elke stap een klein doel vertegenwoordigt. Gebruik voor elke stap de volgende zin:

Stap:	Ik ga ...	Het doel van deze stap is...
-------	-----------	------------------------------

 - Kijk of je stappen een reële haalbaarheid hebben en stel ze zonodig bij.
 - Bepaal de volgorde van je stappen. Wat je als eerste gaat doen (stap 1), wat daarna (stap 2) etc.
 - Definieer per stap wat er afgerond moet zijn om te kunnen beginnen aan een volgende stap.
 - Geef bij elke stap aan hoeveel tijd je nodig denkt te hebben om die stap te realiseren.
 - Zorg dat je een alternatief plan hebt klaarliggen voor het geval dit stappenplan onderweg om wat voor reden dan ook niet uitgevoerd kan worden.

- Ga over tot actie en voer je plan uit!

Stel de stappen tijdens de route waar nodig bij (definitie, plaats van volgorde en/of hoeveelheid tijd).

TEGENDELEN ACTIVEREN

In “Weerstand en compensatie” heb je onderzocht hoe deze zaken zich in jou kunnen voordoen. Bij een weerstand kom je minder toe aan het afgevend aspect van die kwaliteit en bij een compensatie minder aan het opnemende aspect. Hieronder volgen enige tips om een te veel of een te weinig van een kwaliteit meer in balans te brengen. Neem de tips niet al te letterlijk, maar probeer de essentie te begrijpen en in een eigen vorm om te zetten.

WEERSTAND IN INDENKEN

Je kunt dit aspect in balans brengen door meer aandacht te besteden aan Uitdenken. Neem informatie niet kaal op, maar probeer de opgenomen informatie te ordenen en/of te formuleren wat je er zelf van vindt. Dit kun je bijvoorbeeld doen door een dagboek bij te houden en op te schrijven hoe je er zelf over denkt. Kies aan het eind van iedere dag een voorval dat je die dag hebt meegemaakt. Het kiezen van dat ene voorval is al een eerste stap naar Uitdenken. Beschrijf niet het voorval zelf maar schrijf op wat je erover denkt of hoe het volgens jou anders zou kunnen. Je kunt ook een artikel uit een krant nemen en opschrijven wat je ervan vindt. Of neem een boek wat je hebt gelezen. Het gaat hier niet om het beschrijven van de gebeurtenis of om het oordeel, maar bovenal om het formuleren van een eigen mening, een eigen kijk of een eigen oplossing aangaande dat voorval of die gebeurtenis. Een tweede manier om Uitdenken te stimuleren is opruimen en indelen. Je kunt bijvoorbeeld een kast opruimen. Voordat je gaat opruimen moet je vooraf bepalen hoe je het gaat doen of hoe je te werk gaat. Dat schrijf je op en vervolgens toets je achteraf of het vooraf opgestelde plan ook daadwerkelijk uitgevoerd is. Ordenen en opruimen kun je op alles toepassen dat je maar kunt bedenken.

COMPENSATIE IN UITDENKEN

Je kunt dit aspect in balans brengen door meer aandacht te geven aan Indenken. Het teveel aan plannen maken, modelleren en overdracht belemmert het zicht op datgene wat er om je heen gebeurt. Luisteren zonder direct een eigen mening of oordeel te verbinden aan wat je hoort is een manier om je teveel aan denken te temperen. In de vele gesprekken die je waarschijnlijk voert ben je degene die snel met oplossingen komt. Het is de kunst van het laten die hier van je wordt gevraagd. Laat de ander zijn verhaal vertellen, zonder direct een reactie te uiten. In jouw beleving wekken mensen vaak de indruk dat ze van jou een antwoord op een vraag willen horen. Het zijn echter je snelle antwoorden die de ander belemmeren een eigen antwoord te vinden. Luister dus gewoon naar die ander als hij een vraag aan je stelt of luister naar die ander tijdens het gesprek. De kunst van het luisteren is de ander en jezelf de ruimte geven. Verder kun je in situaties waar aan jou of van jou een oplossing wordt gevraagd wellicht wat minder vaak te werk gaan vanuit je vertrouwde ideeën of vooronderstellingen. Vermijd de benadering van de manager die voornamelijk vanuit organisatiemodellen de wereld tegemoet treedt. Hoewel schema's en modellen een krachtig hulpmiddel kunnen zijn, bestaat de kans dat datgene wat zich werkelijk voordoet uit het oog wordt verloren of erger, niet eens wordt gezien.

WEERSTAND IN INDRUKKEN

Je kunt dit aspect in balans brengen door meer aandacht te besteden aan Uitdrukken. Waarschijnlijk ben je iemand die veel inspiratie heeft maar er als het ware in blijft hangen. De inspiratie wordt zelden omgezet in actie. Het is alsof je in een bepaalde situatie wel binnenkrijgt wat je kunt doen, maar je handelt er niet naar. Hier zit iets van een dromer, iemand die leeft in beelden van oneindige mogelijkheden, maar deze niet of nauwelijks kan realiseren of vanuit die beelden zichzelf niet in beweging kan zetten. Het is dan goed om activiteiten te ondernemen waarin je kunt leren en ervaren wat het is om je inspiratie om te zetten in expressie. Creatieve bezigheden zijn hiervoor een goede ingang. Je kunt gaan schilderen, boetsen, dansen, acteren of iets anders wat je op dit vlak leuk lijkt. Het gaat er niet om dat je er goed in wordt of alleen maar technieken onder de knie krijgt maar dat je leert om expressie te geven aan je innerlijke beleving. Het gaat om het gewaar worden van innerlijke beleving en daar uitdrukking aan geven. Een andere vorm is je voor te stellen dat je in een bepaalde situatie de “baas” bent. Het liefst is dat een situatie, waar je dat niet bent. Je kunt hier bijvoorbeeld over schrijven of door middel van een van de eerder genoemde creatieve uitingen expressie aan geven.

COMPENSATIE IN UITDRUKKEN

Je kunt dit aspect in balans brengen door meer aandacht aan Indrukken te geven. Het gaat er hier om dat je weer contact gaat maken met de bron van je inspiratie, zonder dat direct in expressie om te zetten. Er zijn honderden manieren om dit te doen. Het is de bedoeling dat je in alle rust iets op je laat inwerken en je impulsiviteit tot kalmte brengt door je over te geven aan de beelden die je kunnen inspireren. Bezoek bijvoorbeeld eens een tentoonstelling. Bekijk alle schilderijen, neem er veel tijd voor en bepaal als je alle schilderijen hebt bekeken welk schilderij je het meest boeiende vindt. Vervolgens ga je bij dit schilderij zitten en kijk je wat voor associaties of beelden er vervolgens bij je naar boven komen. Neem de associaties rustig waar, houdt ze niet vast maar laat ze weer los. Het gaat hier om de rust die je in jezelf aanbrengt, zonder direct tot handelen te komen. Een andere manier om Uitdrukken te temperen is het initiatief aan anderen te laten en eens te kijken wat er dan gebeurt. Gebruik hiervoor een situatie waarin je meestal zelf het voortouw neemt. Het gaat hier niet om het oordeel dat je over de situatie hebt, maar veel eerder om te beleven wat het is om minder prominent in situaties aanwezig te zijn.

WEERSTAND IN INLEVEN

Je kunt dit aspect in balans brengen door meer aandacht aan Uitleven te besteden. Blijf je “steken” in Inleven dan is de kans groot dat je je eigen gevoelens niet naar buiten brengt en/of niet kunt reageren op je eigen gevoel waardoor je jezelf van je buiten- en binnenwereld kunt vervreemden. Zo kan het bijvoorbeeld dat je in een gesprek met iemand de neiging hebt om wel de gevoelens van de ander er te laten zijn maar niet die van jezelf. Het is niet de bedoeling om te melden wat je met je verstand van iets vindt, hoe het volgens jou zou moeten of zou horen, maar dat je de keuze hebt om aan de ander kenbaar te maken wat je zelf voelt. Misschien voel je je ongemakkelijk of geraakt in het contact met de ander. Misschien voel je verzet of boosheid of juist een gevoel van verbinding. Je kunt je gevoel kenbaar maken zonder de gevoelens van de ander opzij te schuiven. Het is de kunst om de ander en jezelf er tegelijkertijd te laten zijn. Een andere manier om het vermogen van Uitleven te versterken is het meedoen aan groepsactiviteiten. Waarschijnlijk houd je eerder van individuele sporten dan van teamsporten of voel je je prettiger bij één persoon dan in een groep. Het gaat om activiteiten waar je je gevoelens kunt uiten of delen, zoals een korte vakantie met een groep vrienden. Verder is het belangrijk om bewust plezier te maken. Onderneem activiteiten die daarom draaien.

COMPENSATIE IN UITLEVEN

Je kunt dit aspect in balans brengen door meer aandacht aan Inleven te geven. Wanneer je teveel in Uitleven zit heb je de kans dat je de ander overspoelt met je aanwezigheid of met je gevoelens. Je hebt de neiging om de ander te geven wat je denkt dat die nodig heeft vanuit een drang om te zorgen. Zelfvertrouwen is ietwat verschoven naar macht uitoefenen en dat kan in het ergste geval omslaan in een vorm van tirannie. Daar waar een machtsverhouding ontstaat lijkt het vermogen om je in te leven in de ander sterk af te nemen. De ander wordt uit het oog verloren. Er is minder inlevingsvermogen. Stem je meer af op anderen door je bijvoorbeeld voor te stellen hoe een ander zich voelt tijdens jullie contact. Wen je aan om dit af en toe te vragen.

WEERSTAND IN INWERKEN

Je kunt dit aspect in balans brengen door meer aandacht aan Uitwerken te besteden. Waarschijnlijk ben je iemand die op diverse terreinen moeilijker tot praktisch werk komt. Het is dan ook belangrijk om jezelf ten doel te stellen om kleine overzichtelijke projecten van praktische aard ook daadwerkelijk ten uitvoer te brengen. Het in elkaar zetten van een bouw pakket van een kast, het ophangen van dat ene schilderij, de rekeningen betalen die er al maanden liggen, het huis opruimen etc. Bepaal iedere dag een kleine praktische activiteit en doe het. Het is belangrijk om de activiteit echt af te ronden. Lukt dit niet in een keer, dan zorg je dat je er de volgende dag mee doorgaat en dat het die dag nog afkomt. Verder kan het helpen om fysiek gerichte activiteiten te ondernemen, zoals sporten, klussen, in de tuin werken etc. Het gaat er om dat je je zó inspant dat je je lichaam voelt.

COMPENSATIE IN UITWERKEN

Je kunt dit aspect in balans brengen door meer aandacht aan Inwerken te geven. Het belangrijkste hierbij is om voldoende rust te nemen en echt te genieten. De kern is aandacht besteden aan je voeding in de breedste zin van het woord. Hoewel het begrip voeding abstracter is bedoeld kun je dit oefenen met voeding in de letterlijke betekenis. Vraag eens iemand om voor je te koken en neem de tijd om op te gaan in genieten van wat de ander voor je doet en bereidt. Een andere manier om Inwerken te oefenen is het sparen van geld. Plaats ergens een potje in huis. Stop er een jaar lang iedere dag bijvoorbeeld twee euro in en verzin wat je er aan het eind mee doet. Verder is het zaak om bewust rust in te plannen bij werkzaamheden die je verricht. Neem niet alleen regelmatig, maar ook op onverwachte momenten een pauze of de tijd om je zinnen te verzetten. Werk niet constant door.

OEFENINGEN

BODYSCAN

Lees deze oefening eerst door, zodat je niet telkens in het boek moet kijken.

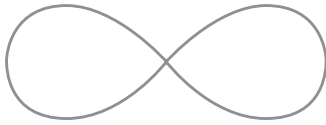
Een van de meest opvallende zaken, die de afgelopen jaren tijdens consulten en workshops naar boven is gekomen, is dat ongeveer 65% van de mensen die een Goozze doen de kwaliteit Gevoel in serie 4 op een van de laatste twee plaatsen heeft staan. Hoewel daar geen voorbarige conclusies aan verbonden mogen worden, hebben veel mensen klaarblijkelijk moeite om bewust waar te nemen wat ze in en met hun lichaam voelen. Een van de meest doeltreffende oefeningen die in dit kader ingezet kan worden is de bodyscan.

Tijdens de bodyscan lig je op je rug en beweeg je met je aandacht naar de verschillende gebieden van je lichaam. Je gaat met je aandacht steeds naar een bepaald gebied terwijl je in dit gebied ademt. Dat wil zeggen dat je je op het ritme van je ademhaling in gedachten voorstelt dat je in dat gebied in- en uitademt. In deze gebieden zul je je gewaar kunnen worden van sensaties. Een sensatie kan zich uiten als een tinteling, een stroming, prikkels of warmte. Het kan voorkomen dat je in een bepaald gebied geen sensaties kunt ervaren. Probeer hier niets aan te veranderen en kijk of je een volgende keer met dit gebied in contact kunt komen. Vroeg of laat zul je in ieder gebied sensaties kunnen ervaren.

Je start met de toppen van je linkertenen en beweegt daarna langzaam naar het midden van je voet, naar je hiel, naar je enkel, je kuitbeen, je knie en je bovenbeen. Via je bekkengebied ga je naar de tenen van je rechtervoet, het midden van je voet en je hiel. Daarna beweeg door je enkel, je kuitbeen, je knie en je bovenbeen terug naar je bekkengebied. Je beweegt door je geslacht en gaat langzaam naar boven via je buikgebied naar je borst en je schouders. Dan ga je naar de achterzijde van je lichaam via je onderrug naar je bovenrug, je borstkast en je schouders. In de volgende stap ga je naar de toppen van de vingers van beide handen en beweeg je je aandacht via je handen door beide armen tegelijkertijd omhoog tot je weer in je schouders bent. Vervolgens ga je door je nek en je keel omhoog en beweeg je naar alle delen van je gezicht, je achterhoofd en de bovenkant van je hoofd.

Je sluit de oefening door twee keer door je hele lichaam te ademen; laat de adem door je hoofd naar binnen komen en via je tenen naar buiten gaan, daarna adem je door je tenen naar binnen en laat je je adem via je hoofd naar buiten gaan. Na de bodyscan blijf je een tijdje liggen tot je voelt dat het genoeg is. Daarna open je je ogen en kun je jezelf weer opladen door je handen en je voeten te bewegen, je lijf rustig los te schudden en/of met je handen over je lichaam te wrijven.

LEMNISCAAT VISUALISATIE



Deze visualisatie bestaat uit drie oefeningen. Lees een oefening eerst door, zodat je niet telkens in het boek hoeft te kijken.

Ga ontspannen op een stoel zitten. Je rug is recht, je voeten staan plat op de grond en je hebt je benen een beetje van elkaar. Haal een paar keer rustig adem en sluit je ogen. Grond jezelf door via je voeten contact met de aarde te maken.

OEFENING A

Stel je in gedachte een lemniscaat of liggende acht voor, zoals hierboven staat afgebeeld. Zorg dat de lemniscaat net zo groot of groter is als je hoofd en beeld je in dat het centrum van de lemniscaat op ooghoogte in het midden van je hoofd ligt. Je kunt de lemniscaat ook visualiseren als stromend water in een bergbeek of een rivier. Volg gedurende enkele minuten met je ogen de omtrek van de lemniscaat. Breng je aandacht naar je ogen en neem waar op welke plekken van de lemniscaat de beweging van je ogen stagneert of juist sneller is. Open je ogen, sta op van je stoel en schud jezelf even los. Teken in je schrift een lemniscaat en geef de plekken aan waar je een stagnatie of een versnelling hebt opgemerkt. Vervolgens kun je je bevindingen vergelijken met je uitslag van serie 4, zoals je die op de gooZZe-kaart hebt aangegeven.

OEFENING B

Ga weer ontspannen zitten, haal een paar keer rustig adem en sluit je ogen. Stel je in gedachte de lemniscaat weer voor, zoals hierboven staat afgebeeld. Zorg dat de lemniscaat net zo groot of groter is als je hoofd en beeld je in dat het centrum van de lemniscaat in het midden van je hoofd ligt. Ook nu kun je de lemniscaat, als je dat prettiger vindt visualiseren als stromend water. Volg gedurende enkele minuten met je ogen de omtrek van de lemniscaat. Breng je aandacht weer naar je ogen en neem waar in welke richting ze over de lemniscaat bewegen. Bewegen ze door het midden van boven naar beneden of juist andersom? Open je ogen, sta op van je stoel en schud jezelf even los. Noteer je bevindingen in je schrift en vergelijk ze met de mannelijke en vrouwelijke stroom zoals op pagina 49 van dit boek staat weergegeven.

OEFENING C

Ga weer ontspannen zitten, haal een paar keer rustig adem en sluit je ogen. Stel je in gedachte de lemniscaat weer voor, zoals hierboven staat afgebeeld. Zorg dat de lemniscaat net zo groot of groter is als je hoofd en beeld je in dat het centrum van de lemniscaat in het midden van je hoofd ligt. Probeer nu de héle lemniscaat in beweging voor te stellen. Ook nu kun je de lemniscaat visualiseren als stromend water. Stel je de rivier of de bergbeek in zijn geheel stromend voor alsof je er vanuit een luchtballon op neerkijkt. Houd dit beeld zolang vast als je kunt of zolang het nog prettig voelt. Kijk ook eens hoe de stroom in het midden van de lemniscaat beweegt. Is er veel of weinig beweging?

Direct wanneer het je lukt om de hele lemniscaat (of het water) als stromend te ervaren, voel je je gegrond en krijg je in de meeste gevallen een prettig gevoel in en over jezelf. Je kunt deze visualisaties ook doen met de lemniscaat in het centrum van je hart of in het centrum van je bekkenbodem.

MOEDER EN VADER VISUALISATIE

Lees deze oefening eerst door, zodat je niet telkens in het boek moet kijken.

Deze visualisaties kunnen je helpen om balans te brengen in het teveel (of het te weinig) aan energie dat is verbonden aan de indrukken die je van je ouders hebt.

Ga rustig op een stoel zitten en haal een paar keer diep adem. Je rug is recht, je voeten staan plat op de grond en je hebt je benen een beetje van elkaar. Grond jezelf door via je voeten contact met de aarde te maken. Maak vervolgens bewust verbinding met je lichaam door je er lichtjes op te concentreren.

Neem nu je moeder in gedachten en zet haar op vijf meter afstand voor je. Je kijkt een tijdje naar haar beeld om vervolgens alle energie van je moeder die je in of bij je draagt aan haar terug te geven. Je kunt dit doen door bijvoorbeeld rode ballen te visualiseren die uit jouw lichaam naar haar vliegen. Gekleurd licht of kleine sterretjes of bijvoorbeeld een witte wolk kan ook. Kijk wat het beste bij je past en stuur de energie van je moeder naar haar terug. Dit doe je terwijl je een aantal keren hardop “dankjewel” of “dankjewel moeder” of “dankjewel mama” zegt. Dit doe je net zolang er nog energie in de gekozen vorm van jou naar haar wil stromen. Kijk hoe je moeder hierop reageert en wat haar reacties met jou doen.

Neem rustig de tijd om je ervaringen de ruimte te geven.

Vervolgens haal je op dezelfde manier alle energie van jou die bij je moeder zit naar je toe. Ook dit doe je terwijl je een aantal keren hardop “dankjewel” of “dankjewel moeder” of “dankjewel mama” zegt. Kijk hoe je moeder hierop reageert en wat haar reacties met jou doen.

Neem rustig de tijd om je ervaringen de ruimte te geven.

Hierna stel je je moeder voor als het kind dat ze was toen ze ongeveer 7 jaar was. Laat als je dit wilt het kind dichterbij komen op een afstand die prettig voor je voelt. Kijk of je dit kind waar nodig kunt vergeven voor die dingen waarvan je denkt dat je moeder er een rol in speelde die om vergeving vraagt. Kijk hoe het kind dat je moeder was hierop reageert en wat haar reacties met jou doen.

Neem rustig de tijd om je ervaringen de ruimte te geven.

Deze oefening kun je op dezelfde manier als hierboven beschreven met je vader doen. Kijk wel of het goed voelt om de tweede visualisatie direct na de eerste te doen, anders kies je hiervoor een ander tijdstip.

GEVEN EN ONTVANGEN

Lees ook deze oefening eerst door, zodat je niet telkens in het boek hoeft te kijken.

Kijk naar je eerste keuze bij serie 5 en hoe je omgaat met Ontvangen en Geven. Zorg dat je jezelf in dit beeld kunt herkennen of zoek anders het kleurpatroon in deze serie waarvan je vindt dat dit het beste bij je past. Mensen die kleurpatroon 5 op de eerste plaats hebben staan, kunnen in deze oefening met hun tweede keuze aan de slag gaan. Je kunt deze oefening het beste staande doen.

Zorg dat je rug recht is, je schouders ontspannen zijn en houd je knieën iets gebogen. Haal een aantal keren rustig en diep adem. Grond jezelf door via je voeten contact met de aarde te maken. Maak vervolgens bewust verbinding met je lichaam door je er lichtjes op te concentreren. Sluit je ogen als je dit prettig vindt.

Eerst ga je met je vermogen tot Ontvangen aan het werk. Je hebt bijvoorbeeld weinig Ontvangen gekozen. Neem nu een lichaamshouding aan die uitdrukking geeft aan deze keuze. Dit kan bijvoorbeeld door je handen in een afwerende houding voor je te houden, door je hoofd af te wenden of je benen tegen elkaar te drukken. Zoek de houding die hierbij voor jou gevoel het beste aansluit. Blijf een tijdje in deze houding staan en wordt je gewaar van wat er in jou aan gedachten, gevoelens of associaties (beelden) naar boven komt, zonder er ook maar iets aan te veranderen.

Na ongeveer twee minuten ga je deze houding groter maken. Daarmee wordt bedoeld dat je deze houding sterker, dieper of explicieter maakt. Als je je handen bijvoorbeeld voor je houdt in een afwerende houding, maak je deze houding groter, duidelijker of steviger, haast tot het uiterste. Blijf een tijdje in deze houding staan en wordt je gewaar wat er in jou aan gedachten en gevoelens of associaties (beelden) naar boven komt, zonder er ook maar iets aan te veranderen.

Na ongeveer twee minuten ga je heel langzaam terug naar de lichaamshouding die je aannam aan het begin van deze oefening. Neem hiervoor rustig de tijd. Blijf een tijdje in deze houding staan en wordt je gewaar wat er in jou aan gedachten en gevoelens of associaties (beelden) naar boven komt, ook hier zonder er ook maar iets aan te veranderen. Daarna kun je je lijf losschudden of enige keren stevig op de grond stampen.

116 Als je dat prettig vindt kun je iemand vragen om bij de oefening aanwezig te zijn. De ander kan de oefening voorlezen, de tijd in de gaten houden en daar waar nodig aanwijzingen geven. Je kunt je ervaringen na afloop van de oefening met de ander delen of in je schrift noteren.

Doe dezelfde cyclus met een houding die je vermogen tot Geven verbeeldt. Doe deze tweede oefening alleen na de vorige als het op dat moment goed voelt.

GOOZZE MET ANDEREN

Je komt tijdens je leven met allerlei mensen in aanraking. De één ervaar je als aantrekkelijk, stimulerend of lief. Tegen de ander zet je je af en weer een ander ga je misschien liever uit de weg. In veel gevallen reageer je met aantrekking en contact of met afweer en afstand. Kortom: je gaat met verschillende mensen op verschillende manieren om.

Je reactie op de ander wordt onder andere bepaald door de wijze waarop de voorkeuren die jullie hebben voor de kwaliteiten en voor de vermogens tot Ontvangen en Geven op elkaar inwerken. Zijn voorkeuren min of meer gelijk dan reageer je beiden in eerste instantie vaak met aantrekking en/of het maken van contact. Verschillen voorkeuren (te) veel van elkaar dan zijn de reacties vaak afweer of afstand.

Afweer of afstand kan ontstaan als bij twee mensen die elkaar ontmoeten een bepaalde kwaliteit bij de ene persoon zich als Ontkenning manifesteert en dezelfde kwaliteit bij de ander zich als Motivatie of Presentatie laat zien. Dat wat je in jezelf afkeurt, keur je in veel gevallen ook af in het gedrag van de ander.

Goozze gaat er vanuit dat je reactie op de ander voor een groot deel eigenlijk afhankelijk is van de mate waarin je jezelf kent. Door elkaar met Goozze te verkennen kun je dit begrip over jezelf en daarmee over de ander versterken. Het gevolg is dat je je bewuster wordt van je automatische reacties op een ander. Ben je je bewust van je reacties dan heb je een keuze in hoe je een ander tegemoet wilt treden. Zo worden de verschillen met anderen een bron van inzicht in plaats van dat ze afstand scheppen.

Met Goozze kun je het samenspel tussen jezelf en anderen op verschillende manieren onderzoeken. Je kunt hierbij gebruik maken van de afzonderlijke series van je goozze-patroon, serie 5 en de Relatiewijzer. Logische voorwaarde is dat alle betrokkenen een Goozze hebben gemaakt. Voordat je begint is het belangrijk om alle uitslagen bij de hand te hebben. Je kunt deze vorm van Goozze het beste in tweetallen doen. Wil je dit in een groep doen dan kun je er eventueel voor kiezen om in groepjes van drie tot maximaal vier mensen te werken.

TOEPASSING IN TEAMS

Goozze is als systeem uitstekend bruikbaar voor teambuilding en/of teamanalyse. Alle oefeningen die hierna staan beschreven kunnen daartoe worden ingezet. Door de individuele uitkomsten van de teamleden bij elkaar op te tellen kunnen deze worden getoetst. Ze kunnen bijvoorbeeld worden gekoppeld aan de doelstelling, visie en taken van het bedrijf, het team en/of het betreffende project etc. Het voert te ver om er hier verder op in te gaan omdat het niet aansluit bij het karakter van dit boek.

SERIE 1, 2 EN 3 LEVENSVLAKKEN

Benodigdheden: De ingevulde gooze-patronen
Een groot vel papier
Twee viltstiften

Afhankelijk van jullie relatie en op welk levensvlak deze zich voornamelijk afspeelt kun je overleggen welk levensvlak je samen wilt onderzoeken. Hoe dieper je wilt gaan hoe meer series je kunt benutten. Hieronder wat suggesties.

Serie 1 Basis Partnerrelatie, gezinsrelatie, vriendschap
Serie 2 Relaties Partnerrelatie, gezinsrelatie, vriendschap, werkrelatie, vrijetijdsrelatie
Serie 3 Werk Werkrelatie, studierelatie, vrijetijdsrelatie

Aan de hand van jullie volgordes in je gooze-patroon kun je met elkaar bespreken hoe je de diverse kwaliteiten op het betreffende levensvlak gebruikt.

Hieronder staat een vorm die je voor de eerste drie series kunt gebruiken. Het voorbeeld laat zien hoe dat in zijn werk gaat.

VOORBEELD SERIE 2 RELATIES

- Zoek de betreffende volgordes van serie 2 op en noteer deze en de extra betekenissen onder elkaar in het midden van een groot vel papier, zoals hieronder in het voorbeeld staat aangegeven.

	Voorkeur 1 Motivatie	Voorkeur 2 Presentatie	Voorkeur 3 Behoeft	Voorkeur 4 Ontkenning
Persoon A	Gevoel Empathie Verbinden Veiligheid Intimiteit	Intuïtie Geestdrift Overtuigen Middelpunt Passie	Denken Communicatie Experimenteren Onafhankelijk Mentaal	Fysiek Nuchterheid Genieten Vastigheid Zakelijk
Persoon B	Fysiek Nuchterheid Genieten Vastigheid Zakelijk	Denken Communicatie Experimenteren Onafhankelijk Mentaal	Gevoel Empathie Verbinden Veiligheid Intimiteit	Intuïtie Geestdrift Overtuigen Middelpunt Passie

- Zoek de betekenis van het betreffende levensvlak op pagina 25 op en lees dit hardop voor.

De volgorde van deze kwaliteiten vertelt je iets over de manier waarop je met mensen omgaat. Dit is een indicator voor de manier waarop je omgaat met je partner, je relaties in het algemeen en de wijze waarop je je tot groepen verhoudt.

Indien gewenst kun je voordat je verder gaat de betekenissen van kwaliteiten en voorkeuren vanaf pagina 21 ook nog een keer doorlezen.

VOORKEUR 1

- Lees om beurten je eigen voorkeur 1 voor en vertel op welke manier zich dit in je leven laat zien. Zet vervolgens de essenties van dit laatste op het vel papier.

Persoon A **Mijn Motivatie zit op dit levensvlak in Gevoel: Empathie, Verbinden, Veiligheid, Intimiteit**
In de kern ben ik op dit levensvlak ... *(maak de zin af met eigen associaties)*

Persoon B **Mijn Motivatie zit op dit levensvlak in Fysiek: Nuchterheid, Genieten, Vastigheid, Zakelijk**
In de kern ben ik op dit levensvlak ... *(maak de zin af met eigen associaties)*

- Als je het leuk vindt kun je aangeven hoe voorkeur 1 zich volgens jou bij de ander laat zien. Let er op dat je vertelt wat je ervaart of herkent van de ander en spreek in de ik-vorm. Gebruik wat je van deze persoon zelf hebt gezien, gehoord, gelezen of hebt meegemaakt.

Persoon A **Jouw Motivatie zit op dit levensvlak in Fysiek: Nuchter, Genieten, Vastigheid, Zakelijk en ik**
herken dit in de manier waarop je ... *(maak de zin af met eigen associaties)*

Persoon B **Jouw Motivatie zit op dit levensvlak in Gevoel: Empathie, Verbinden, Veiligheid, Intimiteit en ik**
herken dit in de manier waarop je ... *(maak de zin af met eigen associaties)*

- Noteer de essenties hiervan op het vel papier.
- Gebruik de vorm die je hierboven hebt gedaan met voorkeur 1 ook voor voorkeur 2, 3 en 4 en hanteer hierbij de volgende zinnen.

VOORKEUR 2

Mijn Presentatie zit in ... *(De extra betekenissen zijn) ...*

Naar buiten toe ben ik op dit levensvlak ...

Jouw Presentatie zit in ... *(De extra betekenissen zijn) ...*

Ik herken dit in de manier waarop je ...

VOORKEUR 3

Mijn Behoefte zit in ... *(De extra betekenissen zijn) ...*
Ik heb op dit levensvlak behoefte aan ...
Jouw Behoefte zit in ... *(De extra betekenissen zijn) ...*
Ik herken dit in de manier waarop je ...

VOORKEUR 4

Mijn Ontkenning zit in ... *(De extra betekenissen zijn) ...*
Ik heb op dit levensvlak weerstand tegen ...
Jouw Ontkenning zit in ... *(De extra betekenissen zijn) ...*
Ik herken dit in de manier waarop je ...

WISSELWERKING

- Bespreek de overeenkomsten en verschillen tussen jullie beide voorkeuren per serie. Doe dit door alle vier de kwaliteiten apart te behandelen. Onderzoek wat dit voor jullie kan betekenen.

Voorbeeld

Persoon A **Denken staat bij mij op dit levensvlak op de derde plaats. Hier zit mijn Behoefte.**
Persoon B **Denken staat bij mij op dit levensvlak op de tweede plaats. Hier zit mijn Presentatie.**

Commentaar Persoon A **Bijvoorbeeld: Daarin vullen we elkaar aan.**
Commentaar Persoon B **Bijvoorbeeld: Daarin kan ik je iets geven.**

120 Je kunt hierbij ook de Relatiewijzer gebruiken. Zie hiervoor pagina 125.

AFRONDING

- Heb je de series van je keuze doorlopen dan rond je af door elkaar te vertellen wat de eerste indruk was die je van de ander had toen je aan deze oefeningen begon. Merk op of deze indruk tijdens de oefening is veranderd.

SERIE 4 TOTAAL

Met behulp van serie 4 onderzoek je de volgende invloeden op jullie relatie:

- A Het individuele gebruik van de hersenhelften.
- B De individuele weerstanden en compensaties.

HERSENHELFTEN

- Zoek op pagina 46 en 47 op wat de combinatie van voorkeur 1 en 2 van serie 4 betekent voor de manier waarop je de beide hersenhelften gebruikt. De eerste leest haar/zijn teksten in de ik-vorm voor, terwijl de ander luistert. Na het voorlezen vertelt de eerste waarin hij/zij dit van en/of in zichzelf herkent. Daarna vertelt de tweede hoe zij/hij dit ervaart. Hierna worden de rollen omgedraaid. Let er op dat je vertelt wat je ervaart of herkent van de ander en spreek in de ik-vorm. Gebruik wat je van deze persoon zelf hebt gezien, gehoord, gelezen of hebt meegemaakt. Zeg niet: “Je neemt altijd het initiatief.” maar zeg bijvoorbeeld: “Ik zie dat je een ander vaak niet laat uitspreken.”

Voorbeeld Persoon A

Ik ben meer georiënteerd op energie en zoek mijn basisveiligheid in Intuïtie. Ik ben vanuit actie en doelgerichtheid gericht op sfeer en verbinding. *Idealistisch, egocentrisch, authentiek, creatief en relatiegericht.*

Persoon A **Ik herken dit in de manier waarop ik ...**

Persoon B **Ik herken dat in de manier waarop je ...**

AFRONDING

- Vertel aan elkaar wat de eerste indruk was die je van de ander had toen je aan deze oefening begon. Merk op of deze indruk tijdens de oefening is veranderd.

WEERSTAND EN COMPENSATIE

- Zoek op pagina 54, 55 en 56 de weerstanden en compensaties op, die uit je Goozze naar voren zijn gekomen. De eerste leest haar/zijn teksten in de ik-vorm voor, terwijl de ander luistert. Na het voorlezen vertelt de eerste waarin hij/zij dit van en/of in zichzelf herkent. Daarna vertelt de tweede hoe zij/hij dit ervaart. Hierna worden de rollen omgedraaid. Let er op dat je vertelt wat je ervaart of herkent van de ander en spreek in de ik-vorm. Gebruik wat je van deze persoon zelf hebt gezien, gehoord, gelezen of hebt meegemaakt.

Voorbeeld Persoon A

Mijn **Compensatie** zit in **Uitdrukken**. Ik ben **manipulerend: ik stuur wat er gebeurt**.

Persoon A **Ik herken dit in de manier waarop ik ...**

Persoon B **Ik herken dat in de manier waarop je ...**

Mijn **Weerstand** zit in **Inwerken**. Ik ben **onbekwaam: ik ben niet in staat tot**.

Persoon A **Ik herken dit in de manier waarop ik ...**

Persoon B **Ik herken dat in de manier waarop je ...**

AFRONDING

- Vertel aan elkaar wat de eerste indruk was die je in dit vlak van de ander had toen je aan deze oefening begon. Merk op of deze indruk tijdens de oefening is veranderd.

SERIE 5 ONTVANGEN EN GEVEN

- In deze oefening kijk je naar jullie eerste keuzes bij serie 5. Zoek de teksten op die horen bij deze keuzes (pagina 86, 87 en 88) en lees ze zonder commentaar in de ik-vorm aan elkaar voor. Daarna bespreek je zoals in het voorbeeld hieronder is aangegeven hoe je dit in jezelf en de ander herkent. Vervolgens kijk je hoe de verschillende uitkomsten op elkaar inwerken. Let er op dat je vertelt wat je ervaart of herkent van de ander en gebruik wat je van deze persoon zelf hebt gezien, gehoord, gelezen of hebt meegemaakt. In dit voorbeeld heeft persoon A (een vrouw) als eerste keuze kleurpatroon 4 en persoon B (een man) kleurpatroon 9.

Voorbeeld

Kleur patroon

Persoon A **4** **Ik ontvang veel en ik geef in balans.** Mijn indruk van de relatie met mijn moeder is sterk en mijn indruk van de relatie met mijn vader is goed. Ik heb letterlijk en/of figuurlijk een neiging om meer op te nemen dan af te staan. Ik heb een aanleg om veel vast te houden. Ik ben meer gericht op Fysiek en Gevoel. Werken en zelfvertrouwen kunnen omslaan in afbreken en alleenheerschappij. Denken en Intuïtie functioneren goed.

Persoon B **9** **Ik ontvang weinig en ik geef veel.** Mijn indruk van de relatie met mijn moeder is zwak en mijn indruk van de relatie met mijn vader is sterk. Ik ervaar een zekere weerstand met plannen maken en expressie en compenseer dit in Fysiek en Gevoel, door veel te werken en (schijnbaar) zelfvertrouwen. Ik ervaar een innerlijke leegte. Ik ben gevoelig voor overbelasting. Ik ben kwetsbaar en (te) afhankelijk van mijn omgeving.

Persoon A **Ik ontvang veel.**

Persoon A **Ik herken dit in de manier waarop ik ...**
Persoon B **Ik herken dat in de manier waarop je ...**

Persoon B **Ik ontvang weinig.**

Persoon B **Ik herken dit in de manier waarop ik ...**
Persoon A **Ik herken dat in de manier waarop je ...**

Persoon A **Ik geef in balans.**

Persoon A **Ik herken dit in de manier waarop ik ...**
Persoon B **Ik herken dat in de manier waarop je ...**

Persoon B **Ik geef veel.**

Persoon B **Ik herken dit in de manier waarop ik ...**
Persoon A **Ik herken dat in de manier waarop je ...**

WISSELWERKING

- Bespreek de overeenkomsten en verschillen tussen jullie beide vermogens tot Ontvangen en Geven. Doe dit eerst door dezelfde vermogens van jullie beiden aan elkaar te koppelen. Daarna kun je onderzoeken hoe het vermogen om te Ontvangen van de ene persoon aansluit bij het vermogen om te Geven van de andere persoon.

ONTVANGEN

Persoon A Ik ontvang veel en jij ontvangt weinig.

Persoon B Ik ontvang weinig en jij ontvangt veel.

Commentaar Persoon A Ik voel me daarbij...

Commentaar Persoon B Ik voel me daarbij ...

GEVEN

Persoon A Ik geef in balans en jij geeft veel.

Persoon B Ik geef veel en jij geeft in balans.

Commentaar Persoon A Ik voel me daarbij...

Commentaar Persoon B Ik voel me daarbij ...

ONTVANGEN EN GEVEN

Persoon A Ik ontvang veel en jij geeft veel.

Persoon B Ik geef veel en jij ontvangt veel.

Commentaar Persoon A Ik voel me daarbij...

Commentaar Persoon B Ik voel me daarbij ...

Persoon A Ik geef in balans en jij ontvangt weinig.

Persoon B Ik ontvang weinig en jij geeft in balans.

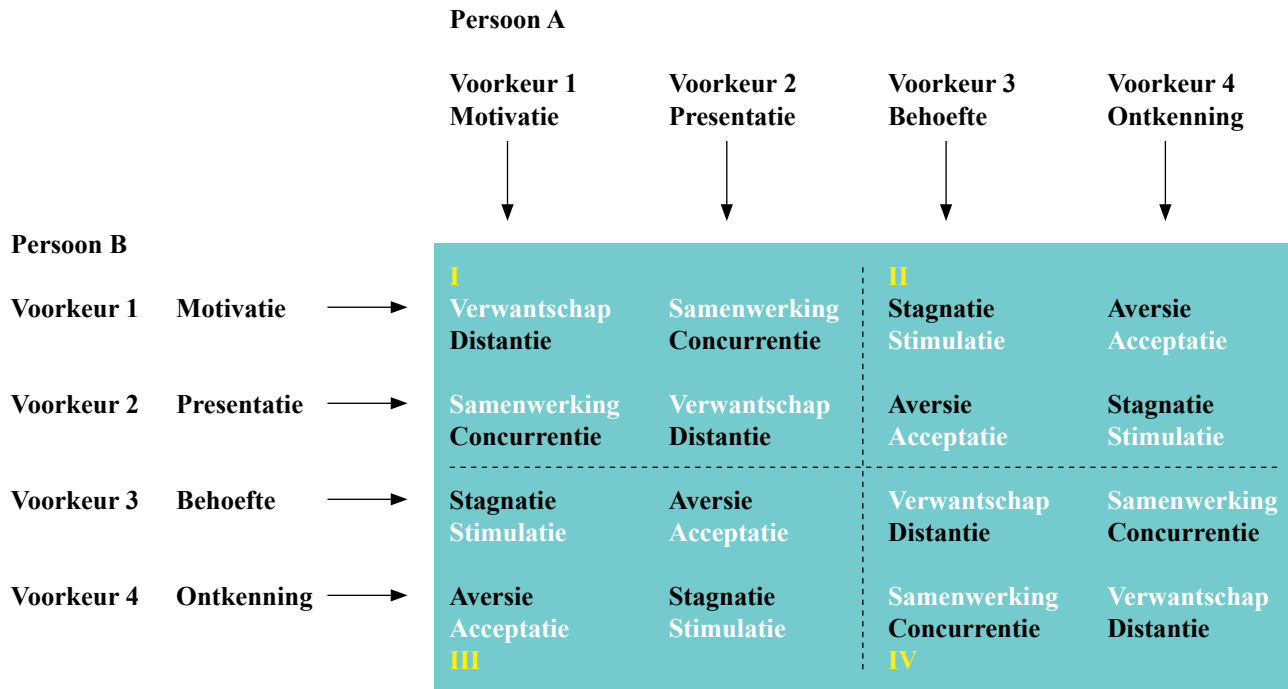
Commentaar Persoon A Ik voel me daarbij...

Commentaar Persoon B Ik voel me daarbij ...

AFRONDING

- Als je dit hebt gedaan vertel je aan elkaar wat de eerste indruk was die je van de ander had, toen je aan deze oefeningen begon. Merk op of deze indruk tijdens de oefeningen is veranderd.

DE RELATIEWIJZER



Bovenstaande Relatiewijzer is een schematische weergave van de dynamiek die zich op verschillende vlakken in een relatie tussen twee mensen kan voordoen. Met behulp van de ingevulde gooze-patternen kun je per levensvlak ontdekken hoe jullie voorkeuren voor de verschillende kwaliteiten op elkaar kunnen inwerken.

Tussen twee mensen kunnen zich dus meerdere dynamieken afspelen.

In het schema staan per dynamiek steeds twee kenmerken aangegeven. Het bovenste kenmerk doet zich meestal eerst voor en kan omslaan in het kenmerk dat daar direct onder staat. Een kenmerk is wit als het een positiever karakter heeft en zwart als het een negatiever van aard is. Een dynamiek kan dus in eerste instantie een positiever karakter hebben en omslaan naar een negatievere trend en vice versa. Bijvoorbeeld Verwantschap (+) kan omslaan in Distantie (-) of: Aversie (-) in Acceptatie (+).

Op de volgende pagina's vind je een handleiding voor deze Relatiewijzer.

Je kunt de relatiewijzer als volgt gebruiken:

- Bekijk jullie ingevulde goozze-patronen.
- Bepaal welk levensvlak je wilt onderzoeken. Behandel steeds één levensvlak per keer. Je kunt dus een keuze maken uit Basis, Relaties, Werk en/of Totaal. Je kunt er ook voor kiezen om ze allemaal na elkaar te doen.
- Neem achter elkaar steeds één van de kwaliteiten en kijk onder welke voorkeur deze staat in jullie goozze-patronen. Je onderzoekt dus alle kwaliteiten na elkaar op een levensvlak.
- Kijk in de Relatiewijzer waar de twee voorkeuren voor de betreffende kwaliteit elkaar kruisen.
- Daar zie je twee kenmerken staan (een wit en een zwart). Noteer de aldus verkregen gegevens als in onderstaand voorbeeld op een vel papier.

Levensvlak	Kwaliteit		Voorkeur	Dynamiek
Relaties	Gevoel	Persoon A	1 Motivatie	1 Aversie
		Persoon B	4 Ontkenning	2 Acceptatie

- Onderzoek per persoon wat dit betekent of kan betekenen voor je relatie met elkaar en bespreek dit.

De volgende lijst geeft voor elk kenmerk van een dynamiek een aantal begrippen die aansluiten bij de basisbetekenis van dat kenmerk. Deze kun je doorlezen en meenemen in jullie onderzoek.

Kenmerk	Begrippen
Verwantschap	Begrip, (h)erkenning, vertrouwd, eensgezind, bondgenoot, ideaal, eendracht.
Distantie	Geen contact, afstand bewaren, laten, niet verbonden.
Samenwerking	De handen ineenslaan, goed op elkaar inspelen, synergie, verbond, welwillend.
Concurrentie	Rivaliteit, wedijveren, tegen elkaar opwerken, competitie.
Stagnatie	Stremming, afwijzing, vertraging, (tijdelijke) stilstand, wantrouwen.
Stimulatie	Aansporing, aanvulling, prikkeling, impuls, uitdaging.
Aversie	Weerstand, verzet, belemmering, antipathie, vijandigheid, afkeuring, blinde vlek.
Acceptatie	Gedogen, berusten, toelaten, toestaan, loslaten, leerpunt.

Hieronder volgt tenslotte een toelichting over de velden.

DE VELDEN

In het schema zijn vier velden aangegeven. Ieder veld is de ontmoetingsplek van specifieke voorkeuren. In elk veld zorgt deze combinatie van voorkeuren voor een eigen dynamiek ten aanzien van de kwaliteit die wordt onderzocht. Ieder veld bepaalt hoe de gevonden dynamiek binnen dat veld moet worden geïnterpreteerd. Betrek de onderstaande informatie over de velden in je onderzoek.

- Veld I** In dit veld zijn de vier gegeven dynamieken open, zichtbaar, krachtig en gemakkelijk herkenbaar en kunnen zich manifesteren in een gemeenschappelijk doel of drive.
- Veld II** In dit veld zijn de vier gegeven dynamieken krachtig en herkenbaar maar minder openlijk zichtbaar. In dit veld is de dynamiek tussen Ontkenning en Motivatie het sterkst. Hier is het vooral persoon A die zich als eerste bewust wordt van de dynamiek.
- Veld III** In dit veld zijn de vier gegeven dynamieken krachtig en herkenbaar maar minder openlijk zichtbaar. In dit veld is de dynamiek tussen Ontkenning en Motivatie het sterkst. Hier is het vooral persoon B die zich als eerste bewust wordt van de dynamiek.
- Veld IV** In dit veld zijn de vier gegeven dynamieken minder open en minder zichtbaar. Ze manifesteren zich wanneer onderwerpen van gemeenschappelijk “ongenoegen” worden gevonden of worden geuit. Dynamieken in dit veld kunnen bijzonder krachtig zijn, bijvoorbeeld bij een gemeenschappelijke “vijand” of bij een gezamenlijk verlangen.

Je kunt ervan uitgaan dat jullie gevonden dynamiek altijd een relatie heeft met de andere dynamiek in dat veld. Verwantschap kan bijvoorbeeld leiden tot Samenwerking of Concurrentie. De dynamieken die grenzen aan een stippellijn zijn onderdeel van een spanningsveld; de dynamiek direct aan de andere kant van de stippellijn vormt daarin de andere component. De relatie tussen deze twee dynamieken wordt gekemerkt door voortdurend aantrekken en afstoten.

GOOZZE MET KINDEREN

Door het gebruik van de kleurpatronen en de verrassende manier waarop de uitkomsten tot stand komen is Goozze uitstekend geschikt om met kinderen te kunnen doen. Ouders, opvoeders maar bijvoorbeeld ook onderwijskrachten kunnen om verschillende redenen de behoefte voelen om “hun” kind beter te willen begrijpen of te leren kennen. Dit kan te maken hebben met:

- Het gedrag van het kind zoals door de volwassene in de relatie met het kind wordt ervaren.
- Het gedrag van het kind in andere situaties, zoals in de omgang met andere kinderen.
- Het leervermogen of de leerstijl van het kind.

Voor het kind is het doen van Goozze een manier om meer zicht op zijn eigen unieke functioneren te krijgen. Verder kan het voor ouders en kinderen gewoon “leuk” zijn om samen te ontdekken hoe je in het leven staat. In alle gevallen is het noodzakelijk dat de volwassene eerst voor zichzelf een Goozze heeft gemaakt.

Je kunt Goozze doen met kinderen vanaf 7 jaar. Het is daarbij belangrijk dat je in de gaten houdt in welke levensfase het kind zit. Voor kinderen in de leeftijd tussen de 7 en 14 jaar wordt aangeraden om bij de interpretatie vooral de series 1, 2 en 4 te bekijken. Serie 3 moet voor deze leeftijdsgroep niet te zwaar in de overwegingen meegenomen worden.

Voor het bepalen van de leerstijl kun je kijken naar serie 3 (voor jongeren van 14 tot en met 21 jaar) of naar serie 4 (voor kinderen van 7 tot en met 14 jaar). Voor het bepalen van hoe je kind zich verhoudt tot anderen kun je met name serie 2 goed gebruiken.

De uitkomsten van serie 5 geven een beeld van het kind ten aanzien van de indrukken die het heeft over de relatie met zijn ouders. Het is hierbij goed om te beseffen dat het kind voor een deel wordt bepaald door de manier waarop je als ouder/opvoeder in het leven staat en op het kind reageert.

Als je als volwassene een Goozze met een kind maakt is het belangrijk om niet direct te reageren op de uitslag. Benader het als een leuk of spannend spel. Probeer je persoonlijke mening achterwege te houden. Je kunt de uitslag met het kind doornemen door open vragen te stellen.

DEEL V

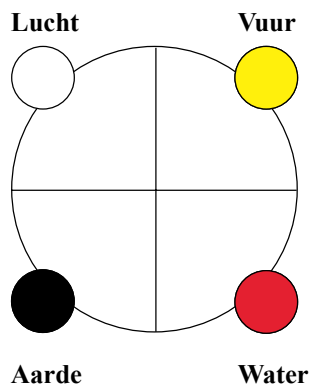
GOOZZE ACHTERGRONDEN

In deel V worden een aantal onderwerpen over het ontstaan en de visie van Goozze nader uitgediept:

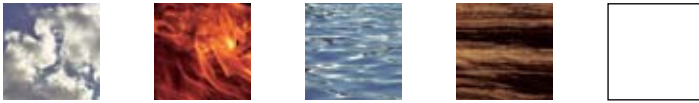
- Goozze geschiedenis
- De vier elementen
- De elementen in de natuur
- De matrix
- De goozze-kaart
- Vrouwen en mannen verschillen
- Goozze en andere systemen

GOOZZE GESCHIEDENIS

De geschiedenis van Goozze begint in de zomer van 1992. Ik heb voor mijn verjaardag van een vriendin vier gekleurde steentjes gekregen in de kleuren wit, geel, rood en zwart. Ik ben net gestopt met roken en gebruik de steentjes als een gedachtenafleider. Iedere keer als ik behoefte krijg aan een sigaret neem ik de steentjes in mijn hand en laat ze door mijn vingers bewegen. Als ik op een goede dag de steentjes ietwat dromerig op de tafel voor mij neergooi, zie ik in een flits betekenis. De steentjes vertegenwoordigen de vier elementen Lucht, Vuur, Water en Aarde en hebben een relatie met de kwaliteiten Denken, Intuïtie, Gevoel en Fysiek. De plek waar de steentjes na het gooien terecht zijn gekomen vergelijk ik met een “ideale” ligging (zie afbeelding), een indruk die spontaan in mij naar boven komt. Aan de positie van de steentjes kan ik aflezen hoe ik op dat moment in het leven sta. In de weken erna probeer ik het stenenspel uit bij vrienden. De resultaten zijn inspirerend en ik speel met idee om een klein boekje te schrijven dat vergezeld moet gaan van een leren zakje met de steentjes en een elementenkaart. Ik wil alles over de vier elementen weten en doe dit op een typische Vuur/Lucht manier waarin Intuïtie en Denken een grote rol spelen. Ik krijg ingevingen en probeer ze in modellen te vangen. De modellen genereren vervolgens weer ingevingen, die ik probeer te koppelen aan informatie uit honderden boeken die ik lees over o.a. de elementen, geneeskunde, psychologie, mythologie, klank en filosofie. Het eerste plan voor een boekje verdwijnt al snel naar de achtergrond en in een periode van ongeveer vijftien jaar ontwikkelt Goozze zich stap voor stap tot de vorm die het nu heeft.



DE VIER ELEMENTEN



De vier elementen Lucht, Vuur, Water en Aarde kun je beschouwen als de bouwstenen van alle materiële structuren en organische vormen die zich in de wereld of het universum voordoen. Deze vier elementen kunnen zich op verschillende manieren met elkaar verweven en combinaties met elkaar aangaan. Het leven zelf, dat zich in georganiseerde eenheden kan manifesteren, houdt in iedere eenheid de vier elementen bij elkaar. Ieder element vertegenwoordigt een basale energie die ook als een bepaalde tendens in ons bewustzijn aanwezig is. Zoals je in Deel I van dit boek hebt kunnen ontdekken ben je uit deze elementen opgebouwd, heb je de beschikking over hun kwaliteiten en maak je op je eigen wijze gebruik van persoonlijke combinaties van deze vier elementen.

De vier elementen worden over de gehele wereld vanuit verschillende standpunten en tot in grote details beschreven. Soms als metafoor en soms als symbool. Als metafoor zijn de elementen bijvoorbeeld verbonden met de vier stadia van materie; energie, gas, vloeibaar en vast. Als symbool kunnen de elementen bijvoorbeeld gerelateerd zijn aan abstractere begrippen als idee, voorstelling, beleving en vorm. Daarnaast worden de elementen in diverse culturen letterlijk gezien als de basisprincipes die ons universum vormen.

Het model van de vier elementen is door de eeuwen heen over de hele wereld in gebruik geweest. Je vindt het model (o.a.) terug in Tibet, India, China, Japan, het Midden Oosten, Griekenland, Europa en bij de oorspronkelijke bevolkingsgroepen van Noord-, Midden- en Zuid-Amerika. Het model van de vier elementen speelt of speelde in deze culturen een belangrijke rol in o.a. architectuur, alchemie, astrologie, filosofie, geneeskunde, kunst, muziek, mythologie, religie, psychologie en staatskunde. Het werd gekoppeld aan zaken als de windrichtingen, de seizoenen, de volkeren op de aarde, de familie, klanken, organen van het menselijke lichaam, karaktereigenschappen, menstypen, voedingsstoffen en geneeskrachtige planten. De meeste van deze tradities vooronderstelden het bestaan van een basisenergie waar alle elementen uit ontstaan en in bestaan. Deze basisenergie kent verschillende benamingen zoals Ether, God, Alles Wat Is, Zijn of Vitale Energie.

In het Oosten speelt het model al vanaf 1500 voor Christus een rol in wetenschap, religie en maatschappij. In het Westen bestaat dit model ongeveer 2500 jaar. Empedocles (492-432 v. Chr.) wordt beschouwd als de eerste persoon die de vier elementen in het Westen introduceerde. Hij was arts en een man van aanzien. Hij was niet alleen een diepzinnig denker, maar bezat voor zijn tijdgenoten ook uitzonderlijke gaven op diverse andere terreinen en werd daarom voor een magiër gehouden. Empedocles zag vier wortels als de basis van alle leven: Lucht, Vuur, Water en Aarde. Verder onderkende hij twee andere machten die hij Liefde en Haat noemde. In zijn visie waren de vier elementen door Liefde in een Bol hecht samengevoegd. Onder druk van Haat werden de elementen van elkaar gescheiden en vormden ze het uitspannel (Lucht) de hemellichamen (Vuur), de zee (Water) en de aarde (Aarde). Onder invloed van Liefde voegen de gescheiden elementen zich samen en vormden zo de levende wezens. Indien je de elementen kent, beschik je volgens hem over het diepste inzicht dat de mens kan bereiken. De zintuigen zijn voor Empedocles de weg om tot dat inzicht te geraken.

Voordien hadden velen de grondslag van de wereld gezocht in één element: voor Anaximenes was dat Lucht, voor Herakleitos was dat Vuur, voor Thales van Milete was dat Water, voor Xenofanes was dat Aarde (en soms ook Water). In meer religieuze literatuur speelde Moeder Aarde deze rol. In de tijd dat Empedocles leefde begon men echter meer in viertallen te denken. De aanhangers van Pythagoras beschouwden de eerste vier getallen als de grondslag van alles wat zich voordeed. Schilders gebruikten vier grondkleuren en medici leerden dat gezondheid afhankelijk was van een harmonische menging van vier lichaamssappen: bloed, gele gal, slijm en zwarte gal. Deze laatste benadering werd later beschouwd als de basis voor de psychologische en fysieke indelingen in lichaamsbouw en temperamenten: Sanguinisch, Cholerisch, Flegmatisch en Melancholisch.

In de periode van Empedocles formuleerde de Indiase filosoof Kapila een leer die ook het ontstaan van het universum en al haar wezens verklaarde. De filosofie van Kapila is bekend als Samkhya en werd een van de zes scholen van de klassieke Indiase Filosofie. De Samkhya filosofie heeft invloed gehad op het Boeddhistische denken, op de Griekse filosofie en in de alchemie van de Europese Middeleeuwen. In de zienswijze van Kapila is Ether de baarmoeder waaruit de andere elementen voortkomen. Ether is een onderdeel van alle stadia waarin de elementen zich manifesteren.

Lucht is in zijn visie alle gasachtige verschijnselen. Vuur is gloeiend, brandend en alle warmte stadia. Water is het principe van vloeibaarheid en stromende substanties. Aarde is alles dat een vast lichaam heeft en samenhang vertoont. Deze vijf elementen worden de Tattwas genoemd of de dingen die ‘Het’ bezitten. Alles wat je kunt waarnemen door horen, tasten, zien, proeven en ruiken is samengesteld uit een of meer van deze vijf elementen.

Een andere Oosterse opvatting over de elementen gaat er van uit dat de wereld in het begin in een bewustzijnstoestand verkeerde die zich nog niet in stof had gemanifesteerd. Uit deze toestand van eenheid kwamen de subtiele vibraties van het kosmische geluidloze geluid AUM of Ether voort. Uit die vibraties ontstond subtiele beweging of Lucht dat Ether in actie is. De beweging van Lucht gaf wrijving en door die wrijving werd warmte gevormd. Deeltjes warmte-energie verenigden zich en vormden een sterk licht en uit dit licht ontstond het element Vuur. Door de hitte van het Vuur losten sommige deeltjes op en werden vloeibaar, zodat het element Water ontstond. Een deel van Water werd vervolgens vast, waarmee Aarde werd gevormd. Op deze manier ontstonden uit Ether de vier elementen Lucht, Vuur, Water en Aarde.

In de Westerse wereld raakt het model van de vier elementen rond 1700 in onbruik onder invloed van mensen als Copernicus, Galileo, Descartes en Newton. In het Westen waren het o.a. Carl Gustav Jung en Rudolf Steiner die de optiek van de vier elementen weer nieuw leven hebben ingeblazen. Jung ontwikkelde zijn psychologische typen vanuit dit model en kwam mede door het gebruik van de begrippen introvert en extravert tot acht persoonlijkheidstypen. Steiner baseerde zijn vierledige mensbeeld (Ik, Astraal, Etherisch en Fysiek) op deze oude wijsheid.

DE ELEMENTEN IN DE NATUUR

In dit hoofdstuk vind je een korte beschrijving van de manier waarop de elementen Lucht, Vuur, Water en Aarde zich in de natuur aan ons voordoen.



LUCHT

We leven in en van lucht. Lucht is een samenstelling van verschillende gassen, die de buitenste laag van de planeet vormen. Vogels en insecten bewegen in de lucht. Allerlei mediagolven gaan door de lucht zoals televisie, mobiele telefoons, radio's etc. Onze stemmen en de geluiden worden gedragen door lucht. Planten zwiepen hun zaden in de lucht. Gassen kunnen lucht zo vergiftigen dat we er door kunnen sterven. Met onze longen halen we zuurstof uit de lucht en staan we kooldioxide af, wat weer door de planten wordt opgenomen en in zuurstof wordt omgezet. Ademhalen wordt gereguleerd door de hersenstam. Of we nu wakker zijn of slapen, onze ademhaling gaat altijd door. Baby's ademen veertig keer per minuut en volwassenen ongeveer vijftien keer. Wanneer we fysieke arbeid verrichten kan dit oplopen tot tachtig keer per minuut. Als ademhaling voor langere tijd wordt onderbroken bestaat er grote kans dat de hersenen beschadigd raken. Duurt deze onderbreking langer dan vier of vijf minuten dan zijn we dood. Zuurstof breekt in een cel moleculen af, zoals vetten en koolhydraten waarbij weer energie vrij komt in de vorm van warmte. Zuurstof zorgt er voor dat vuur ontvlamt en het houdt het brandend. Lucht brengt ons letterlijk in verbinding met alle mensen die de aarde hebben bewoond, simpelweg omdat we moleculen binnenkrijgen die door anderen zijn afgestaan aan de lucht die wij nu inademen. Lucht bestaat voor 78% uit stikstof, 21 % uit zuurstof en 1% uit andere stoffen als argon en kooldioxide. Miljoenen jaren geleden bestond de lucht voornamelijk uit kooldioxide, wat geleidelijk veranderde in haar huidige samenstelling. Pas toen de atmosfeer werd verrijkt met zuurstof was het leven mogelijk zoals we dat nu kennen. Lucht beweegt zich als wind over het aardoppervlak. De luchtstromen van het Noordelijk en het Zuidelijk halfrond vermengen zich nauwelijks. Verder fungeert de lucht als een filter of als een schild dat ons behoedt voor effecten van straling uit de ruimte.



VUUR

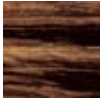
De zon is de energiegelver van de aarde. Het is de energiestroom van de zon die leven mogelijk maakt. Energie is de capaciteit om werk te verrichten. Energie gaat nooit verloren. Leven is de organische expressie van energie. Om te bewegen, te ademen, te zien, te groeien is energie nodig. Levende organismen hebben een hoge vorm van organisatie die veel energie vraagt. Ons lichaam kent een constante temperatuur. We absorberen energie en staan het af. We gebruiken energie als een verdediging tegen infectieziekten. We spreken dan van koorts. Vuur is het zichtbare en voelbare verschijnsel dat optreedt als een brandbare stof een oxidatiereactie ondergaat bij hoge temperatuur. De beheersing van het vuur was een van de grootste mijlpalen in onze evolutie. Met het vuur konden we ontsnappen aan de beperkingen van bepaalde leefgebieden. Vuur wordt gemaakt met behulp van een lucifer, een vuursteen, een brandglas of ontstaat door kortsluiting of wrijving. Vuur kent vele aspecten: van prachtige schoonheid tot onvoorspelbare chaos. Vuur geeft licht, warmte, bescherming en inspiratie en is anderzijds verzengend en overweldigend. Vuur kan brand veroorzaken als het vrijspel heeft en ontploffingen teweegbrengen als de verbranding wordt omsloten. Vuur kan de vorm en samenstelling

van dingen veranderen, zoals hout verbrandt tot as. Het kan ook dingen met elkaar verbinden, zoals bij smeden of lassen. Levende cellen zijn een soort kleine kachels; ze onttrekken energie aan brandstof welke ze gebruiken voor handhaving, groei en vermenigvuldiging. Suiker is een grote energiebron. Bij verbranding van suiker komen kooldioxide, water en warmte vrij. In een atoom wordt energie opgenomen door elektronen die daardoor heftiger gaan bewegen. De energie die waarschijnlijk nodig was voor het ontstaan van leven kwam onder andere van bliksem en gesmolten magma. Wanneer waterstof, ammoniak, methaan en water onder invloed komen van verhitting en elektrische vonken ontstaan de complexe moleculen die in bijna alle levende vormen zijn terug te vinden. Ongeveer 99,8% van alle materie in ons zonnestelsel wordt ingenomen door de zon. De zon is 150 miljoen kilometer van de aarde verwijderd. Protonen en elektronen stromen voortdurend naar onze planeet. Als ze de atomen in de buitenste atmosfeer raken dan geven ze licht af dat de aurora vormt.



WATER

Ons aardoppervlak is voor 71% oceaan. Water is het ruwe materiaal van de schepping en de bron van al het levende. Alleen in of door water kan organisch leven ontstaan. Het complete proces van bevruchting bij de mens en de groei van de nieuwe vrucht speelt zich nagenoeg geheel in water af. Zonder water kunnen we niet leven en onder water kunnen we verdrinken. Water kan ons overspoelen. Onder invloed van de zon en de maan ontstaan eb en vloed. Water reguleert het klimaat, creëert groei en vormt de levende substantie. Zonnewarmte zorgt voor verdamping. Water bereikt het aardoppervlak als regen en spoelt door beken en rivieren weer terug naar de oceaan. Planten transpireren en staan water af door hun bladeren. Een bos vangt water op, houdt het vast, gebruikt het en recycleert het. Een bos is als een levende spons. Grote bosgebieden maken hun eigen regen en bepalen tegelijkertijd het weer van een hele regio. Water is het bloed van de aarde. Water kan stilstaan en stromen. Een gemiddeld mens bestaat voor ongeveer 70% uit water. We verliezen per dag 2 tot 3 liter water door ademen, zweten, urineren en ontlasting. Water is in staat enorme hoeveelheden warmte op te nemen en geluidstrillingen worden vijf keer sneller door water geleid dan door lucht. De hoeveelheid warmte die nodig is voor het verhogen van de watertemperatuur met 1 graad vergt tien keer meer energie dan voor ijzer, vijftig keer meer dan voor kwik en vijf keer meer dan voor aarde. De verdamping van zweet dat het lichaam heeft verlaten onttrekt lichaamswarmte en zorgt voor afkoeling. Water is bij hoge temperaturen gasachtig, bij lage temperaturen vast en weer vloeibaar bij normale temperaturen. Water in de vorm van sneeuw, ijs en wolken weerkaatst het zonlicht en waterdamp reflecteert hitte terug naar de aarde. Water is simpel van samenstelling; twee kleine atomen waterstof en een groot atoom zuurstof. De waterstofatomen bevinden zich aan één kant van de zuurstofmolecuul en zijn positief geladen. Het zuurstofatoom is negatief geladen. Dit molecuul werkt als een kleine magneet. Deze eigenschap zien we terug in de wonderlijke vormen van sneeuwvlokken en ijskristallen. Iedere sneeuwvlok heeft een unieke vorm. Water als vloeistof is vaster dan als ijs en nog vaster rond vier graden boven nul. IJs zet uit en drijft op water. Watermoleculen hebben een sterke cohesie. Watermoleculen komen nooit alleen voor, maar groeperen zich in aantallen van driehonderd tot vierhonderd moleculen. Water is een oplosser en neemt de opgeloste stoffen met zich mee in haar stromen. Van al het water op de aarde is slechts 0,0001 (een tienduizendste) procent direct beschikbaar als fris drinkwater.



AARDE

Aarde is zowel de planeet waar we op leven als het materiaal waar we van leven. Leven komt van de aarde en de aarde is levend. Bodem, grond en land zijn begrippen die aan aarde verbonden zijn. Binnen in de aarde komen hard en zacht, vloeibaar en gasvormig samen. Het is de plaats waar het organische (het dierlijke en plantaardige) en het niet organische (het minerale) op elkaar inwerken. Het is een onderaardse werkplaats, waar het dode als voedsel dient voor het levende. Aarde is een complexe mix van minerale deeltjes, organisch materiaal, gassen en voedingsstoffen. Bijna alle stikstof die noodzakelijk is voor leven wordt geproduceerd door micro-organismen die in de aarde leven. Elke kubieke centimeter aarde bevat biljoenen van die micro-organismen. Met hun leven en dood creëren en behouden ze de structuur en de vruchtbaarheid van de aarde. Aarde ontstaat waar rotsen worden afgebroken onder invloed van het weer en van de getijden. Rotsen zijn geformeerd door afgekoeld magma. De samenstelling van de aarde verschilt van plaats tot plaats en levert haar eigen bewoners op. De aarde is als een grote tomaat waarbij de grond die het aardoppervlak bedekt met de schil van de tomaat vergeleken kan worden. De constante vernieuwing van leven geschiedt in die dunne laag. Hoe dieper je in deze bovenste laag afdaalt hoe vaster zij wordt. Vruchtbare aarde bestaat voor 25% uit water, voor 25% uit lucht, voor 5% uit organisch materiaal en voor 45% uit mineralen. De grond filtert en recyclet water, zorgt voor wateropslag en speelt een rol in de watercyclus. Onder het aardoppervlak bevinden zich gigantische lavastromen en wat zich in de kern van de aarde bevindt is niet precies bekend. Als de aarde rijk is aan voedingsstoffen komen planten in grotere getale voor en groeien ze beter. Planten vormen vervolgens weer een leefomgeving en voedingsbron voor micro-organismen, andere planten en voor landdieren, waarvan de mens de meest recente vertegenwoordiger is. Het grootste deel van wat we consumeren is afkomstig van de aarde. De aarde zorgt voor energie, proteïnen, koolhydraten, anorganische substanties, sporenelementen, vetten, vitamines, water en vezels. We bewerken de aarde om voedsel te kunnen verbouwen en dieren te kunnen laten grazen. We halen het voedsel van de aarde. We gebruiken het materiaal van de aarde om onszelf en onze omgeving vorm te geven.

OEFENING

Na het lezen van de vorige hoofdstukken kun je in deze oefening onderzoeken welke verbanden jij legt tussen de vier elementen en hun mogelijke figuurlijke of psychologische betekenissen. Hieronder zie je vierentwintig regels met elk vier begrippen. Per rijtje heeft ieder begrip een relatie met één van de elementen. Elk element komt slechts één keer voor. Noteer achter elk begrip het element dat er volgens jou bij aansluit. Gebruik afkortingen; L = Lucht, V = Vuur, W = Water, A = Aarde. Onderaan de pagina vind je de antwoorden zoals ze volgens Goozze zouden kunnen zijn.

1.	a. Taal	b. Innerlijk beeld	c. Atmosfeer	d. Vorm
2.	a. Ingeving	b. Plan	c. Constructie	d. Geheugen
3.	a. Rustig	b. Open	c. Gedreven	d. Soepel
4.	a. Kameleon	b. Pietje precies	c. Babbelaar	d. Doordrammer
5.	a. Theoretisch	b. Dynamisch	c. Praktisch	d. Gevoelsmatig
6.	a. Fantastisch resultaat	b. Vrijheid	c. Samenwerking	d. Goed uitgevoerd werk
7.	a. Discreet	b. Behulpzaam	c. Verfrissend	d. Energiek
8.	a. Volgend	b. Nauwgezet	c. Competitief	d. Snel verveeld
9.	a. Geestig	b. Vriendelijk	c. Aantrekkelijk	d. Verlegen
10.	a. Bazig	b. Onzeker	c. Opschepperig	d. Zelfkwetsend
11.	a. Betrouwbaar	b. Direct	c. Diepgaand	d. Plezierig
12.	a. Vriendelijk	b. Onafhankelijk	c. Gereserveerd	d. Zelfverzekerd
13.	a. Contactrijk	b. Kalm	c. Doorzettend	d. Idealistisch
14.	a. Doelgericht	b. Concreet	c. Verdraagzaam	d. Nonchalant
15.	a. Ordelijk	b. Overtuigend	c. Speels	d. Volgzaam
16.	a. Zacht	b. Openhartig	c. Vastberaden	d. Onpartijdig
17.	a. Snel tevreden	b. Rechtvaardig	c. Stil	d. Veeleisend
18.	a. Koppig	b. Goedgelovig	c. Verstard	d. Cynisch
19.	a. Genieten	b. Humor	c. Drama	d. Empathie
20.	a. Sfeer	b. Visie	c. Overzicht	d. Feiten
21.	a. Het nieuwste	b. Het oude	c. Het nieuwe	d. Het bekende
22.	a. Instinctief	b. Onderhoud	c. Concept/model	d. Routine
23.	a. Neutraal	b. Verstandelijk	c. Gevoelig	d. Agressief
24.	a. Voorzichtig	b. Licht geraakt	c. Onverzettelijk	d. Zenuwachtig

Volgens Goozze

L = Lucht, V = Vuur, W = Water, A = Aarde

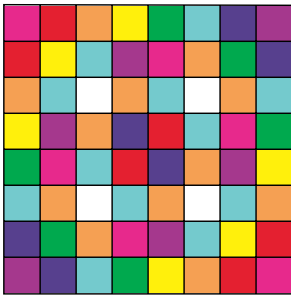
1 a=L, b=V, c=W, d=A
2 a=V, b=L, c=A, d=W
3 a=A, b=W, c=V, d=L
4 a=W, b=A, c=L, d=V
5 a=L, b=V, c=A, d=W
6 a=V, b=L, c=W, d=A
7 a=A, b=W, c=L, d=V
8 a=W, b=A, c=V, d=L

9 a=L, b=W, c=V, d=A
10 a=V, b=A, c=L, d=W
11 a=A, b=V, c=W, d=L
12 a=W, b=L, c=A, d=V
13 a=L, b=W, c=A, d=V
14 a=V, b=A, c=W, d=L
15 a=A, b=V, c=L, d=W
16 a=W, b=L, c=V, d=A

17 a=L, b=A, c=W, d=V
18 a=V, b=W, c=A, d=L
19 a=A, b=L, c=V, d=W
20 a=W, b=V, c=L, d=A
21 a=L, b=A, c=V, d=W
22 a=V, b=W, c=L, d=A
23 a=A, b=L, c=W, d=V
24 a=W, b=V, c=A, d=L

DE MATRIX

De kleurpatronen die in serie 1,2 en 3 worden gebruikt zijn voortgekomen uit een matrix. Hieronder volgt een korte toelichting op het ontstaan en de opbouw van deze matrix. Je hoeft de betekenis van deze matrix niet te kennen om een Goozze te kunnen maken.

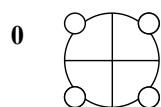


De matrix is opgebouwd door een relatie te leggen tussen getallen, de elementen en de kwaliteiten. Ik ben uitgegaan van de meest ongreijpbare combinatie tot de meest tastbare.

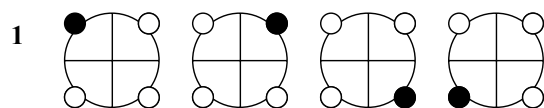
GETAL	ELEMENT	KWALITEIT
0	Ether	Zijn
1	Lucht	Denken
2	Vuur	Intuïtie
3	Water	Gevoel
4	Aarde	Fysiek

Deze combinaties heb ik gemaakt door de getallen te onderzoeken als ritme of maat. Van daaruit heb ik ze benaderd vanuit hun gevoelswaarde en onderlinge dynamiek. De dynamiek van de getallen liet zich daarnaast gemakkelijk vangen in betrekkelijk eenvoudige voorstellingen van cirkels met kruizen zoals is afgebeeld op de volgende pagina. Hieronder vind je de associatieve bevindingen op een rijtje.

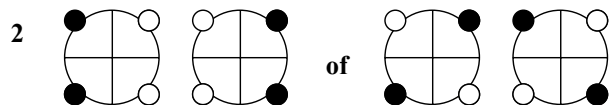
GETAL	ELEMENT	KWALITEIT	ASSOCIATIE		
0	Ether	Zijn	Leegte	Ongrijpbaar	Begin
1	Lucht	Denken	Vluchtig	Beweeglijk	Onderzoekend
2	Vuur	Intuïtie	Spanning	Dualiteit	Tegenpolen
3	Water	Gevoel	Onderstroom	Gevoel	Verbinding
4	Aarde	Fysiek	Stilstand	Vast	Materie



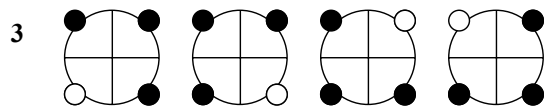
Leegte, ongrijpbaar, begin



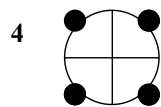
Vluchtig, beweeglijk, onderzoekend



Spanning, dualiteit, tegenpolen



Onderstroom, gevoel, verbinding



Stilstand, vast, materie

Het idee dat alles in dit bestaan zich tweeledig of polair voordoet was de aanzet om de verschillende elementen op te splitsen. Ieder element werd verdeeld in een opnemend, ontvangend of vrouwelijk aspect (IN) en een afstaand, gevend of mannelijk aspect (UIT). Met andere woorden; ieder element heeft het vermogen om iets op te nemen en het vermogen om iets af te staan. Deze aspecten kregen een naam en een betekenis en werden gekoppeld aan de getallen 0 tot en met 9. De betekenissen achter de aspecten zijn richtinggevend en moeten niet al te letterlijk opgevat worden.

GETAL	ELEMENT	ASPECT	NAAM	BETEKENIS
0	Ether -	Zijn -	-	Niets of potentie
1	Lucht +	Denken +	Uitdenken	Idee of plan
2	Vuur -	Intuïtie -	Indrukken	Voorstelling of beeld
3	Water +	Gevoel +	Uitleven	Levendigheid of vitaliteit
4	Aarde -	Fysiek -	Inwerken	Opnemen of verzamelen van grondstof
5	Aarde +	Fysiek +	Uitwerken	Zichtbare vorm of - gestalte
6	Water -	Gevoel -	Inleven	Ervaring of beleving
7	Vuur +	Intuïtie +	Uitdrukken	Expressie of gebruik
8	Lucht -	Denken -	Indenken	Overzicht of terugblik
9	Ether +	Zijn +	-	Niets (met een "geschiedenis")

Je kunt de reeks van 0 tot en met 9 beschouwen als een vertaling van het ontstaan, materialiseren en weer verdwijnen van organismen en alle andere processen in het leven. Het is de ontwikkeling van creatie via geboorte naar leven tot dood. Het is een beweging van vormloos naar vorm naar vormloos. Je ziet het bijvoorbeeld terug in de levensloop van een mens, maar ook bij een onderneming of een organisatie. Je ziet het terug bij de totstandkoming van een boek of gewoon bij een alledaagse bezigheid als eten koken. Steeds is er een idee dat via voorstelling en vitaliteit wordt geconcretiseerd. Het laat zich zien, wordt ervaren en gebruikt om daarna weer te verdwijnen.

Zoals in het hoofdstuk over de elementen is besproken ontstaan de elementen Lucht, Vuur, Water en Aarde uit Ether en is het tegelijkertijd hun onzichtbare bestaansomgeving. De optelsom van de twee delen per element is steeds negen, het getal dat geassocieerd is met het element Ether +.

ELEMENT	GETALSWAARDEN	BETEKENIS
Ether	0 + 9 = 9	Zijn - + Zijn + = Zijn +
Lucht	1 + 8 = 9	Uitdenken + Indenken = Zijn +
Vuur	2 + 7 = 9	Indrukken + Uitdrukken = Zijn +
Water	3 + 6 = 9	Uitleven + Inleven = Zijn +
Aarde	4 + 5 = 9	Inwerken + Uitwerken = Zijn +

Omdat de reeks van 0 tot en met 9 nog niet laat zien hoe een organisme tot leven komt en leven kan scheppen besloot ik om deze reeks te vermenigvuldigen omdat dit fenomeen niet alleen rekenkundig is maar ook een abstracte weergave is van voortplanting en groei (celdeling). Hieronder staat links de uitkomst van deze vermenigvuldigingen. Element A vermenigvuldigt zich met element B en geeft leven aan een nieuw element dat zelf een combinatie is van een of meerdere elementen die als optelsom hun basis hebben in een heel element (0 tot en met 9) zoals rechts hieronder is te zien.

E L V W A A W V L E		E L V W A A W V L E
0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	Ether	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Lucht	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
0 2 4 6 8 10 12 14 16 18	Vuur	0 2 4 6 8 1 3 5 7 9
0 3 6 9 12 15 18 21 24 27	Water	0 3 6 9 3 6 9 3 6 9
0 4 8 12 16 20 24 28 32 36	Aarde	0 4 8 3 7 2 6 1 5 9
0 5 10 15 20 25 30 35 40 45	Aarde	0 5 1 6 2 7 3 8 4 9
0 6 12 18 24 30 36 42 48 54	Water	0 6 3 9 6 3 9 6 3 9
0 7 14 21 28 35 42 49 56 63	Vuur	0 7 5 3 1 8 6 4 2 9
0 8 16 24 32 40 48 56 64 72	Lucht	0 8 7 6 5 4 3 2 1 9
0 9 18 27 36 45 54 63 72 81	Ether	0 9 9 9 9 9 9 9 9 9

Zo ontstond de getallenmatrix. De werking van de getallenmatrix heeft een relatie met het volgende citaat dat ook te vinden is in het hoofdstuk over de vier elementen.

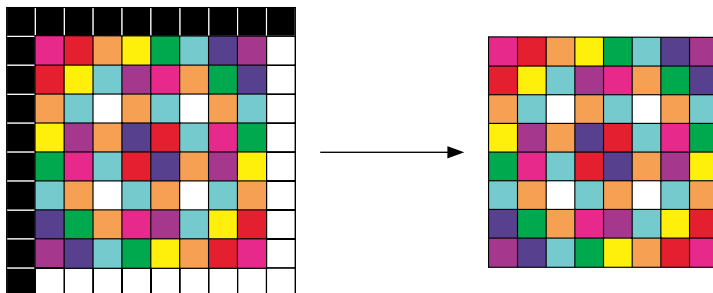
“Deze vier elementen kunnen zich op verschillende manieren met elkaar verweven en combinaties met elkaar aangaan. Het leven zelf, dat zich in georganiseerde eenheden kan manifesteren, houdt in iedere eenheid de vier elementen bij elkaar.”

Om de verschillende vlakken duidelijker te kunnen onderscheiden koos ik kleuren die in hun aard voor mij gevoelsmatig corresponderen met de aspecten van de elementen. De eerder gevonden beweging - van vormloos naar vorm naar vormloos - is ook om te zetten naar de begrippen donker en licht. De beweging verloopt dan van donker naar licht naar donker. Je kunt het vergelijken met een donkere kamer waar je met behulp van een dimmer licht laat opkomen en verdwijnen. Eerst is het inktzwart en is er geen vorm te onderscheiden. Dan verschijnt er licht en worden de vormen in de kamer zichtbaar. Wanneer de dimmer weer wordt teruggedraaid verdwijnt het licht en vervagen de zichtbare vormen. Door de getallenreeks van 0 tot en met 9 te koppelen aan het kleurenspectrum ontstond de kleurenreeks; zwart, magenta, rood, oranje, geel, groen, turkoois, blauw, paars, zwart.

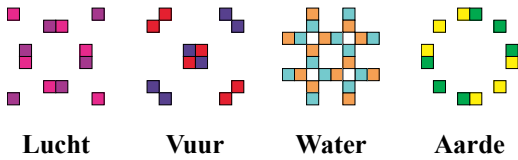
KLEUR	GETAL	ASPECT	BETEKENIS
Zwart	0	Ether -	Zijn -
Magenta	1	Lucht +	Uitdenken
Rood	2	Vuur -	Indrukken
Oranje	3	Water +	Uitleven
Geel	4	Aarde -	Inwerken
Groen	5	Aarde +	Uitwerken
Turkoois	6	Water -	Inleven
Blauw	7	Vuur +	Uitdrukken
Paars	8	Lucht -	Indrukken
Zwart	9	Ether +	Zijn +

(Wit = de overgang van 4 naar 5, het draaipunt van de reeks)

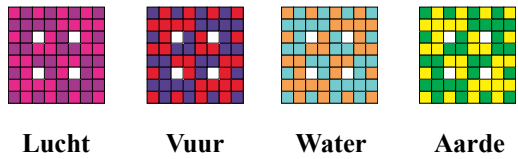
Met kleine aanpassingen ontstond de kleurenmatrix zoals links hieronder staat afgebeeld. Voor de overzichtelijkheid werd het zwart van getal 9 in deze matrix vervangen door wit. Dit wit is gebruikt om Ether- (zwart) en Ether+ (wit) visueel te kunnen onderscheiden en is dus niet hetzelfde als het wit zoals hierboven tussen 4 en 5 is aangegeven. Rechts zie je de matrix in de vorm zoals deze uiteindelijk voor Goozze wordt gebruikt.



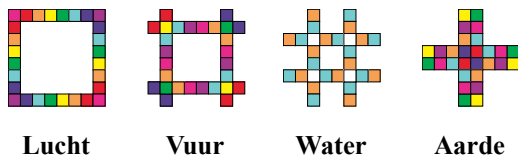
Uit deze kleurenmatrix ontstonden de kleurpatronen voor de eerste drie series in dit boek.



Voor de eerste serie werden uit de matrix de kleuren per element geselecteerd. Dit resulteerde in de vier kleurpatronen, zoals hierboven staan afgebeeld. Wanneer je deze over elkaar heen legt is de kleurenmatrix weer compleet. Deze serie werd geassocieerd met begrippen als kern, oorsprong en Basis.



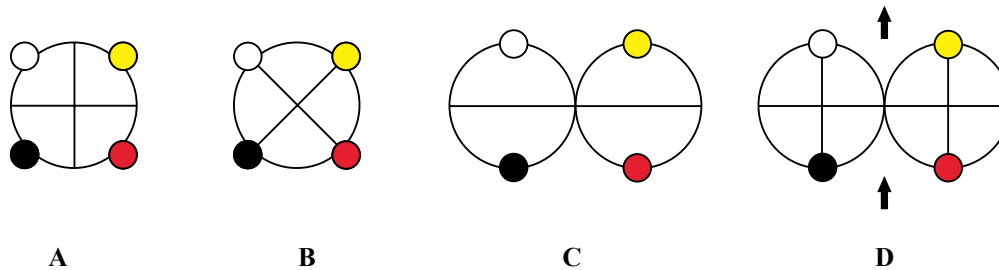
Voor de tweede serie werden de mannelijke en vrouwelijke aspecten van de matrix opgevuld met de kleuren per element. Dit resulteerde in de vier kleurpatronen, zoals hierboven staan afgebeeld. Deze serie werd geassocieerd met begrippen als voelen, verbinding en Relaties.



Voor de derde serie werden de tegenover elkaar liggende mannelijke en vrouwelijke aspecten in de buitenrand van de matrix per element met elkaar verbonden. Dit resulteerde in de vier kleurpatronen, zoals hierboven staan afgebeeld. Deze serie werd geassocieerd met begrippen als handelen, activiteit en Werk.

DE GOOZZE-KAART

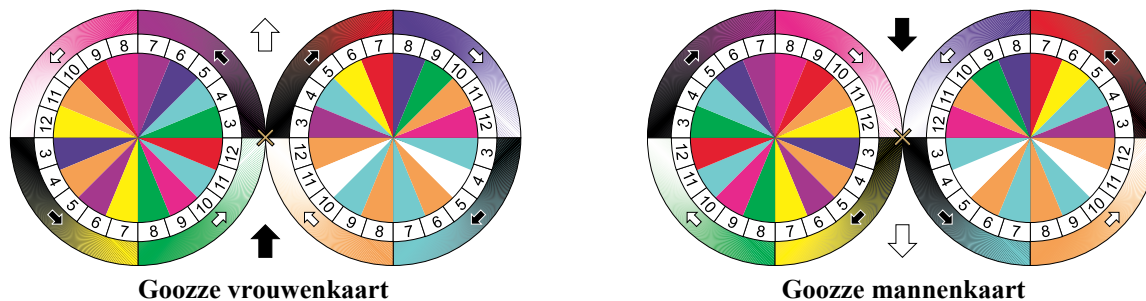
De goozze-kaart is het verklaringsmodel van het hele systeem. De goozze-kaart is pas na de ontwikkeling van de matrix en de kleurpatronen ontstaan. Een groot aantal bevindingen uit de ontwikkelingsfase van de matrix was toen nog niet in kaart gebracht.



Model A (de “elementenkaart”) fungeerde een tijd als verklaringsmodel maar ik kon de doorstroming tussen de beide hersenhelften niet goed aflezen. Om beweging te suggereren draaide ik de cirkel met het kruis 45° waardoor model B ontstond. De doorstroming tussen de beide hersenhelften was hierin wel zichtbaar maar de verschillende aspecten van de kwaliteiten hadden nog steeds geen plek. De voorstelling van een lemniscaat was de basis voor model C en de aanzet voor model D waarin de aspecten en de bewegingen van Ontvangen en Geven geplaatst konden worden.

Door de lemniscaat loopt een stroom, die in beweging wordt gezet doordat de opnemende en afgeevende aspecten van de kwaliteiten elkaar steeds opvolgen. Ieder opnemend aspect van een kwaliteit neemt steeds het afgeevende aspect van een voorafgaande kwaliteit op, waarna de kwaliteit het afgeevende aspect kan opbouwen, wat zichzelf weer weggeeft aan en wordt opgenomen door het opnemende vermogen van de volgende kwaliteit. In het midden komen alle kwaliteiten samen. Dit midden werd in relatie met Ether of Zijn gebracht.

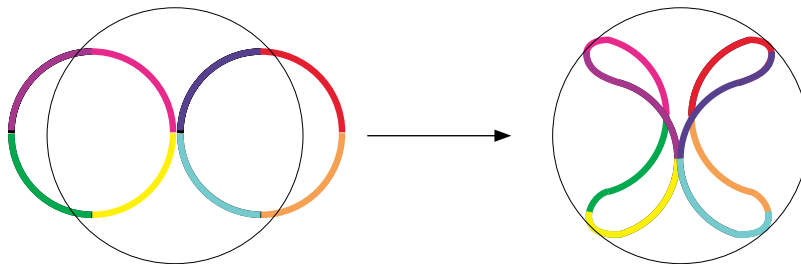
In model D werden vervolgens de punten voor serie 4 weergegeven; ter verfijning werden tevens in het midden van beide hersenhelften de deelaspecten per aspect geplaatst. Tenslotte ontstonden vanuit de overwegingen over de diverse verschillen tussen mannen en vrouwen aparte goozze-kaarten voor beide geslachten. De bevindingen kregen gestalte door visueel weer te geven dat de richting van Ontvangen en Geven en daarmee de aspecten per kwaliteit per geslacht verschilt.



De ontwikkeling van de goozze-kaart kun je vergelijken met de toenemende complexiteit van het leven. Eerst is er niets of potentie. Deze potentie wil zichzelf leren kennen en maakt een tweedeling van zichzelf, waardoor het ontvangende en het gevende ontstaan. Het ontvangende en het gevende hebben in de kern elk hun eigen tegendeel in zich en kunnen zich zo met elkaar verbinden en nieuwe combinaties creëren. Hierdoor kunnen zich telkens nieuwe vormen ontwikkelen. De basisbestanddelen blijven bestaan maar gaan steeds fijnere en complexere combinaties aan. Op de goozze-kaart zijn de basale aspecten weergegeven. Al deze aspecten zijn weer opgebouwd uit deelaspecten, zoals je kunt zien aan de kleuren in het midden van de beide hersenhelften. Uitdenken bestaat bijvoorbeeld uit Uitdenken, Indrukken, Uitleven en Inwerken. Deze deelaspecten bestaan in feite ook weer uit deelaspecten etc. Deze deelaspecten in zijn kleinste vorm hebben in de optiek van Goozze een relatie met de miljarden neuronen die in de hersenen met elkaar in verbinding staan en hun signalen aan elkaar doorgeven zodat een mens lichamenlijk en geestelijk kan functioneren.

VAN 2D NAAR 3D

De schematische voorstelling van de bewegingen in de hersenen zijn op de goozze-kaart tweedimensionaal weergegeven. Het is echter veel aannemelijker dat deze bewegingen zich driedimensionaal afspelen. De hersenen en de schedel zijn nu eenmaal niet vlak. De driedimensionale versie van het model werd verkregen door de vier buitenste velden van de lemniscaten aan weerszijde naar achteren te klappen. Op deze manier ontstaat het onderstaande beeld.



tweedimensionaal

driedimensionaal

De driedimensionale versie van het model geeft een inzichtelijker beeld van de feitelijke dynamiek tussen de verschillende gebieden van de hersenen. De driedimensionale stroming in de hersenen beweegt intern, zoals je dat op hersenscans ook kunt zien. Voor de eenvoud is echter gekozen om het tweedimensionale model te gebruiken.

VROUWEN EN MANNEN VERSCHILLEN

In dit hoofdstuk zullen verschillen tussen vrouwen en mannen worden besproken. Dit hoofdstuk begint met bekende en minder bekende gegevens over beide geslachten. Verderop zullen de verschillen gekoppeld worden aan de optiek van Goozze.

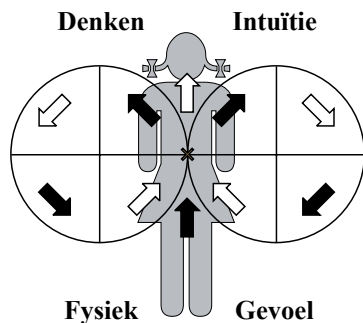
Vrouwen en mannen behoren beide tot dezelfde soort. De soort heeft een lichaam dat rechtop staat. Het lichaam heeft ledematen, een hoofd, een nek en een romp. Nog wat specifiekier zie je oren, ogen, een neus, een mond, een kin, een voorhoofd etc. Aan de handen zitten vingers en een duim en aan de voeten, tenen en een hiel. Vrouwen en mannen onderscheiden zich aan de buitenkant door borsten, geslachtsdelen en haargroei op het gezicht. Aan de binnenkant zitten zowel overeenkomsten als verschillen; beide hebben bijvoorbeeld een hart, maar slechts één van beide produceert bijvoorbeeld eicellen.

Of een bevruchte eicel een meisje of een jongen wordt hangt af van verschillende factoren. Gemiddeld vindt er om de vier weken bij de vrouw een proces plaats waarbij (in haar vruchtbare jaren) eicellen uit de eierstokken in de richting van de baarmoeder worden gestuwd. Een vrouw heeft ongeveer 400.000 van deze eicellen ter beschikking die allemaal al aanwezig zijn als de vrouw als kind nog in de baarmoeder van haar moeder zit. De man produceert in zijn teelballen zaad dat op gezette tijden naar buiten komt. Bij iedere zaadlozing produceert een man miljoenen van deze zaadjes. De eicel is de grootste menselijke cel, die we kennen en deze is met het blote oog waar te nemen. De zaadcel is in vergelijking met de eicel ongelooflijk klein. De eicel beweegt en nestelt zich in een binnenwereld en de zaadcellen bewegen zich naar en in de buitenwereld. Een eicel heeft een X-chromosoomopbouw en een zaadcel heeft een X-chromosoomopbouw of een Y-chromosoomopbouw. Als zaadcel X samenkomt met eicel X ontstaat een XX-verbinding die later een meisje zal opleveren. Is de zaadcel een Y dan ontstaat een XY-verbinding wat later een jongen zal opleveren. Het Y-sperma is sneller en sterker en het X-sperma is langzamer en zwakker, maar stabiel. Is er bij het samengaan van X- en Y-chromosomen te weinig testosteron aanwezig, dan zal de Y na zes tot acht weken weer een X worden of worden afgestoten.

De eerste zes weken zijn er geen verschillen tussen het latere meisje en de latere jongen te onderkennen. Daarna blijft het meisje als het ware onveranderd haar groeistroom doorzetten, maar gaat de jongen onder invloed van mannelijke hormonen, die in werking worden gezet door het Y-chromosoom, een tegenstroom in gang zetten. Deze stroming zal in de optiek van Goozze bij meisjes omhoog bewegen en bij jongens een neerwaartse beweging maken (zie de tekeningen op pagina 146). De teelballen en de penis zullen zich op den duur naar buiten toe ontwikkelen. De vagina is een opening die in verbinding staat met een binnenruimte (de baarmoeder) waar zich later weer een nieuw mens zal kunnen ontwikkelen. Ook de eierstokken bevinden zich binnenin het lichaam.

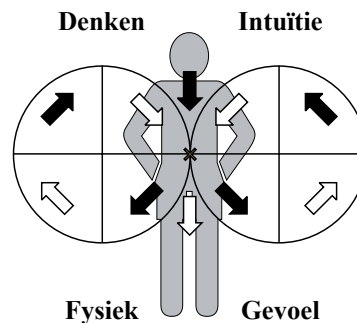
Vanaf het allereerste begin is de vrouw in staat om mee te stromen, haar tijd af te wachten en te overleven. De man is vanaf het begin gespannen, probeert te weerstreven, te domineren en zich af te zetten. Het lijkt er op dat jongensbaby's en jongens kwetsbaarder zijn dan meisjesbaby's en meisjes. Embryo's van het mannelijke geslacht worden vaker afgestoten dan vrouwelijke embryo's. Afdrijvingen in de vijfde maand zijn vaker mannelijke foetussen. Te vroeg geboren baby's zijn vaker van het mannelijke geslacht. Pasgeboren mannelijke baby's hebben minder overlevingskansen dan vrouwelijke baby's. Mannelijke baby's hebben een grotere kans op ziektes of verstoringen dan vrouwelijke baby's. Van alle kinderen die worden geboren met een soort van "gebrek" is 80% mannelijk. Tachtig procent van de kinderen die door wiegedood overlijden is mannelijk. 60 tot 80% van alle autistische kinderen is mannelijk. 60 tot 80% van alle hyperactieve kinderen is mannelijk. Er worden meer jongens geboren dan meisjes, maar onder de volwassenen zijn er uiteindelijk meer vrouwen dan mannen.

Uitdenken Indenken Indrukken Uitdrukken



Inwerken Uitwerken Uitleven Inleven

Indenken Uitdenken Uitdrukken Indrukken



Uitwerken Inwerken Inleven Uitleven

In de optiek van Goozze speelt de basisontwikkeling van de hersenen zich af tussen het punt van conceptie en het einde van het 28ste levensjaar. Achter elkaar wordt steeds een ander aspect in werking gezet, ontwikkelt zich en speelt het een specifieke rol in de ontwikkeling van een vrouwelijk of een mannelijk mens. Tijdens de zwangerschap doen achtereenvolgens de aspecten Indenken, Indrukken, Inleven en Inwerken hun werk in de foetussen van beide geslachten. Na de geboorte zullen achtereenvolgens de aspecten Uitwerken, Uitleven, Uitdrukken en Uitdenken een hoofdrol spelen steeds in periodes van 7 jaar. Het is goed om hierbij in het achterhoofd te houden dat de plaats van ieder aspect bij vrouwen en mannen omgekeerd is en daardoor een andere uitwerking heeft. Ieder aspect is weer opgebouwd uit verschillende andere deelaspecten die op dat bepaalde moment ook hun werk doen. Dus als bijvoorbeeld Indenken wordt geactiveerd dan spelen Uitwerken, Inleven en Uitdrukken eveneens een rol in dat gebied. Al deze deelaspecten zijn afgebeeld op de goozze-kaarten en vind je in volgorde van ontwikkeling in onderstaand schema.

0 - 10 weken	Indenken	Uitwerken	→	Inleven	→	Uitdrukken	→	Indenken
10 - 20 weken	Indrukken	Indenken		Inleven		Inwerken		Indrukken
20 - 30 weken	Inleven	Inleven		Zijn		Uitleven		Inleven
30 - 40 weken	Inwerken	Uitdrukken		Uitleven		Indenken		Inwerken

Geboorte

0 - 7 jaar	Uitwerken	Uitwerken	→	Uitdenken	→	Inleven	→	Indrukken
7 - 14 jaar	Uitleven	Uitleven		Inleven		Zijn		Uitleven
14 - 21 jaar	Uitdrukken	Uitdrukken		Uitwerken		Uitleven		Uitdenken
21 - 28 jaar	Uitdenken	Uitdenken		Indrukken		Uitleven		Inwerken

Meisjes en jongens worden onder invloed van het vermogen Uitdrukken tijdens hun puberteit geslachtsrijp. Beide krijgen de eerste lichaamsbehaarung. Meisjes krijgen hun eisprong, gaan menstrueren en ontwikkelen borsten. Jongens krijgen onder meer de baard in de keel (adamsappel), de eerste gezichtsbehaarung verschijnt en de zaadproductie komt op gang. Voor meer informatie over de verschillende levensfasen zie pagina 34.

Op de tekeningen op de vorige pagina is te zien dat de vrouw vanuit de kwaliteiten Fysiek en Gevoel de aarde als het ware opneemt en de man zich vanuit deze kwaliteiten er tegen afzet. Met de kwaliteiten Denken en Intuïtie benadert de vrouw de wereld, terwijl een man via deze kwaliteiten de wereld binnenlaat. Een vrouw neemt de aarde op en geeft zich aan de wereld en een man ontvangt de wereld en weerstreeft de aarde. Op deze manier wordt ook duidelijk dat alle processen die bij de vrouw op de binnenwereld zijn gericht zich bij de man op de buitenwereld richten en andersom. Hier zit volgens Goozze de basis voor de verschillen tussen vrouwen en mannen naast al datgene waarin ze gelijk zijn.

Hieronder vind je in gemiddelden een aantal verschillen tussen vrouwen en mannen. Van persoon tot persoon kunnen deze gemiddelden anders zijn, wat onder andere wordt beïnvloed door de uitwerking van de specifieke vermogens tot Ontvangen en Geven, die iemand hanteert en/of de weerstanden en compensaties, die iemand in zijn leven ontwikkelt.

VROUWEN

Zijn minder gespierd
Hebben meer vet
Hebben minder lichaamsgewicht
Zijn kleiner van lichaamslengte
Hebben minder hersencellen
Hebben een geslacht dat is gericht op ontvangen
Hebben borsten die zijn gericht op geven
Hebben meer levenskracht
Kunnen nieuw leven laten rijpen
Zijn gevoeliger voor het gemoed van anderen
Vragen gemakkelijker hulp
Leggen gemakkelijker contact
Spreken makkelijker uit wat er in hen omgaat
Willen met elkaar praten
Hebben minder ruimtelijk inzicht
Hebben een breed gezichtsveld
Kijken beweeglijker (meer oogwit)
Zijn meer gericht op mensen
Kunnen makkelijker meerdere dingen tegelijk doen
Kunnen makkelijker geluiden benoemen
Zijn gevoeliger voor druk en aanraking
Zoeken bij spanning toenadering
Hebben een dunnere huid
Hebben een grotere hersenbalk
Hebben een sterkere reuk en smaakzin
Hebben een beter spraak - en communicatievermogen
Stotteren minder
Hebben eerder een grotere woordenschat

MANNEN

Zijn meer gespierd
Hebben minder vet
Hebben meer lichaamsgewicht
Zijn groter van lichaamslengte
Hebben meer hersencellen
Hebben een geslacht dat is gericht op geven
Hebben geen borsten
Hebben minder levenskracht
Zetten aan tot ontwikkeling van nieuw leven
Zijn minder gevoelig voor het gemoed van anderen
Zoeken het liever zelf uit
Leggen moeilijker contact
Spreken moeilijker uit wat er in hen omgaat
Willen met elkaar doen
Hebben meer ruimtelijk inzicht
Hebben een smal gezichtsveld
Kijken minder beweeglijk (minder oogwit)
Zijn meer gericht op voorwerpen en feiten
Kunnen moeilijker meerdere dingen tegelijk doen
Kunnen makkelijker de richting van geluiden bepalen
Zijn minder gevoelig voor druk en aanraking
Trekken zich bij spanning terug
Hebben een dikkere huid
Hebben een kleinere hersenbalk
Hebben een mindere reuk en smaakzin
Hebben dit minder
Stotteren vaker
Lopen hierin achter

Alle bovengenoemde verschillen zijn ergens terug te voeren tot het verschil in stroming, zoals schematisch is aangegeven in de tekeningen op pagina 146. De omkering van de hoofdstroom in het midden van de lemniscaat, gaat samen met een omkering van de aspecten en is een onderdeel van de verschillen tussen vrouwen en mannen. Hieronder vind je een aantal uitgewerkte voorbeelden.

Vrouwen zijn gemiddeld minder gespierd dan mannen. Vrouwen die bijvoorbeeld testosteron tot zich nemen voor van het verhogen van sportprestaties, creëren op deze manier stevige spieren. De spieren worden niet alleen sterker, maar er kunnen ook bijverschijnselen optreden als een lagere stem, beenvorming in het strottenhoofd, baardgroei en afname van de borstontwikkeling.

Gooze

Testosteron is een mannelijk hormoon en veroorzaakt een verandering in de energiestroom in het lemniscaat. De energiestroom van een vrouw wordt door het gebruik van testosteron mannelijker van karakter.

Vrouwen hebben gemiddeld meer vet dan mannen. Van vet is bekend dat het een rol speelt bij de productie van oestrogeen (een vrouwelijk hormoon). Bij mannen die bijvoorbeeld tijdens wetenschappelijk onderzoek oestrogeen krijgen toegediend, vermindert het spierweefsel en het vetweefsel neemt toe. Het drinken van bier heeft op mannen een zelfde uitwerking. Bier bevat namelijk veel oestrogeen.

Gooze

Oestrogeen is een vrouwelijk hormoon en zorgt voor een naar boven gerichte energiestroom in het lemniscaat. De energiestroom van een man wordt door het gebruik van oestrogeen vrouwelijker van karakter.

Mannen hebben gemiddeld meer hersencellen dan Vrouwen. De hoeveelheid hersencellen heeft geen invloed op de intelligentie.

Gooze

Het zou goed kunnen dat mannen mentale informatie directer binnenkrijgen en moeten verwerken, waardoor wellicht meer hersencellen geproduceerd moeten worden. Bij vrouwen lijkt de mentale informatie eerder onder invloed te staan, dan wel eerst te worden gefilterd, door de gebieden van Gevoel en Fysiek.

Mannen zijn weliswaar fysiek sterker dan vrouwen, maar vrouwen kunnen hun levenskracht langer vasthouden. Gemiddeld kunnen mannen meer lichamelijke arbeid verrichten, maar worden vrouwen ouder.

Gooze

De man moet zijn levenskracht vanuit Uitleven en Uitwerken afstaan, terwijl de vrouw door middel van Uitleven en Uitwerken levenskracht opneemt. Zij is in staat om nieuw leven in zich te ontwikkelen. Ze kan het niet alleen in zichzelf laten groeien, maar kan het ook nog eens geruime tijd voeden na de geboorte. Op pagina 146 hebben de donkere pijlen

aan de onderzijde van beide figuren een relatie met de aspecten Inwerken en Inleven. Deze aspecten spelen een rol in de levendigheid of de vruchtbaarheid van eicellen en zaadcellen. De witte pijlen onderaan de beide figuren staan voor Uitwerken en Uitleven en zorgen dus voor de bewegingen die eicellen en zaadcellen in of uit het lichaam maken. Opvallend is dat mensen die minder vruchtbaar zijn of potentieproblemen kennen laag scoren in hun Goozze in de kwaliteiten Gevoel en/of Fysiek. Bij vrouwen en mannen is er daarnaast minder behoefte aan seksuele verbinding, waarbij de vrouw moeite heeft om zich te openen en de man moeite heeft om zich in dit gebied te geven. Bij vrouwen lijkt dit overigens vaak met de indruk van een afwezige moeder te maken te hebben en bij mannen met de indruk van een afwezige vader.

Mannen hebben meer moeite om hulp te vragen. Zij zoeken het liever zelf uit. Vrouwen vragen gemakkelijker aan iemand in hun omgeving om hulp. Vrouwen leggen gemakkelijker contact en spreken makkelijker uit wat er in hen omgaat.

Goozze

In de tekeningen zien we bij de vrouw dat er vanuit Gevoel een beweging naar binnen plaatsvindt en bij mannen is de stroming van binnen naar buiten. Zij is vanuit zichzelf op de ander gericht en neemt haar indrukken van de ander in zich op. Hij is vanuit deze zelfde kwaliteit meer gericht op zichzelf en laat dat in zijn beweeg zien. Uitdenken en Uitdrukken zijn bij vrouwen naar buiten gericht. Vrouwen praten gemakkelijker en meer. Het naar buiten gerichtzijn van deze vermogens is ook de basis voor het vermogen om bijvoorbeeld borstvoeding te geven. Bij mannen zijn Uitdenken en Uitdrukken naar binnen gericht. Zij zullen zich moeilijker uiten, zeker als het over persoonlijke zaken gaat. Wellicht is dat omdat ze minder gefilterd worden geconfronteerd met mentale informatie uit de buitenwereld. Bij mannen moet deze informatie eerst verteerd worden. Bij vrouwen is er in dezelfde kwaliteiten veel meer sprake van een afgeven van informatie. Vrouwen willen met elkaar praten, mannen willen met elkaar omgaan door dingen te doen.

Een van de belangrijkste verschillen tussen vrouwen en mannen is de maandelijksse cyclus van de vrouw. Als de eicellen van de vrouw zich in de periode van eisprong ter bevruchting gaan innestelen, voelt de vrouw zich meestal op de top van haar kunnen. Wordt de eikel niet bevrucht dan zal ze deze gaan afstoten. Dit proces van de menstruatie is een naar beneden gerichte beweging. Wanneer nu de energiebalans van de vrouw in harmonie is, zal deze naar beneden gerichte beweging op een natuurlijke manier gedragen kunnen worden. Is echter de energie niet in balans dan zal deze beweging gepaard gaan met klachten. Als de menstruatie daadwerkelijk heeft plaatsgevonden zijn eventuele tijdelijke klachten in veel gevallen weer verdwenen.

Goozze

Bij de vrouw is er een naar boven gerichte beweging, waarin vlak voor de menstruatie een tegenbeweging wordt ingezet om een onbevruchte eikel los te kunnen laten. In deze periode hebben vrouwen een andere energie die door de omgeving ervaren kan worden als een iets mannelijker vorm van aanwezigheid. Vrouwen voelen zich minder expressief in hun Denken en Intuïtie en praten minder. Van een bekende wielrenster is bekend dat zij in de periode rond de menstruatie veel betere prestaties levert. Klaarblijkelijk maakt zij effectief gebruik van deze “mannelijke” tegenstroom. Tijdens de eisprong is de vrouwelijke stroom het meest in “evenwicht”.

GOOZZE EN ANDERE SYSTEMEN

Naast Goozze bestaan er talloze andere systemen om jezelf te leren kennen. De meeste systemen hanteren een model dat de mens, de psyche, het leven of de wereld indeelt in verschillende hoedanigheden. Door gebruik te maken van de een of andere vorm van toetsing biedt een dergelijk systeem manieren om deze hoedanigheden te koppelen aan iemands psyche en/of de situatie waarin iemand zich bevindt. Veel van deze systemen zijn los van elkaar en vanuit verschillende invalshoeken ontstaan maar kennen in de optiek van Goozze in essentie vergelijkbare grondprincipes. Getracht is om de componenten van een aantal van deze systemen te rangschikken onder de kwaliteiten die Goozze hanteert. Op de volgende pagina zie je ze in alfabetische volgorde bij elkaar staan.

Goozze	A DENKEN	B INTUÏTIE	C GEVOEL	D FYSIEK	X ZIJN
	Indenken Uitdenken	Indrukken Uitdrukken	Inleven Uitleven	Inwerken Uitwerken	Ontvangen Geven
Astrologie	Waterman Tweelingen Weegschaal	Leeuw Boogschutter Ram	Schorpioen Vissen Kreeft	Stier Maagd Steenbok	
Belbin	Monitor Brononderzoeker	Plant Vormer	Voorzitter Groepswerker	Zorgdrager Bedrijfsman	
Elementen	Lucht	Vuur	Water	Aarde	Ether
Enneagram	Waarnemer Perfectionist	Romanticus Baas	Helper Levensgenieter	Loyalist Presteerder	Bemiddelaar
Euro Socio Styles	Maatschappelijk bewusten Kosmopolieten	Dromers Actiezoekers	Behouden burgers Beheerste vernieuwers	Zekerheid- zoekers Gevestigde kringen	
Gardner	Verbaal - Linguïstisch Logisch - Mathematisch	Visueel - Ruimtelijk Intra - persoonlijk	Muzikaal - Ritmisch Inter - Persoonlijk	Naturalistisch Lichamelijk - Kinestetisch	
I Ching	Hemel Wind	Vuur Donder	Water Meer	Aarde Berg	
Jung	Denken	Intuïtie	Gevoel	Zintuiglijke gewaarwording	
Kindertypen	Leergierig	Avontuurlijk	Gevoelsmatig	Plichtsgetrouw	
Spiral Dynamics	Turkoois Geel	Purper Rood	Groen Beige	Blauw Oranje	
Temperamenten	Sanguïnisch	Cholerisch	Flegmatisch	Melancholisch	
Wilber	Zij	Ik	Wij	Het	

NAWOORD

Goozze biedt je alle ingrediënten om jezelf op een diep niveau te kunnen onderzoeken. Wat zijn mijn talenten? Hoe ga ik om met relaties? Waar liggen mijn basiswaarden in het leven? Hoe verliepen mijn levensfasen? Hoe reageerde ik op mijn ouders? Waar ervaar ik weerstand in mijn leven? Op welke levensvlakken compenseer ik? Wat voor invloed hebben mijn (voor)ouders op mij gehad? Al deze onderwerpen komen in Goozze aan de orde, worden in een kader geplaatst en kunnen onderzocht worden.

Het is goed om te beseffen dat de uitslag van je Goozze een momentopname is. Het appelleert niet alleen aan hoe je op dit moment in elkaar steekt, maar ook aan hoe je op dit moment aankijkt tegen eerdere periodes in je leven en hoe je op dit moment je beide ouders beleeft. Het is goed om je daarbij te realiseren dat je kunt veranderen of bent veranderd. Ieder vraag, die je met Goozze wilt onderzoeken is weer anders, wordt op een ander moment van je leven gesteld en zal waarschijnlijk andere combinaties in de kleurpatronen laten zien.

Laat je door Goozze vooral niet in de war brengen of uit het veld slaan, maar gebruik het waar het voor bedoeld is; om jezelf te leren kennen.

Wanneer je je Goozze hebt gemaakt kan het je voorkomen dat de uitslag gevoelsmatig niet goed aansluit bij het beeld dat je van jezelf hebt. De reden hiervoor kan liggen in de mogelijkheid dat je bepaalde aspecten van jezelf onvoldoende kent. Dat klinkt wat boud, maar iedere keer dat je een Goozze maakt zul je weer nieuwe facetten van jezelf kunnen ontdekken.

Je kunt altijd de stap nemen om je uitkomsten aan iemand anders voor te leggen. Dit kan een collega, een vriend, een vriendin of een familielid zijn. Het is het beste als je dit doet met iemand waarvan je het gevoel hebt dat de persoon in kwestie jou voldoende kent. Die ander is vaak goed in staat om aan te geven of de uitslag bij je past. Blijft staan dat je altijd zelf moet blijven voelen of het kloppend is wat de ander aangeeft.

Goozze werkt met kleurpatronen en is daarmee ook toegankelijk voor mensen die moeite hebben met lezen. Het is echter aan te raden om de betreffende persoon te begeleiden bij het bepalen van de voorkeuren en de interpretatie. Wanneer je kleurenblind bent kun je alle series behalve serie 2 gewoon maken. Bij het bepalen van je voorkeuren kun je letten op de vorm van de kleurpatronen en eventuele nuances in licht en donker. Een uitslag voor serie 2 kan je dan destilleren uit de tekst.

De inhoud en de opzet van dit boek zijn niet bedoeld om te dienen als (hulp)middel om anderen op wat voor wijze dan ook te testen en/of te beoordelen.

LITERATUUR LIJST

- | | | |
|---------------------------------------|---|-----------------------------------|
| Almaas, A.H. | The Inner journey home | Shambala Publications 2004 |
| Arroyo, Stephen | Astrology, psychology and the four elements | CRCS Publications 1975 |
| Baron-Cohen, Simon | M/V Het verschil | Kosmos-Z&K Uitgevers BV 2003 |
| Beck, Don Edward/Cowan, | Spiral Dynamics | Blackwell Publishers 2001 |
| Belbin, R. Meredith | Teamrollen op het werk | Academic Service 1998 |
| Bennett, J.G. | Elementary systematics | Bennett Books 1993 |
| Bentov, Itzhak | Fysica van de metafysica | Uitgeverij Petiet 1998 |
| Bly, Robert | A little book on the human shadow | Element Books 1992 |
| Boering, Han | Handboek I Tjing | Servire Uitgevers BV 1994 |
| Brizendine, Louann | De vrouwelijke hersenen | Uitgeverij Sirene |
| Van der Brug, Jos/Locher, Kees | Ondernemen in de levensloop | Uitgeverij Vrij Geestesleven 1995 |
| Campbell, Joseph | De held met de duizend gezichten | Uitgeverij Contact 1990 |
| Coats, Callum | Living energies | Gateway Books 1996 |
| Copenhagen, Robert | Altijd al iets van plan? | Scriptum 2004 |
| Critchlow, Keith | Islamic patterns | Thames and Hudson 1992 |
| Dawson, Michael | Genees de oorzaak, niet het gevolg | Uitgeverij Ankh-Hermes BV 1999 |
| Derkse, Marcel | Uit vrije wil | Uitgeverij Ankh-Hermes BV 2000 |
| Dunselman, Ron | In plaats van ik | Uitgeverij Vrij Geestesleven 1993 |
| Empedokles | Aarde, lucht, water en vuur | Athenaeum-Polak & van Gennep 1997 |
| Foundation for Inner Peace | Een cursus in wonderen | Uitgeverij Ankh-Hermes BV 1999 |
| Franz von, Marie-Louise | Number and time | North University Press 1998 |
| Gädeke, Wolfgang | Huwelijk en relatie | Uitgeverij Vrij Geestesleven 1988 |
| Gardner, Howard | Soorten intelligentie | Nieuwezijds BV 2002 |
| Gersie, Alida/King, Nancy | Verhalen maken | HvU Press 1996 |
| Glaudemans, Willem | Het wonder van vergeving | Uitgeverij Ankh-Hermes BV 2002 |
| Goleman, Daniel | Deconstructieve emoties | Uitgeverij Contact 2003 |
| Goleman, Daniel | Emotionele Intelligentie | Uitgeverij Contact 1996 |
| Green, Liz | Samenspel | Uitgeverij Schors 1979 |
| Hellinger, Bert | De verborgen dynamiek van Familiebanden | Uitgeverij Altamira-Becht 1998 |
| Hellinger, Bert | Stilte in het midden | Uitgeverij Het Noorderlicht 2002 |
| Holtzapfel, Walter | Kinderen met Ontwikkelingsproblemen | Uitgeverij Vrij Geestesleven 1997 |
| Jung, C.G. | Psychologische typen | Servire Uitgevers BV 1984 |
| Kaniak-Urban, Christine | De vier kindertypen | Uitgeverij Elmar BV 2000 |
| Keleman, Stanley/
Campbell, Joseph | Myth & the body | Center Press 1999 |
| Kloppenborg, Ria (red.) | Boeddhisme en psychotherapie | Uitgeverij Asoka 2005 |
| Langedijk, Pieter | Onze ouders als levensles | Uitgeverij Ankh-Hermes BV 2001 |
| Lievegoed, Bernard | Maat, ritme, melodie | Uitgeverij Vrij Geestesleven 1994 |
| Linn, Denise | Afstammelingen | Uitgeverij Forum 1999 |
| Long, Barry | Stillness is the way | The Barry Long Foundation 1989 |

Loon van, Rens	Symbolen in het zelfverhaal	Van Gorkum & Comp. BV 1996
Luvmour, Josette & Sambhava	Natural learning rhythms	Celestial Arts 1993
Meadows, Kenneth	Het medicijnwiel werkboek	Uitgeverij J.H. Gottmer/H.J.W. Becht 1990
Middendorf, Ilse	De ervaarbare adem	Uitgeverij Ankh-Hermes BV 1989
Minden van, J.J.R.	Alles over psychologische tests	Business Contact 2002
Moore, Robert/Gillette, Douglas	King, warrior, magician, lover	Harper Sanfrancisco 1990
Nisargadatta	Ik Ben/Zijn	Altamira-Becht 2000
Palmer, Helen	Handboek enneagram	Kosmos Uitgevers 1999
Parry, Vivienne	De waarheid over hormonen	Uitgeverij Sirene BV 2005
Pearce, Joseph Chilton	Het magische kind	Uitgeverij de Toorts 1980
Pease, Allan & Barbara	Waarom mannen niet luisteren	Het Spectrum BV 2003
Pierrakos, Eva	Padwerk: werken aan jezelf of juist niet?	Uitgeverij Ankh-Hermes BV 1987
Pierrakos, Eva	Liefde nader bekeken	Uitgeverij Ankh-Hermes BV 1993
Roberts, Jane	Individu en wereldgebeuren	Uitgeverij Ankh-Hermes BV 1983
Rolfé, Randy	De vier temperamenten	Uitgeverij Altamira-Becht 2003
Schwenk, Theodor	Sensitive chaos	Rudolf Steiner Press 1996
Sitskoorn, Margriet	Het maakbare brein	Bert Bakker 2006
Steiner, Rudolf	Genezend opvoeden	Uitgeverij Vrij Geestesleven 1997
Steiner, Rudolf	Raadsels van het menselijk temperament	Uitgeverij Vrij Geestesleven 1987
Stewart, R.J.	Scheppingsmythen	Uitgeversmaatschappij Tirion BV 1989
Stone, Richard	Genezende vertelkunst	Bres 1997
Suzuki, David	The sacred balance	Bantams Books 1999
Thich Nhat Hanh	Vorm is leegte, leegte is vorm	Uitgeverij Asoka 1988
Tolle, Eckhart	De kracht van het nu in de praktijk	Uitgeverij Ankh-Hermes BV 2002
Wilber, Ken	Zonder grenzen	Uitgeverij Karnak 1983
Wilber, Ken	De eenvoud van zijn	Uitgeverij Ankh-Hermes 2005
Wilkes, John	Flowforms	Floris Books 2003

GOOZZE PATROON

	Voorkeur 1	Voorkeur 2	Voorkeur 3	Voorkeur 4
	MOTIVATIE	PRESENTATIE	BEHOEFTE	ONTKENNING

Serie 1

BASIS

	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Serie 2

RELATIES

	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Serie 3

WERK

	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Serie 4

TOTAAL

Punten serie 4

	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

