

## Reflecteren op gedrag met Functional Fluency uit je automatische reactie naar bewuste invloed

Het Functional Fluency Model helpt om je eigen gedrag en het effect dat dit heeft op anderen te onderzoeken. Effectief gedrag brengt vertrouwen en wederzijdsheid in de relatie. Wanneer we ineffectief gedrag vertonen herhalen we, vaak onbewust, strategieën uit onze jeugd die zijn ontstaan in de afhankelijkheidsrelatie met onze omgeving. Reflecteren op je gedrag helpt om ineffectieve, vaak onbewuste, gedragspatronen om te zetten in bewust gekozen acties die aansluiten op de situatie in het hier en nu.

### Waarom een model?

Modellen bieden handvatten om grip te krijgen op de werkelijkheid. Ze helpen om de veelheid van informatie die op ons afkomt te duiden en te ordenen. Het model helpt om gemeenschappelijke taal te ontwikkelen op gedrag in samenwerking.

### Het Functional Fluency Model

De Engelse term Functional Fluency betekent 'soepel functioneren'. Wanneer je in staat bent op een soepele manier te schakelen tussen effectieve vormen van gedrag, zul je merken dat je communicatie en samenwerking met anderen ook effectiever en soepeler verloopt. Je vergroot je invloed op een coöperatieve wijze. Je richt je op gemeenschappelijke doelen en kiest gedrag dat zowel goed is voor jou als voor de ander(en).



Gedrag is ons belangrijkste instrument om in contact met anderen te zorgen dat we krijgen wat we nodig hebben: voeding, aandacht, erkenning en uitdaging. Het Functional Fluency Model biedt inzicht in eigen gedrag in communicatie met anderen. Dit inzicht helpt om ineffectieve, vaak onbewuste, gedragspatronen om te zetten in bewust gekozen interventies die aansluiten op de situatie in het hier en nu.

**Bewust Zijn** is het centrale element in het Functional Fluency model.

Bewust Zijn gaat over je realiteitsbesef in het hier en nu en hoe je vanuit dit besef omgaat met wat je tegenkomt op je pad. Vanuit je Bewust Zijn ben je in staat om te kiezen welk gedrag in het Hier en Nu helpend is voor jezelf en anderen.



Vanuit dit bewustzijn zijn wij in staat te handelen en invloed uit te oefenen. Dat is een uniek vermogen van de mens. In plaats van enkel op impulsen te reageren (1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> brein), kunnen we afstand nemen van een situatie en keuzes maken (3<sup>de</sup> brein).

## Slaaf van de Omstandigheden

Stimulus



Automatische  
Reactie

Door jezelf te trainen in 'Bewust Zijn' ontwikkel je jouw vermogen om, ook in lastige situaties, zelf keuzes te maken over welk gedrag je wilt inzetten.

*Gisteren ontving ik een mail van een vriendin, die een lastige boodschap bevatte. Mijn impuls was direct een mail terug te sturen. Ik besloot de tijd te nemen om over mijn antwoord na te denken en te besluiten of ik dit per mail of op een andere wijze zou geven.*

## Creër Vrijheid

Stimulus



Pauzeer  
&  
Plan



Respons

Bewust Zijn bestaat uit de volgende gedragskenmerken:

### Alert

Alertheid gaat over je vermogen om signalen uit de buitenwereld op te vangen. Het is een 'staat van ontvankelijkheid'.

*Peter ziet bij binnenkomst in de klas altijd direct hoe de stemming is en wat om aandacht vraagt.*

### Gewaar zijn

Gewaar zijn gaat over je vermogen om te voelen en te registreren wat er in en met jezelf gebeurt.

*Sandra voelt, wanneer ze gaat spreken in de nieuwe groep een knoop in haar maag en merkt dat haar adem sneller gaat.*

### Evaluatief

Evaluatief gaat over je vermogen om iets; een gebeurtenis, een lichamelijke ervaring, naar waarde te schatten.

*Gerard voelt dat de sfeer in de vergadering verandert. Hij realiseert zich dat dit vaker gebeurt wanneer hij dit onderwerp aankaart.*

### Geaard

Geaard gaat over je vermogen om met je voeten op de grond te blijven staan.

*Toen het spannend werd in de bespreking ging Beatrijs rechtop zitten, zette haar beide voeten op de grond en ademde goed door naar haar buik.*

### Onderzoekend

Onderzoekend gaat over je vermogen met een open blik gedachten te ontwikkelen en mogelijkheden te bekijken.

*Peter wil altijd het naadje van de kous weten om vraagstukken vanuit diverse invalshoeken te kunnen bekijken.*

### Rationeel

Rationeel gaat over je vermogen om op basis van logisch nadenken afwegingen te maken.

*Gerda besluit een pauze in te lassen in het gesprek met haar collega zodat ze wat afstand kan nemen van haar emoties en voor- en nadelen van het voorstel op een rijtje te zetten.*

## Vanuit Bewust Zijn kun je kiezen uit 4 vormen van effectief gedrag

**gedrag is effectief wanneer het ons helpt om korte en lange termijndoelen te realiseren en wanneer het goed is voor onszelf en de ander(en)**

Met Samenwerkend en Spontaan gedrag investeer je in je eigen ontwikkeling in contact met anderen. Met Structurerend en Zorgend gedrag neem je verantwoordelijkheid voor de groei en ontwikkeling van anderen. Elk van deze clusters noemen we een modus, een manier van doen.



### Spontaan

Vanuit de Spontane modus doe je je eigen dingen op je eigen unieke wijze.

Je gedrag kenmerkt zich door een wat speelse en ontspannen houding, waarbij je creativiteit vrij stroomt. Je beschikt over energie en motivatie. Daardoor kan je jouw eigen originele ideeën gebruiken in situaties die daarom vragen. Je vitaliteit werkt besmettelijk en is aangenaam. Je voelt jezelf vrij en kan je ook zelf vrij uiten, zonder enig gevoel van censuur. Je bent je gelijktijdig bewust van je leeftijd en gedraagt je daarnaar. Jouw temperament heeft invloed op je niveau van uitgelatenheid.

### Samenwerkend

Vanuit de Samenwerkende modus ben je in staat om de relatie aan te gaan met anderen en met anderen op te schieten.

Je bent zelfbewust, vriendelijk en attent. Je komt op voor je behoeften en belangen op een sociaal acceptabele manier. Je bent bereid te luisteren en te onderhandelen vanuit acceptatie en respect. Je bent zeker van jezelf in het aangaan van sociale situaties, want je beschikt over diplomatieke vaardigheden en bent assertief. Je verwacht voor jezelf hetzelfde respect dat je anderen geeft. Je kan goed opschieten met anderen en geniet van contacten in werk en vrije tijd.

### Structurerend

Vanuit de Structurerende modus geef je op een effectieve manier richting aan anderen en aan jezelf. Je versterkt anderen actief door ze vertrouwen te geven en te motiveren. Je stelt op een stevige manier kaders en hoge verwachtingen. Op deze wijze geef je anderen de begrenzing waarbinnen ze zich veilig genoeg voelen om te groeien en te leren. Je gelooft in de menselijke mogelijkheden voor succes en biedt de hulp en support die nodig is. Je focust je op het positieve, omdat je gelooft dat wat je aandacht geeft, groeit. Met dit gedrag motiveer je anderen hun kwaliteiten te ontwikkelen en hun zelfvertrouwen te vergroten.

### Zorgend

De Zorgende modus is gericht op zorg voor anderen en jezelf.

Je reageert empathisch op anderen en op jezelf. Je beseft hoe anderen zich voelen en reageert passend op hun behoeften. Je gebruikt begrip en vriendelijkheid om onvoorwaardelijke acceptatie van jezelf en anderen uit te drukken. Dit moedigt anderen aan om meer zichzelf te zijn. Als jij op deze wijze beschikbaar bent, bevorder je gezondheid en zelfacceptatie. Dat geeft een positieve houding die ondersteunend is voor het opbouwen van zelfvertrouwen.

### Samenvattend

Vanuit de Bewust Zijn modus maken we optimaal gebruik van het 3<sup>de</sup> brein en voeren de regie over ons eigen gedrag. We zijn in staat om keuzes te maken en ons gedrag te richten op wat nodig is in de situatie. Dit doen we vaak razendsnel, waarbij we een grote hoeveelheid verschillende gedragingen met elkaar verbinden en soepel kunnen omgaan met wat er in onszelf en onze omgeving gebeurt. We hebben daarvoor een breed scala aan gedragingen tot onze beschikking. Deze hebben we in ons model geclusterd tot 4 elkaar aanvullende blokken van gedragskenmerken, die we modi, manieren van doen, noemen:

1. Spontaan  
door creatief, nieuwsgierig, expressief, fantasierijk, speels en levenslustig gedrag in te zetten.
2. Samenwerkend  
door aanpassend, assertief, zelfverzekerd, attent, vriendelijk en veerkrachtig gedrag in te zetten.
3. Structurerend  
door gezaghebbend, consequent, goed georganiseerd, stevig, hulpvaardig en inspirerend gedrag in te zetten.
4. Zorgend  
door zorgzaam, mededogend, invoelend, bemoedigend, acceptierend en begrijpend gedrag in te zetten.

Met effectief gedrag vergroot je je invloed waardoor je je doelen gemakkelijker bereikt.

Wanneer we ineffectief gedrag vertonen maken we geen gebruik van de Bewust Zijn modus. We reageren direct, vanuit een reflex (reptielen brein) of impuls (emotionele brein) op een situatie in het Hier en Nu. Ineffectief gedrag is een uiting van Vechten, Vluchten of Verstarren.

## Ineffectief gedrag

gedrag is ineffectief wanneer het ons niet helpt bij het bereiken van onze doelen en het niet goed is voor onszelf en de ander(en)

Sommige gebeurtenissen activeren de oude hersengebieden, waardoor we reageren vanuit een, dikwijls al op jonge leeftijd, ingeslepen patroon. In de psychologie wordt dit beschreven als overdracht; het verschijnsel dat je gevoelens, wensen en ervaringen uit het verleden projecteert op een persoon of situatie in het heden.

Vooraf situaties waarin er sprake is van een autoriteitsrelatie en situaties waarop spanning staat vormen de triggers (prikkel die een automatische reactie in beweging zetten) die ons onbewust doen terugschieten in oude gedragspatronen.

*Altijd als zij een gesprek heeft over haar functioneren krimpt zij ineen en wil zij verdwijnen. Het is alsof haar lerares van de basisschool weer voor haar staat.*

### De vier vormen van ineffectief gedrag



### Dominant

In de Dominante modus focus je op het negatieve. Je zit vast in de rol van Aanklager. Je gelooft dat jij gelijk hebt en neemt van daaruit een vijandige houding tegenover de ander aan. Je wilt gehoorzaamheid van anderen. Je ziet vergissingen en zoekt fouten om de situatie of de ander te verbeteren, vanuit het gezichtspunt dat jij het beter weet. Je haalt anderen over of dwingt ze tot inschikkelijkheid door waarschuwingen, bedreigingen en soms zelfs straf met de bedoeling ze een lesje te leren. Anderen kunnen inschikken, maar ook weerstand bieden of rebelleren. Je kunt je ook dominant ten opzichte van jezelf gedragen.

### Betuttelend

In de Betuttelende modus overstelp je anderen met hulp, aandacht en materiële zaken alhoewel dit waarschijnlijk niet zal helpen op de langere termijn. Je zit vast in de rol van Redder. Ontvangers eindigen eerder verdrietig en boos, dan dankbaar. Dat leidt vervolgens tot verwarring en teleurstelling aan beide kanten. Bij dit gedrag realiseer je je niet dat ongepaste hulp meer last geeft dan dat het helpt en dat een gebrek aan heldere grenzen en verwachtingen schadelijk is voor de gezondheid en ontwikkeling van je omgeving. Je kunt je ook betuttelend ten opzichte van jezelf gedragen.

### Volgzaam / Weerstand

Aan de basis van de Volgzame en Weerstandsmodus ligt ongerustheid of angst. Afhankelijk van hoe je in het verleden geleerd hebt om te gaan met situaties die je te moeilijk vond, zal je voorrang geven aan een van de twee stijlen, volgzzaamheid of weerstand.

In de Volgzame modus pas je je overmatig aan, doe je concessies en probeer je de ander te 'pleasen'. Je voelt je vaak nerveus bij nieuwe dingen doen en bent bang om fouten te maken. In de Weerstand modus varieer je tussen mild verzet en plotselinge agressieve rebellie. Soms switch je zelf van de ene stijl naar de andere, afhankelijk van de situatie.

### Onvolwassen

In de Onvolwassen modus neem je niet een volwassen gezichtspunt in of mijd je de verantwoordelijkheid van een volwassene. Je laat het aan anderen over voorzorgsmaatregelen te nemen, het werk af te ronden of op te ruimen, tenzij het je uitkomt of jij specifiek de opdracht krijgt. Je houdt er niet van te delen of je beurt af te staan. Vaak vind je het moeilijk om het effect te zien van jouw gedrag op anderen en wat de consequenties kunnen zijn van dit gebrek aan zorgzaamheid of respect. Je emotionele expressie is soms niet onder controle en buiten proporties gezien de omstandigheden en je leeftijd.

Gedrag dat valt in de Modus Volgzaam of Onvolwassen brengt je in de Slachtofferrol.

### Samenvattend

We beschouwen gedrag als ineffectief wanneer het ons niet helpt bij het bereiken van onze korte en lange termijndoelen en het niet goed is voor onszelf en de ander(en). Ineffectief gedrag ontstaat onder invloed van pijnlijke ervaringen uit onze jeugd. We herhalen gedragspatronen, die wij op jonge leeftijd hebben aangeleerd of hebben overgenomen van ouderfiguren, zonder daar bewust voor te kiezen. Doordat je geen gebruik maakt van de 'Bewust Zijn modus', waarmee je je vroegere ervaring kan verbinden met het hier en nu, reageren we automatisch, vanuit het patroon actie > (stress)reactie.

1. Dominant  
uit zich in verwijtend, bazig, betweterig, muggenziftend, oordelend en bestraffend gedrag.
2. Betuttelend  
uit zich in inconsequent, te toegeeflijk, over beschermend, te verdraagzaam, zelfverloochenend en verstikkend gedrag.
3. Volgzaam/Weerstand  
uit zich in ongerust, ondermijnend, geremd, conflict mijdend, rebels en onderdanig gedrag.
4. Onvolwassen  
uit zich in egocentrisch, onattent, kinderachtig, roekeloos, zelfzuchtig en ongeorganiseerd gedrag.

### Nieuw Gedrag ontwikkelen

Door regelmatig te reflecteren op je gedrag en daarmee je Bewust Zijn te vergroten leer je onbewuste overlevingsstrategieën te transformeren naar bewuste invloed in het Hier en Nu en optimaal bij te dragen aan de ontwikkeling van anderen.

# FUNCTIONAL FLUENCY

van automatische reactie naar bewuste invloed

<p><b>DOMINANT</b> verwijtend, bazig, betweterig, muggegiftend, oordelend, bestraffend</p>	<p><b>BETUTTELEND</b> Inconsequent, te toegeeflijk, overbeschermend, te verdraagzaam, Zelfverloochenend, verstikkend</p>
<p><b>STRUCTUREREN</b> gezaghebbend, consequent goed georganiseerd, stevig, hulpvaardig, inspirerend</p>	<p><b>ZORGEN</b> zorgzaam, mededogend, invoelend, bemoedigend, accepterend, begrijpend</p>
<p><b>BEWUST ZIJN</b> alert, gewaarzijn, evaluatief, geaard, onderzoekend, rationeel</p>	
<p><b>SAMENWERKEN</b> aanpassend, assertief, zelfverzekerd, attent, vriendelijk, veerkrachtig</p>	<p><b>SPONTAAN</b> creatief, nieuwsgierig, expressief, fantasierijk, speels, levenslustig</p>
<p><b>WEERSTAND/ VOLGZAAM</b> ongerust, ondermijnend, geremd, conflictmijdend, rebels, onderdanig</p>	<p><b>ONVOLWASSEN</b> egocentrisch, onattent, kinderachtig, roekeloos, zelfzuchtig, ongeorganiseerd</p>