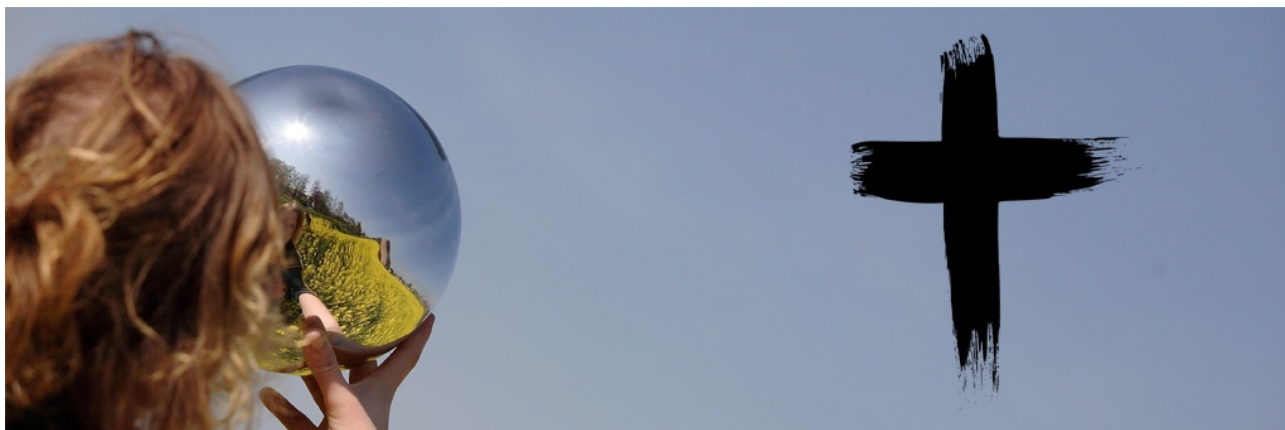


Geloofsonderzoek



Geloofsonderzoek is een vorm van geestelijke begeleiding met als basis de ZelfKonfrontatieMethode of Zelf-KennisMethode. De ZKM is een unieke manier om grondig en systematisch te onderzoeken wat voor jou van waarde is in het verhaal van jouw eigen leven en geloven. Los van de leer of moraal van de kerk.

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

HOE WERKT HET?

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

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

Vervolgens gaan we in gesprekken op zoek naar de verbinding tussen jouw levensverhaal en jouw geloofserva- ringen. We gebruiken het computerrapport en je actuele ervaringen. Aantal en frequentie van de gesprekken bepalen we samen. Gaandeweg ontdek je hoe de fundamentele verlangens van ieder mens naar eigenheid en verbondenheid vorm krijgen in jouw leven en samenhangen met jouw geloof. Het rapport maakt het mogelijk om het verhaal *onder* jouw verhaal op het spoor te komen, door ervaringen die dezelfde gevoelens oproepen met elkaar te verbinden. Zo vind je de rode draad van jouw geestelijke pad.

KOM JE VAN VER?

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