

"Elke speelt het klaar om in drie duidelijke oefeningen een rijk scala aan filosofische vaardigheden aan te bieden. Praktische vaardigheden, die je helpen om helder en constructief te denken en die je onmiddellijk kunt toepassen in het dagelijks leven."

- Alie Rutteman

# Probleem? Dilemma? Twijfel?

**3 REFLECTIE-OEFENINGEN  
VOOR MEER  
HELDERHEID, RUST EN FOCUS!**

Door Elke Wiss



**DeDenksmederij**  
PRAKTISCHE FILOSOFIE & CREATIEF DENKEN

# INHOUDSOPGAVE

🔥 Inleiding	3
🔥 Oefening 1: Waarom doe ik wat ik doe?	5
🔥 Oefening 2: Een vraag die werkt!	8
🔥 Oefening 3: Wat zijn je kernwaarden?	11
🔥 Over Elke Wiss	14
🔥 Over De Denksmederij	14
🔥 Werkbladen	15

## INLEIDING

*Lig je weleens te piekeren en herhaal je steeds dezelfde gedachten?  
Heb jij weleens getwijfeld toen je voor een grote beslissing stond?  
Zit je met een dilemma en denk je in cirkeltjes?*

Een probleem, vraag of dilemma kan je aardig bezig houden, zeker als ze je leven (klein of groot) beïnvloeden.

Moet je wel of niet van baan veranderen, zou het beter zijn je relatie te verbreken, wil je wel of niet verhuizen?

Vaak kom je er in je eentje niet zo goed uit.

Vrienden en familie zijn natuurlijk bereid tot luisteren en helpen, maar vervallen ook vaak in een advies vanuit hun eigen referentiekader.

Da's nou niet altijd een advies waar jij echt verder mee kunt.

Goed, helder en constructief denken helpt je verder: de antwoorden op je eigen vragen en twijfels liggen vaak ergens begraven onder een hoop vooronderstellingen, aannames en beperkende overtuigingen.

Zoals er ook hele mooie schatten kunnen liggen op een rommelige zolder.

Wanneer je je eigen denk-zolder opruimt, de overbodige ballast in een container gooit, de boel afstof, herschikt en uitzoekt en nieuw daglicht binnenlaat, dan zorgt dat – net als op een echte rommelzolder – voor lucht en ruimte.

Ruimte voor nieuwe, frisse ideeën.

Ruimte voor andere inzichten en perspectieven.

Ruimte om het anders te doen, anders te denken.

In dit e-book krijg je 3 reflectie-oefeningen aangereikt die je helpen met het opruimen van de denkrommelzolder.

**Oefening 1** stretcht je denken, laat je je eigen handelen van andere kanten bekijken en zorgt voor meer begrip en compassie; met jezelf en de ander.

**Oefening 2** helpt je helderheid te scheppen in een specifieke kwestie. Van een warboel in je hoofd met veel onheldere thema's en vragen naar 1 concrete, heldere vraag die je verder helpt.

**Oefening 3** helpt je je eigen kernwaarden te herkennen en formuleren, zodat je weet waar je voor staat.

Achterin vind je per oefening handige werkbladen. Zo kun je alle oefeningen rustig op je gemakje doen.

Een reflectie-oefening is een soort tocht, een ontdekkingsreis in je eigen brein. Je komt dingen tegen waarvan je niet wist dat je ze dacht en je ontdekt nieuw en onbekend terrein.

Het is confronterend, interessant en ook gewoon heel erg leuk om beter te worden in denken.

Hoe beter je je denkspiere traint, hoe makkelijker denkwerk en reflectie wordt.

Hoe makkelijker je reflecteert, hoe makkelijker je keuzes maakt en beslissingen neemt en hoe meer rust, helderheid en focus in je hoofd.

Klinkt lekker toch?

En toch kom je er maar zo weinig aan toe: echte reflectie.

Even een moment om jouw thema's, twijfels en gebeurtenissen te onderzoeken.

Dus: zet een lekkere kop koffie of thee voor jezelf, ga er rustig voor zitten en ruim je denzkolder op met deze handige oefeningen.



Ik wens je heel veel plezier met dit boekje!  
Laat je me weten wat het je heeft opgeleverd?

Elke.

# OEFENING 1: WAAROM DOE IK WAT IK DOE?



Tijd: ca. 15 minuten

## Deze oefening helpt je om:

- verschillende perspectieven te zien
- meer begrip te krijgen voor gedrag van anderen
- meer compassie te ontwikkelen met jezelf
- je denken op te rekken en te trainen
- te trainen verder te kijken dan je eerste oordeel

## Goed te gebruiken als je:

- niet zeker weet of je het juiste hebt gedaan
- je schuldig voelt
- gedrag van jezelf of anderen niet begrijpt of veroordeelt



Stel je voor, je belandt met je familie of vrienden steeds weer in dezelfde discussie.

Of je krijgt een verzoek van je baas en je hoort jezelf alweer toegeven, terwijl je eigenlijk graag iets anders zou zeggen.

Of je observeert gedrag bij een ander en je vraagt je af: 'waarom doet iemand dat?'

Vaak denk je dan niet verder dan het eerste antwoord dat zich aan je opdringt. 'Hij bedoelt het waarschijnlijk zus of zo'.

'Zij zegt dat soort dingen omdat ze me onderuit wil halen'.

'Ik doe dat gewoon omdat ik geen 'nee' kan zeggen'.

Misschien zit je er helemaal niet naast, maar wellicht ook wel. Dat zou zonde zijn, want je doet jezelf en de ander ermee tekort.

Deze oefening breng je verder dan je eerste oordeel.

## De oefening gaat als volgt:

- 🔥 Stap 1. Schrijf de kwestie op die je wilt onderzoeken.

### Bijvoorbeeld

*Mijn baas heeft me gevraagd over te werken terwijl ik eigenlijk naar de avondvierdaagse van mijn zoon wil, maar ik heb toch maar 'ja' gezegd.*

### Of:

*Mijn vriendin verwijt mij dat ik haar te weinig bel, maar ik heb gewoon minder de behoefte om te bellen dan zij.*

- 🔥 Stap 2. Maak van deze kwestie een algemene vraag.

### Bijvoorbeeld:

*Waarom zeggen mensen 'ja' terwijl ze eigenlijk 'nee' willen zeggen?*

### Of:

*Waarom verwijt iemand een ander dat ze te weinig belt?*

- 🔥 Stap 3. Bedenk voor iedere vraag minstens 3 hypothesen  
Hypothesen zijn in dit geval redenen die logisch zijn en die verklaren waarom de dingen gaan zoals ze gaan.

### Bijvoorbeeld:

#### Vraag:

*Waarom zeggen mensen 'ja' terwijl ze eigenlijk 'nee' willen zeggen?*

#### 3 hypothesen:

1. Dat doen ze omdat ze aardig gevonden willen worden.
2. Omdat ze bang zijn dat de ander ze afwijst wanneer ze voor hun eigen belangen opkomen
3. Omdat ze hopen dat de ander in de toekomst er een dienst voor teruggeeft.

Je zult merken dat het bedenken van de eerste 2 hypothesen nog best wel gaat, maar bij de 3<sup>e</sup> moet je echt aan het werk.

Het zorgt ervoor dat je je denken echt een beetje moet oprekken.  
Met een mooi woord: perspectivistische lenigheid 😊

## Stap 4: Reflecteer op deze oefening

*Welke van de hypothesen klopt het beste met jouw probleem?*

*Waarom doe jij wat je doet?*

*Kun je er ook anders naar kijken?*

### **Tot slot:**

Wanneer je, zoals in het voorbeeld “waarom zeggen mensen ‘ja’ terwijl ze ‘nee’ willen zeggen?” ontdekt dat de hypothese ‘Omdat ze bang zijn afgewezen te worden’ het meest bij jou resoneert, dan is je volgende stap om naar die overtuiging te kijken.

Is het echt zo dat je wordt afgewezen als je ‘nee’ zegt?

En is dat erg? Kan het ook anders zijn?

Deze oefening heeft niet als doel je een eeuwig bevredigend antwoord te geven op je vraag, maar je te trainen in beter, constructiever en breder denken.

## OEFENING 2: EEN VRAAG DIE WERKT!



Tijd: ca. 10 minuten

### Deze oefening helpt je om:

- orde te scheppen in je chaos
- een vraag te formuleren die je inzichten oplevert
- je probleem nieuwsgierig te bekijken
- nieuwe perspectieven te ontdekken

### Goed te gebruiken wanneer je:

- veel piekert
- al lang rondloopt met een probleem
- behoefte hebt aan nieuwe perspectieven



Soms denk je al lang in cirkeltjes. Heb je alle oplossingen en ideeën al minstens twee keer bedacht, passeren dezelfde gedachten steeds opnieuw de revue.

Dan is het duidelijk en helder opschrijven van je vraag een oefening die je alvast een eindje op weg kan helpen, en wellicht nieuwe perspectieven opent.

Door je vraag op een andere manier te stellen, kom je op ideeën die je ervoor nog niet had. Je ontdekt soms nieuwe concepten of thema's die met jouw vraag samenhangen en je legt verbanden die hiervoor niet voor de hand lagen.

- Stap 1: Beschrijf intuïtief jouw kwestie in een paar zinnen.

### **Bijvoorbeeld:**

*"Ik twijfel of ik mijn huidige baan moet behouden of toch moet gaan voor die nieuwe baan. Ik heb gesolliciteerd en het gesprek voelde heel prettig. Maar ik vind het ook eng om het vertrouwde los te laten".*



**Of:**

*“Ik heb veel ruzie met mijn dochter, daarbij zeg ik dingen die ik niet meen en waarvan ik later spijt heb. Ik weet niet goed hoe we uit deze dynamiek kunnen komen en ik vraag me af of ik een goede moeder ben”.*

- 🔥 Stap 2: Kijk naar wat je bij stap 1 hebt opgeschreven en haal daar het voor jou meest essentiële probleem uit.

**Bijvoorbeeld:**

*“Ik weet niet of ik bij mijn werkgever wil blijven of van baan wil veranderen”*

**Of:**

*“Ik twijfel of ik een goede moeder ben”.*

- 🔥 Stap 3: Maak van de zin uit stap 2 een vraag.

**Bijvoorbeeld:**

*“Wil ik bij mijn huidige werkgever blijven of toch kiezen voor die nieuwe baan?”*

**Of:**

*“Hoe weet ik zeker of ik een goede moeder ben?”*

- 🔥 Stap 4: herformuleer en verkort je vraag.  
Verkort je vraag naar een vraag met maximaal 7 woorden:
  - Een 'hoe-vraag' is vaak niet een vraag die goed werkt, dus probeer er een vraag van te maken die begint met wie/wat/wanneer/waarom of een werkwoord.
  - Formuleer je vraag actief: schrap overbodige woorden en formuleer in de tegenwoordige tijd.
  - Zorg dat er 1 helder hoofdthema in je vraag zit.

**Bijvoorbeeld:**

*“Kies ik voor mijn huidige werkgever?”*

**Of:**

*“Ben ik een goede moeder?”*

Deze 2 vragen zijn werkbaar: je kunt je voorstellen dat het antwoord op dinsdag anders is dan op donderdag, en dat is nu precies de bedoeling. De vraag gaat werken als een katalysator voor nieuwe inzichten en ideeën.

#### 🔥 Stap 5: Leef met je vraag.

- Schrijf je vraag van stap 4 op een briefje.
- Stop het briefje in je broekzak.
- En loop gewoon eens een tijdje rond met deze vraag.
- Probeer je vraag niet meteen dicht te stoppen met een antwoord, maar laat de antwoorden gewoon rustig voorbij glijden.

Je vraag werkt als een bril waardoor je bepaalde dingen in de wereld om je heen, net iets anders bekijkt. Andere dingen vallen je op, andere geluiden blijven hangen, andere geuren en kleuren neem je mee.

Door af en toe stil te staan bij je vraag word je je bewuster van je eigen gedachten en belemmerende overtuigingen.

Deze gedachten en overtuigingen zie je steeds scherper, doordat je vraag werkt als een soort vergrootglas.

#### 🔥 Stap 6: Reflecteer.

Schrijf af en toe wat van je gedachten op.

Schrijf in een flow, zonder oordeel.

Je denken kan van kleur en mening veranderen, dat is juist de bedoeling. Het helpt je nieuwe perspectieven te verkennen en een gevoel van niet-weten toe te laten.

Dat niet-weten kan beangstigend zijn, maar ook heel prettig. Je hóeft het namelijk nog even niet te weten. Je bent op verkenning in je eigen brein en je eigen hart.

Luister eerst maar eens naar wat dat je allemaal te vertellen heeft. De antwoorden komen later wel.

## OEFENING 3: WAT ZIJN JE KERNWAARDEN?



Tijd: ca. 10 minuten

### Deze oefening helpt je om:

- te ontdekken wat jouw onbewuste kernwaarden zijn
- je keuzes bewuster en meer doordacht te maken
- te reflecteren op je eigen denken en handelen

### Goed te gebruiken bij:

- Twijfelen tussen twee grote opties
- Niet weten wat echt belangrijk voor je is



Het kennen van je eigen kernwaarden is belangrijk en waardevol. Het bepaalt onbewust je keuzes, hoe je je leven vormgeeft. Vaak ben je je helemaal niet zo bewust van je kernwaarden maar beslis je onbewust wat wel of juist niet te doen.

Als je je wél bewust bent van je kernwaarden, kun je keuzes en dilemma's makkelijker aan.

Je weet veel beter waar je voor staat en wat voor jou belangrijk is.

De sleutel naar je kernwaarden zit in situaties waarin je je boos of gefrustreerd voelt.

Een ander zegt of doet iets waar jij een sterke mening over hebt.

Je bent het er niet mee eens, je keurt het af of het irriteert je mateloos.

Het feit dát het je raakt, zegt iets over wat jij wel en niet belangrijk vindt in dit leven.

### Stap 1: Denk terug aan een situatie waar je je kwaad over maakte.

Wat gebeurde er precies?

- Schrijf deze situatie kort en helder op.
- Benoem je emotie.

### **Bijvoorbeeld:**

*Ik sta in de rij bij de supermarkt. Er is een oud vrouwtje aan het afrekenen en er staat nog 1 man voor mij. De man is duidelijk geïrriteerd door het vrouwtje. Hij staat te zuchten en te steunen en mompelt dingen als 'schiet nou eens op, we hebben niet allemaal zoveel tijd!'.  
Ik voel me geïrriteerd en boos.*

- 🔥 Stap 2: Stel jezelf de vraag op welk moment **precies** je boosheid voelde.

Wat deed of zei de ander?  
Schrijf ook dat weer helder op.

### **Bijvoorbeeld:**

*"Ik voelde me boos worden toen ik de man geërgerd hoorde zuchten en hij voor het eerst mompelde 'sjongejonge, wat een sloom gedoe'.*

- 🔥 Stap 3: Benoem wat de ander deed in 1 woord.

### **Bijvoorbeeld:**

*"De man was ongeduldig."*

- 🔥 Stap 4: Wat is het tegenovergestelde van wat de ander deed?

Dat is ook weer 1 concept, 1 woord.  
Dát woord is een kernwaarde van jou.

In het voorbeeld was de man ongeduldig. Als ik me daaraan erger en eigenlijk vind dat 'die man weleens wat geduldiger zou kunnen zijn', dan is dat informatie.

**Geduld** is dus een kernwaarde van mij.

Hieronder zie je nog een uitgewerkt voorbeeld van alle stappen van oefening 3.

### **1. Situatie:**

*Een vriendin klaagt voor de zoveelste keer. Ze wil graag een andere baan, maar durft niet te solliciteren. Ze zou ook wel een opleiding willen doen, maar ja, dat kost weer geld. En zo zijn er vaak van die dingen die ze 'graag zou willen' maar nooit echt doet.*

*Dat gedrag irriteert me mateloos.*

**2. Op welk moment word ik geïrriteerd?**

*Als zij zegt dat ze een nieuwe baan wil, en ik vervolgens denk 'dat zeg je nu wel, maar je doet toch niks'.*

**3. Wat doet ze precies?**

*Woorden, maar geen daden.*

**4. Wat is het tegenovergestelde? (en dus mijn kernwaarde)**

*Daadkracht.*

## OVER ELKE WISS

Hoi, ik ben Elke!

Geboren en getogen in Utrecht en inmiddels woon ik alweer 8 jaar op de Veluwe.

Als klein meisje van 4 jaar stond ik op een houten krukje een zelfverzonnen liedje te zingen.

Die creativiteit bleef: in 2009 studeerde ik af aan de Toneelacademie Maastricht en ging werken als regisseur en theaterdocent.

Sinds 2015 is daar een andere grote liefde: de praktische filosofie. En vanuit de liefde voor creativiteit en kritisch denken is De Denksmederij ontstaan: bureau voor creativiteit en praktische filosofie.

Ik ervaar dagelijks het plezier van creatief én kritisch kunnen denken: buiten de gebaande paden, nieuwe ideeën onderzoeken en tegelijkertijd analytisch en logisch kunnen toetsen.

Ben je nieuwsgierig hoe je je eigen denken zó kunt ontwikkelen dat je makkelijker, bewuster en ontspanner in het leven staat? Neem gerust eens contact met me op voor de mogelijkheden.

Check ook de [facebookpagina](#) voor meer denk-inspiratie en meld je aan voor [OverDenken: de nieuwsbrief](#) met workshops, artikelen en meer 😊



## OVER DE DENKSMEDERIJ

De Denksmederij verzorgt trainingen, workshops en individuele consulten voor mensen die zich willen ontwikkelen in scherp, helder, kritisch en creatief denken.

De Denksmederij biedt jou handvatten vanuit de praktische filosofie en creatief denken om je te ontwikkelen tot autonome, creatieve en scherpe denker.

Je bent beter in staat keuzes te maken, helder te reflecteren op je eigen handelen en je eigen leven vorm te geven op een manier die bij jou past. Dat levert je wijsheid, plezier en verwondering op en een groot gevoel van autonomie. En een speelse glimlach.

Je vindt De Denksmederij vaak in non-profit organisaties en in het onderwijs.

## Werkbladen

Oefening 1: Waarom doe ik wat ik doe?  
3 hypothesen.

1. Beschrijf de kwestie die je wilt onderzoeken.

.....  
.....  
.....

2. Maak van deze kwestie een algemene vraag

.....  
.....

3. Bedenk voor iedere vraag minstens 3 hypothesen

.....  
.....

4. Reflecteer op deze oefening: welke inzichten levert het je op?

.....  
.....  
.....  
.....

Oefening 2: een vraag die werkt!

1. Schrijf je probleem op, zonder na te denken over hoe of waarom:

.....  
.....  
.....

2. Kijk naar wat je bij 1 hebt opgeschreven en haal daar het voor jou meest essentiële probleem uit.

.....  
.....

3. Maak van de zin uit stap 2 een vraag.

.....

4. Herformuleer en verkort je vraag.

.....

5. Leef met je vraag.

6. Reflecteer.

.....  
.....  
.....



Oefening 3: wat zijn mijn kernwaarden?

1. Denk terug aan een situatie waar je je kwaad over maakte.

.....

.....

.....

2. Stel jezelf de vraag op welk moment **precies** je boosheid voelde.  
Wat deed of zei de ander?  
Schrijf ook dat weer helder op.

.....

.....

.....

3. Benoem wat de ander deed in 1 woord.

.....

.....

.....

4. Wat is het tegenovergesteld van wat de ander deed? Dat is een kernwaarde van jou.

.....

.....

## WIL JE MEER?

Je hebt nu 3 reflectie-oefeningen gedaan voor meer helderheid, rust en focus.  
En een beetje begrip voor je medemens 😊

Merk je al dat het je wat oplevert?  
Dat je beter weet welke vraag je bezighoudt?  
Dat het helpt om je eigen kernwaarden te kennen?  
Merk je dat je beter begrijpt waarom je doet wat je doet?  
En ben je nieuwsgierig naar meer?

Zo ja, dan heb ik iets fijns voor je: **Filosofietjes**, een 10-daagse training met iedere dag een toffe reflectie-oefening.

'Filosofietjes' is een training waarin je, gedurende 10 dagen lang, iedere dag een waardevolle praktische filosofische oefening krijgt om je leven wat makkelijker, leuker, interessanter, rustiger te maken.  
Iedere dag ontvang je een praktische filosofische oefening in je mailbox die je helpt:

- 💡 Jezelf en anderen beter te begrijpen
- 💡 Heldere keuzes te maken en deze ook onderbouwen
- 💡 Inzicht te krijgen in je eigen emoties en kernwaarden
- 💡 Grip te krijgen op emoties als woede, frustratie en onmacht
- 💡 Een open, nieuwsgierige houding te ontwikkelen, naar jezelf en naar anderen.

Per oefening ben je gemiddeld een kwartier tot half uur bezig en gaandeweg maak je je de filosofische, socratische houding steeds meer eigen.  
Zodat je ook na deze 10-daagse beter in staat bent om de wereld op een lichte, open manier te bekijken.

Een helderder hoofd, meer gemoedsrust, meer begrip voor jezelf en de wereld om je heen. En een vleugje compassie, dat ook.  
Klinkt fijn, toch?

Je vindt alle info over Filosofietjes **HIER**  
Als je vragen hebt over het programma de inhoud, of gewoon wilt weten hoe ik mijn koffie drink, kun je me altijd mailen via [post@denksmederij.nl](mailto:post@denksmederij.nl)