

## 3D Model | Visie | EQ Academy®

### 3 dimensionaal model

Betekenis: het begrip driedimensionaal of 3D duidt aan dat iets drie meetkundige dimensies heeft: Diepte, Breedte en Hoogte.

#### Uitleg

##### Diepte

Diep van binnen in je hele zijn, je diepere laag van bewustzijn je spirituele niveau, zielsniveau, het niveau waar je werkt op het gebied van innerlijk gedrag, emotie, EQ, ontwikkeling van je gevoel, je schaduwkant (valkuilen) leren kennen en hanteren, het empathisch vermogen, (\*inter/intrapersoonlijk), hier diepgaand aandacht aan besteden en verder in ontwikkelen. Dit kan d.m.v. onder andere coaching, counseling, supervisie etc.

De vijf belangrijkste EQ-eigenschappen zijn:

Zelfkennis: Mensen met een hoog EQ zijn zich bewust van wat ze voelen.

Optimisme: Mensen met een hoog EQ denken positief over hun eigen mogelijkheden en laten zich niet snel uit het veld slaan.

Doorzettingsvermogen: Mensen met een hoog EQ kunnen het opbrengen om te werken aan iets wat ze op lange termijn willen.

Empathie: Mensen met een hoog EQ kunnen zich goed verplaatsen in de gevoelens van anderen.

Sociale vaardigheden: Mensen met een hoog EQ kunnen goed met zowel bekenden als vreemden omgaan.

Het wordt ook wel omschreven als de 'intrapersoonlijke en interpersoonlijke intelligentie tezamen'

\*Intrapersoonlijk: hoe goed ken je jezelf...

Wat maakt dat je iets doet, en wil je dit zo houden? VB: Intrapersoonlijke communicatie is het gesprek dat je voert met jezelf, van binnen. Bepalend daarbij zijn je eigen bevindingen en gewaarwordingen, zonder daar, op dat moment, in beïnvloed te worden door impulsen van buitenaf.

In je intrapersoonlijke communicatie kun je echter wel eerdere invloeden van buitenaf in beschouwing nemen, waarbij je zou kunnen besluiten deze invloed te integreren of los te laten. Er kan in dit proces sprake zijn van innerlijke tegenstrijdigheden. Dit proces is niet altijd stop te zetten of aan te zwengelen wanneer je dat zou willen.

\*Interpersoonlijk: jouw handelen t.o.v. de ander. Hoe doe je iets en wat is het effect ervan op anderen? VB: Interpersoonlijke communicatie is de interactie die je hebt met een ander persoon, een invloed van buitenaf. Deze invloed van buitenaf kan jouw innerlijke proces beïnvloeden en je zelfs een andere kant op sturen dan je zou willen. Je hebt geen controle over deze invloed

van buitenaf en dus ook niet over wat deze persoon uitzendt naar je. Of beter gezegd hoe je dat ontvangt. Dit proces kun je stopzetten door de interactie die ontstaan is te verbreken.



#### Het lichaam

In het lichaam gaat het metaforisch ook over om het verleden, het heden en de toekomst. Je rug en de ruimte achter je staat voor het verleden. Alles wat je heeft gebracht waar je nu bent gekomen. Je afkomst, alle ervaringen en de vaardigheden die je daardoor hebt opgebouwd. Je achterkant verbindt je via het heden, je lijf, met de toekomst. Dus de stap die je in de toekomst maakt, maak je door wat achter je ligt. Je lichaam is altijd in het nu. Dus in het nu heb je de optie om te kiezen. (EQ Toolbox) De voorkant van je lichaam en de ruimte voor je is de ruimte van mogelijkheden en vernieuwing. Bij sommige mensen neigt de lichaamshouding naar achteren. Zij houden zich vaak vast aan het verleden. Ze hebben vaak moeite met het aangaan van nieuwe dingen, mogelijkheden te zien, of het oude los te laten. Ze houden vaak vast aan hun 'verhaal' en zien dat als een vast staand gegeven. Overtuigingen voeden hierbij het vast blijven staan.

Anderen neigen juist weer meer naar voren. Ze lopen als het ware achter zichzelf aan en zijn daardoor ook niet in balans. Ze missen de grond om te voelen waar ze zijn en daarbij stil te staan. Deze mensen zijn geneigd om letterlijk 'erin' te duiken en zo hebben vaak

meer moeite het heden te waarderen en daar dankbaar voor te zijn.

#### Breedte

In de hele breedte van je omgeving, het systeem (of systemen) waarin je functioneert, de sociale dimensie. Met alle invloeden van buitenaf, diversiteit, in relatie tot anderen, dus meer bewustzijn ontwikkelen in relaties, je omgeving, vanuit alle invalshoeken en systemen.

Als je omgevingsbewust bent, beschik je over een goede kennis van organisatorische, maatschappelijke en politieke ontwikkelingen of andere omgevingsfactoren (in zowel het zakelijke als persoonlijke systeem). Hoe maak je contact met anderen, durf je jezelf te openen en kun je uitreiken naar anderen. Je bent in staat kennis en ervaringen effectief benutten voor je persoonlijke groei binnen je functie of je relaties met anderen. Systemisch denken betekent in de eerste plaats systeemmatig denken. Een organisatie wordt gezien als een systeem waarbinnen individuen hun plaats hebben, net zoals je een kudde, een familie of een school ook als een systeem kunt zien. Een organisatie zien als een systeem of als een interactieverband van individuen geeft een heel andere kijk op situaties en processen. In een systeem kijkt men naar relaties, naar verbindingen tussen mensen en ook naar dieperliggende niveaus en krachtvelden. Deze zijn vaak onzichtbaar maar beïnvloeden wel alle delen van het systeem.

Een systeem is geen mechanisch gebeuren meer maar een geheel van complexe organische dynamieken waarin heden en verleden, rationaliteit en emotionaliteit, de nabije en de brede context tegelijk een rol gaan spelen. Voor de medewerkers van de organisatie en het goed draaien van de organisatie zelf is het belangrijk dat er (voldoende) veiligheid en rust heerst in het systeem. Bij het niet hebben van deze rust en veiligheid is er een systemisch probleem en is de balans van het systeem verstoord.

Vooral drie basisprincipes zijn in het systemisch werk van cruciaal belang :

1. Lidmaatschap: iedereen heeft een specifieke eigen volwaardige plek.
2. Rangorde: iedereen staat in een bepaalde ordening in het systeem.
3. Geven en nemen: dienen binnen het systeem in balans te zijn.

### Het Lichaam

In het lichaam begint de breedte dimensie bij het goed leren voelen van je lichaam. Wat zijn de uiterste grenzen van je lijf? Waar ervaar je prikkels en signalen? Hoe maakt je lijf contact met de buitenwereld? Vaak voelen we deze grenzen niet meer en is de eerste stap daar weer contact mee te maken. Trauma's (vervelende ervaringen uit het verleden) zorgen voor blokkades in het lijf. Deze blokkades manifesteren zich vaak langzaam en ongemerkt totdat ze zich uiten in klachten. Leren je aandacht te richten naar binnen op blokkades geeft je mogelijkheid tot nieuwe inzichten en innerlijke groei. Daarna kan je werken aan het vergroten van je breedte dimensie naar buiten toe.

### Non verbaal

De manier waarop je kunt zien dat de breedte dimensie uit balans kan zijn is bijvoorbeeld dat je je klein/smalle maakt, je borstkas klein maakt, je armen dicht bij je lichaam houdt en je schouders naar voren komen, je armen kruist, je benen op slot zet en aan de positie van je hoofd. Het is dan lastig jezelf te openen en echt contact te maken met de buitenwereld, een ander of een situatie. Dit kan ook andersom. Je bent te open waarbij het lastig is je grenzen te bewaren en bij jezelf te blijven. De grenzen van je lichaam zijn dan vaak zacht en weinig gedefinieerd. Het slecht lezen, of het onzichtbare aan jouw lichaam is dan een belangrijk aandachtspunt.

*360° feedback met behulp van paarden biedt hierbij belangrijke inzichten.*

### Hoogte

Op het hoogste niveau van je kunnen, nieuwe levels kunnen bereiken, daar bevinden zich de energieën in ons, die behoefte hebben aan

meer. Dit motivatiegebied is ambitieus en doelgericht.

Mensen met ambitie stellen zichzelf een duidelijk doel. En niet zomaar een doel, nee, een doel waarvoor ze moeite moeten doen om het te halen. Een ambitieus persoon legt de lat voor zichzelf dus hoog en is in staat met enthousiasme lang en hard te werken. Hij heeft een grote intrinsieke motivatie (motivatie die mensen vanuit zichzelf hebben). Deze mensen houden niet van stilstand. Ze willen verder: hogerop, meer leren, zich ontwikkelen, meer verdienen. Ze stellen zich tot doel die dingen te bereiken en doen moeite om een echte professional te worden in hun vakgebied. Ze investeren in vakmanschap.



Ambitieuze mensen verwachten erkenning voor wat ze doen en kunnen, ze doen moeite om die erkenning ook echt te verkrijgen. Deze mensen houden de dingen niet graag bij het oude. Ze zoeken naar nieuwe wegen om de gestelde doelen te bereiken: gaten in de markt, nieuwe doelgroepen, een productvernieuwing.

Dat brengt soms risico's met zich mee, maar een ambitieuze persoon redeneert: 'niet geschoten is altijd mis'.

Waarom willen organisaties zo graag ambitieuze mensen in dienst? Ze zijn op zoek naar mensen die niet zozeer ambitieus zijn in hun eigen doelen, maar in de doelen van de organisatie. Ze willen dus mensen in dienst die zich inzetten om het bedrijf een beetje vernieuwender, succesvoller en dus winstgevender te maken.

Welke competenties komen erbij kijken? Om ambitieus te zijn heb je de volgende competenties nodig:

Doelgerichtheid: Een ambitieus persoon stelt zichzelf ambitieuze doelen, dat wil zeggen: doelen die wel haalbaar zijn, maar waar hard voor gewerkt moet worden. De beste doelen zijn SMART-doelen: ze zijn specifiek, meetbaar, ambitieus, realistisch en tijdgebonden. Een ambitieus persoon doet alle moeite om zijn doelen op al deze punten te halen (en het lukt hem dan meestal ook).

Resultaatgerichtheid: Dat het de ambitieuze persoon lukt om de doelen te halen, komt omdat hij meestal ook resultaatgericht is. Hij houdt het doel voor ogen en stevent daarop af. Hij laat zich niet afleiden door obstakels en problemen, en als die er zijn, weet hij deze adequaat op te lossen.

Innovativiteit: Een ambitieus persoon ziet kansen en weet die te grijpen. Hij leunt niet achterover tot zich een kans voordoet, maar gaat daar actief naar op zoek. Wie ambitieus is, heeft een portie lef nodig. Ambitieuze doelen bereik je nu eenmaal alleen als je af en toe risico's durft te nemen.

Vanuit de 3D visie leren we de diverse dimensies beter in balans te brengen, dit model leert ons beter kunnen kijken naar ons functioneren in ons dagelijks leven.

