

# De 'behoefte- weegschaal' en persoonlijke besluitvorming

De 'behoefteweegschaal' kun je zien als een hulpmiddel voor gedachten die door je hoofd malen en om in 8 stappen tot persoonlijke besluitvorming te komen.

- Stap 1:** Identificeer de kern van de casus.  
*voorbeeld:*  
Wel of niet naar het feest? *of*  
Wel of niet naar een andere bank? *of*  
Wel of niet naar Tibet op vakantie?
- Stap 2:** Sluit je ogen. Streck je handen naar voren met je handpalmen naar boven. Je ellebogen zijn geknikt. Deze houding staat voor de 'weegschaal'.
- Stap 3:** OK! Bedenk nu het volgende: Welke behoeften van jou worden vervuld door *wel* te doen wat je in gedachten hebt? Leg (denkbeeldig) deze behoeften in een handpalm. Hoe voelt dat? Maak er verbinding mee.
- Stap 4:** Bedenk vervolgens: Welke behoeften van jou worden vervuld door *niet* te doen wat je in gedachten hebt? Leg (denkbeeldig) deze behoeften in je andere handpalm. Hoe is dat? Maak er verbinding mee.
- Stap 5:** Naar welke kant slaat de weegschaal door voor je? Wat is *nu* het meest belangrijk voor je? Ga door met je eerste ingeving.



- Stap 6:** Je besluit is genomen. De hand met de meest waardevolle behoeften 'erin' laat je zakken.
- Stap 7:** Maak opnieuw contact met de behoeften die in de andere schaal liggen. Welke strategieën kun je nu bedenken (ten minste 3) die deze behoeften ook zouden kunnen vervullen.
- Stap 8:** Kies van deze strategieën er één uit en spreek met jezelf af om deze, indien mogelijk, binnen een dag uit te voeren.

*voorbeeld:*

Stel je voor: Vanavond viert een vriend(in) van jou zijn/haar verjaardag. Je bent moe en hebt morgen een belangrijke presentatie op je werk die je nog wilt voorbereiden. Je bent innerlijk in conflict met jezelf en al de hele middag aan het malen: ga ik wel of niet naar het feest?

- Stap 1:** De kern identificeren: Wel naar het feest/Niet naar het feest.
- Stap 2:** Ik sluit mijn ogen en maak een 'weegschaal' met mijn handen.
- Stap 3:** Welke behoeften worden voor mij vervuld door naar het feest te gaan? (contact, ontspanning en plezier)
- Stap 4:** Welke behoeften worden niet vervuld door naar het feest te gaan? (rust, bezinning en afronding)
- Stap 5:** Naar welke kant slaat de weegschaal nu door? In dit geval naar rust, bezinning en afronding.
- Stap 6:** Mijn besluit is genomen. Ik ga niet naar het feest.



**Stap 7:** Welke behoeften liggen nog in de andere schaal?  
(contact, ontspanning en plezier)

**Mogelijke strategieën om deze behoeften te vervullen zijn:**

- **Contact:** Ik bel mijn vriend/vriendin en maak een afspraak om volgende week samen te gaan lunchen.
- **Ontspanning:** Als mijn presentatie voorbereid is, ga ik in bad liggen met een glaasje wijn.
- **Plezier:** Nadat ik mijn vriend/vriendin heb gebeld, ga ik eerst een aflevering van 'Modern Family' kijken voordat ik begin met mijn presentatie.

**Stap 8:** In dit geval kies ik ervoor om alle bovenstaande strategieën uitvoeren.

## OEFENING

Probeer dit proces 2 keer uit te voeren gedurende de komende week. Noteer je ervaringen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

