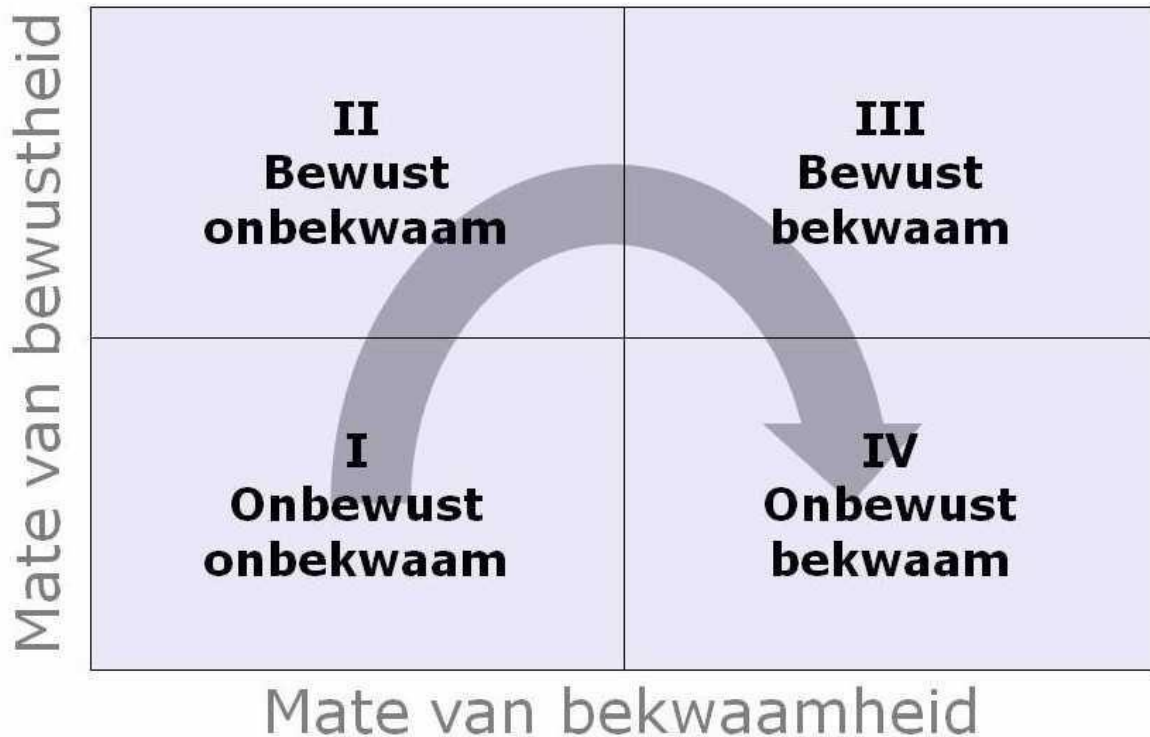


DE LEERCIRKEL VAN MASLOW

Bij bewust bekwaam worden krijg je inzicht in dingen die je doet en dingen die je denkt waarvan je je nooit bewust bent geweest. Bewust worden van bepaalde gedragspatronen is onderdeel van de vier stappen van de leercirkel.



1

De leercirkel van Maslow bestaat uit vier stappen:

1. Onbewust onbekwaam
2. Bewust onbekwaam
3. Bewust bekwaam
4. Onbewust bekwaam

Eigenlijk gelden deze vier stappen voor ieder leerproces maar je komt de leercirkel vooral vaak tegen bij persoonlijke gedragsontwikkeling, gedragsverandering.

1. ONBEWUST ONBEKWAAM

De eerste stap is onbewust onbekwaam. Als je onbewust onbekwaam bent, weet je niet dat er iets is wat je niet kunt, weet je niet dat het succesvoller is om je zienswijze, gedrag te veranderen.

Voorbeeld: Je bent je er niet van bewust dat in een bepaald patroon vast zit waardoor je steeds hetzelfde ongewenste resultaat bereikt. Zolang je niet doorhebt dat dit jouw gedragspatroon is, zal je dit onsuccesvolle gedragspatroon tot in den treuren herhalen. Pas op het moment dat je door hebt (denken en voelen) wat er werkelijk gebeurt, kom je in de volgende stap van de leercirkel.



2. BEWUST ONBEKWAAM

De tweede stap van de leercirkel is bewust onbekwaam. In deze fase krijg je door dat er iets is wat je nog niet kan of dat er iets is wat nog niet handig is in je gedrag. In deze stap heb je merk je jouw gedragskeuze hierin op. Je gaat ook bewust de keuze leren maken: ga ik hier verandering in aanbrengen of doe ik dat niet? Als je er voor kiest om te leren waar je net bewust van bent geworden, wil je dit gaan oefenen. Uiteindelijk kun je veel leren en veranderen, met de juiste focus.

Gedragspatronen

Pas als je door hebt in welke gedragspatronen je nog vastzit (bijvoorbeeld in je relatie, steeds ruzie op je werk, burn-out, over je heen laten lopen) kun je gaan oefenen om het anders te doen, en uiteindelijk bewust je nieuwe verworven bekwaamheid in te zetten voor wat wel wil bereiken.

In je beginfase van jouw gedragsverandering word je plots bewust... *“ohh ik heb mijn gedrag nog toegepast volgens mijn oude en niet gewenste gedragspatroon”*. Pas achteraf word je hier bewust van, door je mogelijkheid van reflectie. Dan ben je dus bewust van je onbekwaamheid.

3. BEWUST BEKWAAM WORDEN

Bewust bekwaam gedrag toepassen is de derde stap van de leercirkel van Maslow. Je bent je bewust van wat je niet kan, maar dit begint te veranderen. Dit geeft een fijn gevoel omdat je ergens goed in begint te worden. En merkt dat je veranderende gedragskeuze je iets gaat opleveren. Met bewust bekwaam worden krijg je grip op je gedrag, je gedragskeuze.

Bewuste gedragskeuze

In deze fase gaat jouw nieuwe gedrag nog niet op de automatische piloot dus je moet er nog wel je focus houden. Het is de kunst om je bewust te zijn van je denken en voelen; het aanvangsmoment van een oud gedragspatroon opmerkt en hierop te anticiperen met je hernieuwde gedragskeuze.

Je gaat jouw emotie herkennen, dat onlosmakelijk verbonden was met een bepaalde situatie waardoor je in een automatisch ongewenst gedragspatroon terecht kwam. Je leert reflecteren. Reflectie kan alleen door een bepaalde mate van afstand. Hierdoor kun je een andere keuze maken. Communicatie is actie = reactie; perfectie = reflectie.

4. ONBEWUST BEKWAAM

De laatste stap in de leercirkel van Maslow is onbewust bekwaam. Dit betekent dat hetgeen je nieuwe geleerd hebt in je gedrag op jouw automatische piloot gaat. Het is nieuw ingesleten gedrag. Feitelijk is je oude onsuccesvolle gedragspatroon vervangen door nieuwe, beter succesvol gedragspatroon. Je hebt jezelf her-geprogrammeerd in je gedrag.

