

Werkvorm: Vier keer ‘Waarom’ – Reflectie zonder model

Welkom! Wat mooi dat je deze werkvorm hebt aangeklikt.

In slechts 10 minuten kun je met deze oefening tot verrassend diepe maar vooral nieuwe inzichten komen – zonder dat je een reflectiemodel nodig hebt. Een laagdrempelige en krachtige manier om stil te staan bij wat jou écht bezighoudt.

Deze oefening is geschikt voor gebruik in:

- de klas (door docenten met studenten)
- de praktijk (door collega's onderling)
- thuis (door studenten of professionals individueel of in tweetallen)

Wat heb je nodig?

- Pen en papier
- Een timer
- Een telefoon of boxje voor zachte, instrumentale muziek
- Een rustige ruimte

🎵 Aanrader: Gebruik rustgevend instrumentale muziek zoals:

- Erik Satie – Gymnopédie No.1 <https://youtu.be/S-Xm7s9eGxU>
- Arvo Pärt – Spiegel im Spiegel <https://youtu.be/TJ6Mzvh3XCc?si=OzUJrdd68yh7huvs>

Zorg ervoor dat eventuele reclames vooraf niet hoorbaar zijn – stilte is essentieel voor deze oefening. De muziek hoort pas bij het laatste deel van deze werkvorm stap 5.

Aan de slag: Vier keer ‘Waarom’

Belangrijk: deze opdracht doe je in stilte. Geen onderling gesprek tijdens de gehele opdracht, geen reactie op elkaars werk. Alleen jij, je pen, het papier en de gedachten die opkomen.

Stap 1: De situatie kiezen

Kies een situatie uit bijvoorbeeld de bundel of waar je recent over hebt nagedacht – iets wat je geraakt heeft, verwarring opriep of simpelweg blijft hangen. Dat mag een situatie zijn uit je studie, werk, of privéleven.

Je zit in tweetallen, maar ieder werkt vanuit zijn of haar eigen situatie.

Ronde 1 t/m 4: Vier keer de waarom-vraag

Ronde 1

Stap 1. Schrijf jouw situatie op – 3 minuten

Zet de timer. Schrijf ononderbroken over de situatie die je gekozen hebt.

Stap 2. Wissel en stel 1 vraag

Geef jouw briefje aan je partner.

Lees de situatie van de ander aandachtig. Schrijf eronder één vraag, die begint met:

“Waarom ... dat?”

Vul de puntjes aan met een werkwoord.

Bijvoorbeeld:

- Waarom voelde je dat?
- Waarom deed je dat (niet)?
- Waarom dacht je dat?
- Waarom zei je dat (of niet)? Etc.

Let op: Geen uitleg, geen reactie, geen gesprek. Alleen lezen en schrijven.

Stap 3. Geef het briefje weer terug.

Ronde 2 t/m 4: Herhaal de 3. stappen drie keer. Iedere keer krijg je een nieuwe ‘waarom-vraag’ onder jouw situatie.

Afronding: De kern ontdekken

Laatste vraag door je partner:

Stap 4. Nadat je vier waarom-vragen hebt gekregen en beantwoord, geef je je briefje nog één keer aan je partner. Deze schrijft nu één slotvraag op:

“Wat is nu de essentie of kern van je verhaal?”

Stap 5: 4 minuten vrij schrijven

Zet de timer op 4 minuten.

Beantwoord deze vraag door te blijven schrijven – zonder pauze. Ook als je het even niet weet: blijf doorgaan, dan komt er vanzelf weer een gedachte. Alles mag op papier komen.

Nabespreking (optioneel)

Je kunt deze oefening afronden met een gesprek in tweetallen of plenair. Enkele suggesties voor reflectievragen:

- Wat heb je ontdekt dat je eerder niet zag?
- Welke rol speelden de ‘waarom’-vragen in jouw proces?
- Welke emoties of inzichten kwamen naar boven?
- Wat zou je een volgende keer anders willen doen?
- Zou je deze oefening in het vervolg willen gebruiken als startpunt van een reflectieverslag volgens een reflectiemodel?

Tot slot

Deze oefening laat zien dat je zonder ingewikkelde theorieën al veel kunt leren – door even écht stil te zijn, te schrijven en je open te stellen voor een eenvoudige vraag: Waarom?