

**DOEL:**

Bewust iets loslaten waar je je niet langer druk over wilt maken.  
De kracht van de groep benutten om medewerkers hierbij te ondersteunen.

**TIJD:**

20-40 minuten

**NODIG:**

Een procesbegeleider.  
Evt. knutselspullen, passend bij de groep (niet te veel, niet te weinig creativiteit).

**KEN JE DEZE WIJZE SPREUK?**

Lukt het jou om:

- De kalmte te vinden om het niet veranderbare te accepteren?
- De (wils)kracht te vinden om te werken aan het veranderbare?
- Zo wijs te zijn dat je het verschil tussen deze twee ziet?

'De kalmte vinden om het niet veranderbare te accepteren', in andere woorden 'loslaten waar je je al tijden druk over maakt, wat energie vreet, maar waar je geen invloed op hebt of kunt krijgen'. Het klinkt logisch, maar echt accepteren en loslaten is vaak een proces dat tijd vraagt en pijn doet. Het kan helpen om de eerste stap samen met anderen te zetten.

**WERKWIJZE:**

Belangrijk is om de werkvorm pas in te zetten als deelnemers iets hebben ontdekt wat ze willen loslaten. Als ze dat zelf willen, niet als het van een ander moet.

Vraag deelnemers om wat ze willen loslaten/ accepteren te benoemen en op een kaartje te schrijven. Laat ze in groepjes van 3-5 personen met elkaar delen wat ze willen loslaten. Laat de deelnemers elkaar vervolgens bevragen. Wat is er in het loslaten wat écht losgelaten kan worden? Welk ritueel past daarbij om het los te laten? En wat gaat de deelnemer doen als het –als gewoontedier- de eerstvolgende keer uit automatisme het weer ervaart? Deze derde vraag, 'wat doe je voortaan wél?' is heel belangrijk!

Bied de groep meerdere keuzes aan om er een praktisch ritueel van te maken. Van het vouwen van een bootje, en dit met het kaartje erin in de sloot weg te laten drijven, tot het stoken van een haardvuur waar het ze het kaartje in verbranden, of het maken van een luchtballon, en dit weg te laten vliegen. Iets minder creativiteit en poespas gewenst? Een prullenbak in het midden van de ruimte kan ook goed werken, enveloppen waar het in bewaard of aan een ander kan worden opgestuurd ook.

Is het ritueel duidelijk, gekozen en voorbereid? Laat dan de deelnemers om en om hun eigen ritueel uitvoeren. Kies of je deelnemers vraagt te benoemen wat ze hebben losgelaten (is de groep daar voldoende veilig voor?) . Respecteer het als deelnemers ervoor kiezen om iets (nog) niet los te laten. Applaudiseer, zeg 'wauw' of geef andere positieve aandacht aan degenen die het wel doen.