

# Werken met beelden

Het gebruik van visuals in de Lifemastermethode ©



Hoe bereik ik iemand? Hoe raak ik de kern? Hoe zorg ik dat een team als team gaat functioneren? Hoe bereik ik dat een verandering blijvend is? Vaak bewegen mensen zich op het mentale niveau. Als trainer kan het zinvol zijn juist contact te maken met de emotionele en intuïtieve dimensie in de mens. Zo maak je dieper contact waardoor het leereffect groter is. In de Lifemaster methode © maken we veel gebruik van creativiteit en beelden. Naast het zelf maken van beelden, maken we ook gebruik van afbeeldingen, zogenaamde visuals. Hieronder staan tien van onze belangrijkste redenen om met beelden te werken.

### **Beelden openen mensen**

Ieder mens denkt in zijn eerste levensjaren alleen in beelden. Beelden raken daarom direct een intuïtieve laag. Veel mensen praten niet zo gemakkelijk over hun gevoelens of over hun innerlijke drijfveren. Omdat ze het niet gewend zijn, of omdat ze de verbinding kwijt zijn met wat er werkelijk in hen leeft. Beelden kunnen mensen weer in contact brengen met wat hen werkelijk beweegt, omdat beelden - anders dan taal - waardoor de ratio wordt aangesproken - het voelen als ingang heeft.

### **Beelden bevorderen de creativiteit**

Veel mensen en ook veel organisaties zitten vast. Men wil graag vernieuwen of veranderen, maar vaak blijft het bij een verlangen. Door het gebruik van beelden gaan mensen op een nieuwe manier naar zichzelf en anderen kijken. Beelden prikkelen de creativiteit waardoor er ruimte ontstaat voor het nieuwe.

### **Beelden helpen mensen om zich te uiten**

Bij heftige emoties iets genuanceerd onder woorden brengen valt niet mee. Juist als er gepraat moet worden, vallen er pijnlijke stiltes. Onderwerpen die er echt toe doen, worden vermeden. Onverwerkte pijn, gemiste kansen zijn hiervan het gevolg. Met beelden kun je het gesprek en het proces weer op gang brengen door vragen te stellen met het beeld als ingang. Hiermee ontstaat voldoende veiligheid om confronterende onderwerpen aan het licht te laten komen en bespreekbaar te kunnen maken.

### **Beelden scheppen verbinding tussen mensen**

Mensen realiseren zich onvoldoende hoe verschillend ze de werkelijkheid interpreteren. Met als gevolg een reeks van misverstanden over gezamenlijke afspraken, gestelde doelen etc. Ook bijvoorbeeld in teams mist men hierdoor vaak focus met als gevolg dat er verliezen worden geleden door gebrek aan samenwerking. Met behulp van beelden kunnen misverstanden gemakkelijker boven tafel worden gebracht en worden opgelost. Ook overeenkomsten komen aan het licht. Door deze te focussen in een beeld, kunnen mensen weer tot elkaar komen. Immers met een beeld voor ogen kan men werken aan een gemeenschappelijk doel.



### **Beelden maken de therapie of training leuker en creatiever**

Veel sessies duren (te?) lang en zijn zwaar en confronterend. Met als gevolg dat de energie verslapt en waardoor de motivatie afneemt. Met behulp van beelden brengen we een creatief element in de sessies, waardoor men weer in beweging komt en bewogen wordt.

### **Beelden zetten mensen aan tot luisteren**

'Ik zie, ik zie wat jij niet ziet'. Dit kinderspelletje is waar. Ik zie immers nooit wat jij ziet. Ik ben namelijk anders dan jij. Hierdoor worden mensen nieuwsgierig naar elkaar: "Waarom kiest hij nou dat beeld bij dat thema? Dat zou ik nooit gedaan hebben!" Dit stimuleert dat mensen echt naar elkaar gaan luisteren.



### **Beelden lossen taalproblemen op**

Beelden zeggen meer dan 100 woorden. Een beeld is in al zijn eenvoud veelzeggend. Daarom is het gebruik van beelden een krachtig instrument in groepen of bij individuen die te maken hebben met taalbarrières. Bijvoorbeeld kinderen, allochtonen of mensen die te kampen hebben met dyslexie.

### **Beelden worden nooit vergeten**

Net zoals bij geur en muziek roepen beelden gemakkelijk oude herinneringen op. Soms zelfs na vele jaren. Na een therapie of training vergeten deelnemers meestal snel wat ze hebben geleerd of zich hebben voorgenomen. Ondanks alle goede voornemens. Door de herinneringskracht van beelden te gebruiken bewerkstellig je als therapeut of trainer dat deelnemers datgene wat ze hebben geleerd of besloten ook kunnen reproduceren en uitvoeren.



### **Beelden kunnen altijd en overal worden ingezet**

De bovenstaande principes doen hun werk op allerlei gebieden. Je kunt beelden gebruiken bij functioneringsgesprekken, loopbaan-/personal coaching, rouwverwerking, zelfreflectie, kennismaking, communicatietraining, teambuilding etc. Je kan er wel 100 dingen mee doen. Beelden versterken onze methodiek in welke fase dan ook.

### **Het gebruik van beelden bespaart je tijd en geld**

Verdieping, verandering doorvoeren, impasses doorbreken, leren om jezelf te uiten, samenwerking creëren binnen het team. Dit zijn allemaal processen die bedrijven veel tijd en veel geld kosten. Door beelden te gebruiken houden we desnelheid in het proces.



*Praktijk Lifemaster /bron: [www.fotomissie.nl](http://www.fotomissie.nl)*