

Theorie U – oefenen met downloaden en de stemmen van oordeel, cynisme en angst

Waarom deze oefening?

Downloaden laat onze bril zien en daardoor worden onze waarden zichtbaar en ook onze stemmen van oordeel, cynisme en angst. Het geeft inzicht in de bril waarmee je kijkt, luistert en voelt.

1. Maak groepjes van 3 a 4 mensen
2. Schrijf met elkaar zoveel mogelijk meningen en oordelen op die je hebt. Deze kunnen positief/negatief zijn en het kan over van alles gaan; het weer, het programma waar je in zit, een project, een samenwerkingspartner, een baas, een politicus, vluchtelingen, het verkeer, je huisgenoten,
3. Doe vervolgens 'een stap naar achter':
 - Kijk wat de oordelen/meningen zeggen over wat jij belangrijk vindt, wat jouw waarden zijn. Oftewel,
 - Welke waarden zitten achter jouw oordeel, jouw mening? Waarden kunnen bijvoorbeeld zijn: autonomie/onafhankelijkheid, gezamenlijkheid/samen doen, authenticiteit, eerlijkheid, betrouwbaarheid.
4. Maak een rondje: wat zijn ieders waarden?
5. Doe weer een stap naar achteren:
 - Wat is er bij jou aanwezig: de stem van oordeel, cynisme, angst
 - Welke is het minst aanwezig?
 - Heb je vooral positieve of negatieve meningen, waar schemert er cynisme of angst door c.q. achter de mening, het oordeel?
6. Maak een rondje: welke stemmen zijn aanwezig?