

Wat houdt delenwerk in

In ons leven dragen we verschillende delen van onszelf met ons mee: jonge stukken die ooit iets hebben meegemaakt, beschermende delen die ons veilig proberen te houden, en volwassen delen die verlangen naar rust, verbinding en groei. Innerlijk kind-werk, delenwerk en transactionele analyse helpen om deze innerlijke wereld beter te begrijpen en te helen.

Innerlijk kind-werk

Bij innerlijk kind-werk maken we contact met de jongere delen in jezelf: de stukken die ooit pijn, gemis of verwarring hebben ervaren. Deze delen leven nog steeds in je en kunnen zich uiten in emoties, patronen of reacties die je soms niet helemaal kunt plaatsen. Door met zachtheid naar deze delen te luisteren, ontstaat er ruimte voor heling, begrip en verzachting.

Delenwerk/ Voice Dialogue

In delenwerk onderzoeken we de verschillende ‘stemmen’ of subpersonen in jezelf. Denk aan de Pleaser, de Criticus, de Perfectionist, de Zorgdrager of juist het Speelse deel. Elk deel heeft een functie en wil je op zijn eigen manier beschermen. Door deze delen te leren kennen en met ze in gesprek te gaan, ontstaat er meer balans en keuzevrijheid. Je hoeft niet langer automatisch te reageren; je kunt bewust kiezen vanuit je volwassen zelf.

Transactionele Analyse (TA)

Transactionele Analyse helpt om inzicht te krijgen in de manier waarop je communiceert en reageert — zowel met anderen als met jezelf. TA werkt met drie ego-toestanden: Ouder, Volwassene en Kind. Door te herkennen vanuit welke toestand je handelt, begrijp je beter waarom bepaalde patronen steeds terugkomen. Dit bewustzijn maakt het mogelijk om oude scripts los te laten en nieuwe, gezonde manieren van reageren te ontwikkelen.

