

<u>Wegen naar Bevrijding</u> Self-Assessment Matrix Versie 1.2: april 2011	Ongeschoold Heeft geen besef of kennis van vaardigheid Onbewust onbekwaam	Ontwaken Wordt zich bewust van vaardigheid. Bewust onbekwaam	In staat om Vaardig, maar wel met inspanning. Bewust bekwaam	Geïntegreerd Maakt moeiteloos gebruik van vaardigheid Onbewust bekwaam
1 Aanwezigheid: Attent op wat er nu gebeurt. Niet verloren in denken, emotionele reacties, etc.	Onbewust verloren in denkpatronen over verleden of toekomst; geïdentificeerd met denken en doen.	Wordt zich bewust van het verschil tussen alert zijn op wat er daadwerkelijk nu gebeurt of in gedachten verzonken zijn.	Kan gedachten & gevoelens observeren & respons geven, i.p.v. reageren. Kan zichzelf terugbrengen naar het nu, als gedachtedwaling bemerkt wordt.	Ontspannen alertheid op wat elk moment gebeurt, diep besef van keuze & doel, open voor wat is, vindrijk, met besef van onderlinge afhankelijkheid en perspectief van verleden en toekomst.
2 Observatie vermogen: Kan zintuiglijke & mentale ervaringen zien, beschrijven & onderscheiden van interpretaties	Habituele verwarring van interpretatie met observatie, gaat ervan uit dat evaluaties en interpretaties feiten zijn.	Wordt zich bewust verschil interpretatie & waarneming, terugkijkend in de tijd. Weinig vaardigheid of helderheid dit verschil in 't moment te zien.	Herinnert zich vaker en vaker het maken onderscheid tussen observatie en interpretatie.	Kan moeiteloos waarneming en interpretatie van elkaar onderscheiden.
3 Gevoels bewustzijn: Vaardigheid om fysieke sensaties en emoties te identificeren en ervaren.	Weinig of geen begrip van emoties. Identificeert zich ermee of verzet zich ertegen.	Begint emoties op te merken en te beseffen dat gevoelens wellicht waardevol zijn.	Herkent, erkent en accepteert met inspanning emotionele ervaringen.	Herkent, erkent en accepteert moeiteloos emotionele ervaringen.
4 Zelfacceptatie: Accepteert zichzelf met onvoorwaardelijke zorg.	Habituele reactiepatronen van zelf veroordeling, gekenmerkt door: schaamte, zelfverwijt, kritiek, verdediging of zelfverheerlijking.	In staat om zelf veroordeling op te merken en te zien hoe dit ten koste gaat van het eigen welzijn. Groot verlangen naar zelfacceptatie.	Toenemende acceptatie van wat men doet, voelt, denkt en nodig heeft en steeds meer levenverrijkende respons daarop.	Is duidelijk met zichzelf en zorgzaam voor zichzelf.
5 Eigenaarschap over gevoel: Leeft vanuit besef dat ik en ik alleen mijn emoties veroorzaak – en niemand anders.	Geeft zichzelf, anderen of externe omstandigheden de schuld als gevoelens opkomen.	Observeert soms dat hij schuld en kritiek uit en weet niet hoe eigenaarschap te nemen van eigen gevoelens.	In staat om te merken dat hij geprikkeld is. Gebruikt dit als een signaal om (weer) contact te maken met zichzelf	Leven vanuit het inzicht dat onze emotionele ervaringen voortkomen uit de status quo van onze behoeften en de kwaliteit van ons denken.

<u>Wegen naar Bevrijding</u> Self-Assessment Matrix Versie 1.2: april 2011	Ongeschoold Heeft geen besef of kennis van vaardigheid Onbewust onbekwaam	Ontwaken Wordt zich bewust van vaardigheid. Bewust onbekwaam	In staat om Vaardig, maar wel met inspanning. Bewust bekwaam	Geïntegreerd Maakt moeiteloos gebruik van vaardigheid Onbewust bekwaam
6 Behoeften bewustzijn: Is zich bewust van behoeften (en bereid deze te eren), de essentiële universele elementaire kwaliteiten van het leven (als voedsel, liefde & betekenis)	niet bewust van universele behoeften; behandelt strategieën alsof het behoeften zijn, wat resulteert in gehechtheid en weerstand.	Intellectueel begrip van universele behoeften; verwacht behoefte met strategie, denkt een bepaalde strategie te moeten hebben.	Ziet verschil behoeften - strategieën; kent woorden om gevoel & behoefte uit te drukken; koppelt gevoelens aan onderliggende behoeften (moeizaam indien geprikkeld)	Leeft vanuit besef dat alles wat we doen een poging is (effectief of niet) om te overleven en goed te gedijen.
7 Zelfverbinding maken & reactiviteit herstellen Reactiviteit: innerlijke weerstand tegen wat is. Herstel is loslaten van die weerstand.	Meestal onbewust van eigen habituele reactiepatronen; onbewust van innerlijke weerstand tegen wat is/reactiviteit	Merkt soms eigen gewoontepatronen op en herinnert zich dan dat empathie en/of eerlijkheid opties waren.	Herinnert zich bij prikkeling meestal dat er een keuze is, de eerste reactie is meestal empathie en/of eerlijkheid.	Merkt innerlijke vernauwing en gaat op een natuurlijke manier weer open. Kan compassievol bij eigen ervaring zijn = zelfverbinding.
8 Verzoeken: besef & doen Bereid om te vragen wat men wil, open voor elke reactie, niet gehecht aan specifiek antwoord	Eist wat hij wil of niet wil. Niet in staat om te vragen wat hij wil, niet in staat nee te horen.	Wordt zich bewust dat <i>eisen</i> de kans verkleinen behoeften te vervullen, evenals <i>gehechtheid aan een antwoord & niet kunnen vragen wat je wilt</i> .	Bereid & vaardig verzoeken te doen. Streeft, bij besef van gehechtheid aan 1 strategie, naar beweging van contractie naar openheid en creativiteit.	Is bereid te vragen om wat hij wil, heeft aanwezigheid, creativiteit en mededogen, zelfs als het antwoord "nee" is
9 Rouwen: Kan lijden van verlies transformeren, kan weerstand <i>tegen wat IS</i> loslaten; is bereid om ervaringen te laten ontvouwen en ervaren.	Beschuldigt zichzelf, anderen of externe omstandigheden voor verlies, verzet zich tegen gevoelens van verlies, tracht 'sterk' te zijn of gevoelens te verbergen voor anderen.	Wordt zich bewust van eigen neiging tot weerstand of schuld geven als verlies wordt ervaren.	Bemerkt het vermijden of schuld geven i.v.m. verlies, laat het idee varen dat er iets mis is en staat zichzelf toe de eigen gevoelens te ervaren, opent zichzelf naar behoeften	Totaal geëngageerd met de heelheid van het leven in de aanwezigheid van verlies.

<u>Wegen naar Bevrijding</u> Self-Assessment Matrix Versie 1.2: april 2011	Ongeschoold Heeft geen besef of kennis van vaardigheid Onbewust onbekwaam	Ontwaken Wordt zich bewust van vaardigheid. Bewust onbekwaam	In staat om Vaardig, maar wel met inspanning. Bewust bekwaam	Geïntegreerd Maakt moeiteloos gebruik van vaardigheid Onbewust bekwaam
10 Empathie: Kan aanwezig zijn bij de ervaring van een ander met onvoorwaardelijke aanvaarding van die persoon.	Reageert uit gewoonte op anderen met sympathie, advies, kritiek, het verschuiven van de focus van het gesprek naar zichzelf, enz.	Verliest zich makkelijk in verhaal. Kan soms waarneming, gevoel, behoefte & verzoek gissen (met lijstjes). Intentie ontwaakt om aanwezigheid ruimte, & focus te geven.	In staat bij de ander te zijn, zonder die proberen te leiden. In staat andermans ervaring terug te geven, zonder te bevestigen, meningen of evaluaties toe te voegen.	Krijgt op natuurlijke manier energie en focus, indien aanwezig bij de ervaring van de ander. Aanvaardt de ander onvoorwaardelijk.
11 Vijandbeelden helen Overstijgt de perceptie dat een ander straf of beloning verdient.	<i>Wij tegen hen en jij tegen mij denken. Ze verdienen het om gestraft of geschaad te worden.</i>	Bewust wording van wat het kost om vijandbeelden te kosten en verkenning van de mogelijke waarde van alternatieven voor straf.	In staat verbinding te maken met menselijkheid van alle betrokken, bij constatering dat men persoon of groep als vijand ziet, waarmee het vijandbeeld oplost.	Omarmt ieders bestaan met mededogen, met respect voor het welzijn van allen.
12 Onderscheidingsvermogen: Helderheid, inzicht en wijsheid in het maken van onderscheid dat het leven verrijkt; herkent dat zij een keuze heeft	Adviezen en keuzes zijn gebaseerd op oordelen over goed en kwaad; gelooft dat haar oordelen feiten zijn.	Wordt zich bewust van een andere manier om keuzes en onderscheid te maken, ten dienste van universele behoeften, i.p.v. gebaseerd opoordelen (goed of fout)	Is toenemend bekwaam in 't maken van onderscheid en keuzes vanuit een breed perspectief... de diepere betekenis en intenties onder de oppervlakte begrijpend.	Stemt intuïtief af op eigen helderheid, inzicht en wijsheid, om onderscheid en keuzes te maken die het leven dienen.
13 Wederzijdse afhankelijkheid Beseft dat elk individu gerelateerd is aan elke ander individu – elk deel van een systeem invloed heeft op elk ander deel.	Denkt in tegenstellingen: of/of afhankelijk / onafhankelijk overheersing / onderwerping niet bewust van alternatieven.	Bewust van & geïnteresseerd in idee dat ieders behoeften ertoe doen; wordt bewust van of/of denken en neiging tot rebelleren/onderwerpen.	Staat over 't algemeen stil bij eigen & andermans behoefte	Staat consequent open voor perspectief & behoeften van anderen; ervaart andermans en eigen behoeften als integraal verbonden.

<u>Wegen naar Bevrijding</u> Self-Assessment Matrix Versie 1.2: april 2011	Ongeschoold Heeft geen besef of kennis van vaardigheid Onbewust onbekwaam	Ontwaken Wordt zich bewust van vaardigheid. Bewust onbekwaam	In staat om Vaardig, maar wel met inspanning. Bewust bekwaam	Geïntegreerd Maakt moeiteloos gebruik van vaardigheid Onbewust bekwaam
14 Eerlijk uiten: Neemt eigenaarschap over eigen ervaring en is bereid om zich authentiek te uiten zonder schuld of kritiek.	Drukt zich gewoontegetrouw uit in klachten, verwijten of kritiek indien van streek, deelt opvattingen en overtuigingen als zekerheden.	Ontwikkelt groeiend besef, hoe sommige denk- & spreekgewoonten neigen te leiden tot verwijdering. Begint alternatieven te verkennen.	Meestal in staat om zich authentiek te uiten met de intentie zich tot verbinding, zelfs bij stress.	Uit zich kwetsbaar, omarmt ieders behoeften als iets kostbaars, is open voor wat eruit voort kan komen.
15 Vergemakkelijk contact: Faciliteert empathie en eerlijkheid in dialoog, met de intentie om verbinding te maken of houden.	Spreekt 'tegen' mensen in plaats van 'met' mensen; debatten, overtuigt, of komt niet op voor eigen behoeften.	Merkt levenvervreemdende communicatiepatronen op en poogt meer keuze te hebben in hoe contact te bevorderen.	Bewuste intentie tot verbinden; balanceert eigen eerlijkheid met uitnodiging van andermans inbreng.	Communiqueert authentiek en empathisch; helpt mensen om verbinding tot stand te brengen.
16 Geduld: Blijft ruim aanwezig als hij stress voelt. In staat aanwezig te zijn bij eigen reacties, zonder ze uit te acteren.	Meestal in contact met de intentie om te krijgen wat men wil (overheersing) dan wel onderdanigheid.	Ongeduldig of afgeleid door eigen impulsen. Onderbreekt. neiging om te handelen vanuit reactiviteit.	Werkt aan verruimen van zelfacceptatie en vaardigheid te pauzeren in zelfverbinding, voor toegeven aan reactiviteit	Natuurlijke zelfverbinding en opening bij het beleven van contractie of urgentie, en de bereidheid om te wachten.
17 Reactiviteit beantwoorden Speelt (niet reactief) in op anderen, die gevangen zitten in intense emotionele reacties (die vervreemding bevorderen)	Reageert gewoonlijk met verdediging, onderdanigheid of vermijden, wanneer anderen geprikkeld zijn.	Ziet in toenemende mate de eigen habituele reacties en het effect daarvan op verbinding.	Groeiend vermogen tot zelfverbinding, meer kunnen kiezen tussen empathie of eerlijk uiten als anderen geprikkeld zijn. Beginnende nieuwsgierigheid naar de perspectieven van de ander.	Antwoordt op reactiviteit van de medemens met ruim en krachtig aanwezigheid vanuit eigen centrum. Accepteert de ander in prikkeling. Vaardig om aanwezig te zijn & blijven.

<u>Wegen naar Bevrijding</u> Self-Assessment Matrix Versie 1.2: april 2011	Ongeschoold Heeft geen besef of kennis van vaardigheid Onbewust onbekwaam	Ontwaken Wordt zich bewust van vaardigheid. Bewust onbekwaam	In staat om Vaardig, maar wel met inspanning. Bewust bekwaam	Geïntegreerd Maakt moeiteloos gebruik van vaardigheid Onbewust bekwaam
18 Openheid voor feedback: Ontvangt andermans perspectief op onze acties gecentreerd & gelijkmoedig	Feed back betekent dat er iets mis is of juist bij zichzelf of de ander. Feedback wordt gezien als kritiek of lof.	Verlangt ernaar om de eigen reactiviteit te veranderen rond feedback ontvangen.	Begrijpt dat feedback het perspectief van de ander weergeeft en verbindt deze aan zijn behoefte; verbindt de eigen reactie op feedback aan de eigen behoeften.	Ontvangt feedback als info om te overwegen, met helderheid in keuze. Bewust dat anderen spreken vanuit hun eigen perspectief.
19 Constructieve spijt: Erkennen & leren van je gemiste kansen om behoeften te vervullen, zonder schuld, schaamte, of zelfbestraffing.	Neemt verantwoordelijkheid voor andermans gevoelens (met schuld en/of schaamte) of verdedigt zichzelf. Verontschuldigt zichzelf om anderen te kalmeren en zodat hij zichzelf beschermd 'weet'.	Pril besef dat andermans gevoelens worden veroorzaakt door hun behoeften. Wil misschien dat "je niet moet zeuren en doorgaan." Meer bewust van de gewoonte van zelfverwijt.	Toenemend vermogen om schuld om te zetten in leren. Bevordert eigen bereidheid om verbinding met anderen te zoeken (via eerlijkheid en empathie) als blijkt dat acties voor anderen niet werkten.	Consistent bereid om openlijk het eigen aandeel te nemen in resultaten van onvervulde behoeften; bereidheid om spijt te voelen en te uiten; zoekt leren en groei.
20 Flexibiliteit in relaties: Openheid en veelzijdigheid in interactie met anderen.	Verhoudt zich vanuit gewoonte tot anderen vanuit een perspectief van: oogpunt goed of fout, winnen of verliezen, moeten, etc.	Toenemend vermogen tot onderscheid maken tussen GC & vervreemde communicatiepatronen. Reactieve communicatie gaat door. Bewust GC 'formule' gebruik in eerlijk uiten & empathie. Denkt dat GC WGBV is.	Bereid en meestal in staat om WGBV te horen, ongeacht hoe deze worden meegedeeld. Begonnen te experimenteren met "straat giraffe", om te spreken op een manier die meer kans maakt op verbinding.	Maakt op natuurlijk wijze verbinding, authentiek en empathisch. Uitingen worden afgestemd op de behoefte & stijl van de betrokkenen en kunnen zelfs niet speciaal klinken GC taal.
21 Conflicten transformeren: Gebruikt conflict met anderen als middel tot verbinding en om een gezamenlijk resultaat te creëren.	Bang voor of verslaafd aan conflicten; onbewust gehecht aan adviezen, meningen en strategieën; kiest partij.	Wordt zich bewust van eigen reactiepatronen bij conflict; begint eigen gehechtheid op te merken (aan de oplossing, 't conflict zelf, veiligheid, etc.)	Bereid alle partijen te steunen in vindingrijkheid en creativiteit & om behoeften van alle betrokkenen mee te wegen, zelfs t.o.v. eigen reactiepatronen op conflict.	Open, nieuwsgierigheid en creatief n.a.v. verschillende perspectieven als kans om het bewustzijn uit te breiden en effectief actie te ondernemen.

<u>Wegen naar Bevrijding</u> Self-Assessment Matrix Versie 1.2: april 2011	Ongeschoold Heeft geen besef of kennis van vaardigheid Onbewust onbekwaam	Ontwaken Wordt zich bewust van vaardigheid. Bewust onbekwaam	In staat om Vaardig, maar wel met inspanning. Bewust bekwaam	Geïntegreerd Maakt moeiteloos gebruik van vaardigheid Onbewust bekwaam
22 Dankbaarheid: Ziet de waarde in van wat IS, waardeert dit en geniet ervan.	Richt zich op wat er ontbreekt en klaagt; gebruikt zelf (en is op zoek naar) beloning en goedkeuring om te waarderen	Merkt dat strategieën van externe goedkeuring en beloning de verbinding niet ondersteunen; begint de waarde te zien van het appreciëren van vervulde behoeften.	Bereidwillig en in staat om verbinding te maken, te proeven, en de gave (n) onder woorden te brengen in wat er gebeurt.	Leeft in waardering dat alles een stimulans kan zijn voor plezier en/of groei.
23 Openhartige stroom van geven en ontvangen: Transformeert tekort denken in bloeiende creativiteit; vrolijk bijdragend en ontvangend.	Middelen worden opgepot en/of worden gebruikt om anderen te controleren; angst voor verlies of niet genoeg hebben; geld & dingen staan voor veiligheid.	Wordt zich bewust van angst i.v.m. niet genoeg hebben en de waarde van bijdragen.	Vergroot bewustzijn van gewoonte programmering, zoals verlangen om te hamsteren of moeite met ontvangen; verhoogde vreugde in de stroom van bijdragen en ontvangen.	Vreugde en gemak in het geven en ontvangen met creativiteit en vindingrijkheid; geven is ontvangen.
24 Cultiveren van vitaliteit: Afstemmen op zichzelf om evenwichtige zelfzorg te ondersteunen; cultiveren v/d energie om 't leven te dienen.	Onbewuste gewoontepatronen en/of rusteloze mentale activiteit resulteren in een verminderde energie.	Wordt zich bewust van eigen energie niveaus en door wat ze beïnvloed worden.	Verbonden aan behoeften als bronnen; gemotiveerd om manieren te vinden om bij te dragen en vindingrijk te zijn.	Bekrachtigd door bij te dragen aan het lichaam, het verstand, de geest, en de gemeenschap.
25 Gedeelde macht: Transformeert overheersing; waardeert ieders behoeften gelijkwaardig & met respect; overstijgt onderwerping en rebellie.	Relaties op basis van dominantie en onderwerping, angst voor macht, of het juist begere / eraan gehecht zijn.	Wordt zich bewust van dominantie en onderwerping, en de mogelijkheden van omgang in wederkerigheid.	Bewust van eigen onderwerping of poging te domineren. Streeft naar wederkerig handelen met empathie naar zichzelf en de ander.	Handelt vanuit waardering van ieders behoeften, en honoreert ieders autonomie; overstijgt dominantie, onderwerping en rebellie.

<u>Wegen naar Bevrijding</u> Self-Assessment Matrix Versie 1.2: april 2011	Ongeschoold Heeft geen besef of kennis van vaardigheid Onbewust onbekwaam	Ontwaken Wordt zich bewust van vaardigheid. Bewust onbekwaam	In staat om Vaardig, maar wel met inspanning. Bewust bekwaam	Geïntegreerd Maakt moeiteloos gebruik van vaardigheid Onbewust bekwaam
26 Rollen doorprikken: Bewust dat we niet de rol zijn die we spelen; keuze in de rol hij aanneemt en hoe reageren op de rol die de ander speelt.	Onbewust gevangen in reacties op rollen, de eigen rol en de rol van anderen.	Wordt zich bewust van lijden dat kan ontstaan, als we reageren op rollen in plaats dat we ingaan op behoeften.	In staat te reageren met zelf-verbinding, empathie en eerlijkheid, i.p.v. reageren van op basis van rollen.	Doorziet met gemak welke rollen gespeeld worden, gaat hier makkelijk of helemaal niet op in; bewust van onze onderlinge afhankelijkheid buiten onze rollen.
27 Bewustwording van response-ability: Kiest in vrijheid de eigen respons op wat opduikt in het leven; neemt eigenaarschap van eigen aandeel in wat er gebeurt. Voelt zich niet verantwoordelijk voor het aandeel van de ander in wat er gebeurt. Erkent dat eigen daden anderen beïnvloeden.	Slachtofferbewustzijn: Heeft geen duidelijkheid over wiens deel bij wie hoort. Gelooft dat de eigen ervaring en acties door andere veroorzaakt kunnen worden of externe omstandigheden. (Bijv: ik omdat jij of ik omdat ik, of dat heeft dus bij jou dit en bij mij dat veroorzaakt)	Gaat slachtoffer bewustzijn inzien en wat dat kost; is opgelucht & vrij in 't besef van de eigen macht; zit echter nog vast in gewoontepatronen van schuld en blaam, evalueert dat anderen <i>vast zitten of derden beschuldigen</i> en poogt hen op te voeden om zichzelf te beschermen.	In staat om eigenaarschap te nemen van eigen ervaringen en keuzes, wanneer men zich bewust wordt van neiging te beschuldigen, rechtvaardigen of te minimaliseren; probeert geen verantwoordelijk te nemen voor de reacties en/of antwoorden van anderen.	Consequent in staat te reageren met gelijkmoedigheid. Geaard en gecentreerd in het auteurschap van het eigen leven. Helder in het eigenaarschap van anderen over hun eigen leven.
28 Ondersteunt holistische systemen: Neemt bewust deel aan ontstaan & evolutie van holistische systemen ter bevordering van algemeen welzijn.	Rebelleert tegen / onderwerpt zich aan structuren; gebruikt organisatiestructuren om macht op te dringen of voelt zich hulpeloos in relatie tot organisatorische regels.	Beperkt zicht, overweldigd of hopeloos over het mogelijk veranderen van systemen, richting systemen die de behoeften van getroffenen/betrokkenen waarderen.	Bewust van de potentie dat systemen georganiseerd kunnen worden rond universeel gewaardeerde behoeften; bereidheid om bij te dragen aan algemeen welzijn, met groeiende creativiteit.	Betrokken bij het creëren en verbeteren van systemen met de intentie bij te dragen aan het algemeen welzijn met openheid voor feedback.

GC Matrix TABEL

		ONBEWUST ONBEKWAAM (UNSKILLED)			
		BEWUST BEKWAAM (AWAKENING)			ONBEWUST BEKWAAM (INTEGRATED)
		BEWUST BEKWAAM (CAPABLE)			
1	Aanwezigheid				
2	Observatievermogen				
3	Gevoelsbewustzijn				
4	Zelf acceptatie				
5	Eigenaarschap over gevoel				
6	Behoeften bewustzijn				
7	Zelfverbinding maken &				
8	Verzoeken: besef en doen				
9	Rouwen				
10	Empathie				
11	Vijandbeelden helen				
12	Onderscheidingsvermogen				
13	Wederzijdse afhankelijkheid				
14	Eerlijk uiten				
15	Vergemakkelijkt contact				
16	Geduld				
17	Reactiviteit beantwoorden				
18	Openheid voor feedback				
19	Constructieve spijt				
20	Flexibiliteit in relaties				
21	Conflicten transformeren				
22	Dankbaarheid				
23	Openhartige stroom geven ontvangen				
24	Cultiveren van vitaliteit				
25	Gedeelde macht				
26	Rollen doorprikken				
27	Bewustwording respons ability				
28	Ondersteunt holistische systemen				