

Handleiding

Deze kaarten volgen de seizoenen en de systemische principes *binding*, *ordening*, *balans* en *bestemming*.

Lente brengt een eerste vorm en beweging.

Zomer laat zichtbaar worden wat gegroeid is.

Herfst vraagt om oogsten en loslaten.

Winter nodigt uit tot verstillings en terugkeer naar de kern.

Trek of kies een of meerdere kaarten vanuit een vraag die in jou of jullie leeft.

Laat eerst het beeld spreken, lees daarna de woorden.

Soms verschijnt een inzicht.

Soms een gevoel of een kleine verschuiving.

De beelden en teksten laten zien wat in fase overgangen eerder verborgen bleef. Ze verhelderen patronen en geven richting voor een mogelijke eerste stap.

Diverse werkvormen voor een-op-een systemische coaching, werken met groepen en persoonlijke inspiratie vind je op de website. Scan de QR-code of ga naar amkwadraat.nl/systemisch-werken-met-de-seizoenen





Annelies Meijers (1964) is bedrijfskundige en systemisch richtinggever. Zij begeleidt leiders, teams en ondernemers bij gedoe, ambitie en fase-overgangen in organisaties en familiebedrijven.

In haar werk verbindt zij systemisch kijken met filosofische wijsheid en het ritme van de seizoenen. Zo helpt zij zichtbaar te maken wat eerst onzichtbaar was, zodat er weer beweging kan ontstaan. Annelies is oprichter van AM Kwadraat en ontwikkelde eerder de Holding Space-kaartenset en andere systemische tools.

Uitgeverij Het Noorderlicht

Systemisch werk is niet meer weg te denken uit onze maatschappij. De inzichten worden op alle lagen van onze samenleving, in alle sectoren toegepast. In vrijwel alle opleidingen voor coaches, persoonlijke ontwikkeling en leiderschapstrajecten leren deelnemers over systemen. Uitgeverij Het Noorderlicht is gespecialiseerd in boeken, materiaal, workshops en opleidingen die dit ondersteunen.

Colofon

Copyright © 2026 Uitgeverij Het Noorderlicht
Alle rechten voorbehouden

Eerste druk september 2026
Gedrukt in China op papier dat voldoet
aan de EUDR

ISBN 9789077290408
NUR 030

Concept en tekst
Annelies Meijers
www.amkwadraat.nl

Uitgever
Uitgeverij Het Noorderlicht
www.hetnoorderlicht.com

Fotografie
Henk Hulshof

Vormgeving
Jolande van Straaten





Ontrafeling bij fase-overgangen



Fragiele
schoonheid die
bescherming
vraagt



lente



Ontrafeling bij fase-overgangen



Zichtbaar
in het
heldere licht



zomer



Ontrafeling bij fase-overgangen



Alles en iedereen
heeft een plek,
ook wat al voorbij is



herfst



Ontrafeling bij fase-overgangen

Wie leidt,
wie volgt?
Blijf
gecentreerd



winter