

KIND



KINDmodel – Theorie & KIND-DO – Methodiek

J.H. Gadellaa, 2015©

Deel 1.

KIND

Wat is KIND?

3

Hoofdstuk 1. **Ervaring = Werkelijkheid : VerwerkingsProces.**

6

Hoofdstuk 2. **Uitleg van het VerwerkingsProces.**

13

Hoofdstuk 3. **Leren schakelen.**

36

Samenvatting.

46

Deel 2.

KIND-DO

Hoofdstuk 4. **Boosheid.**

48

Hoofdstuk 5. **Roodkapje.**

51

Hoofdstuk 6. **Roze Olifant.**

64

Hoofdstuk 7. **Drukformule.**

75

Hoofdstuk 8. **BOB.**

113

Hoofdstuk 9. **Taal.**

139

Hoofdstuk 10. **Verhalen.**

163

Hoofdstuk 11. **Lof & Kritiek.**

177

Hoofdstuk 12. **Spiekbrieven.**

181

Inleiding.

Wat je ziet is niet wat het is!

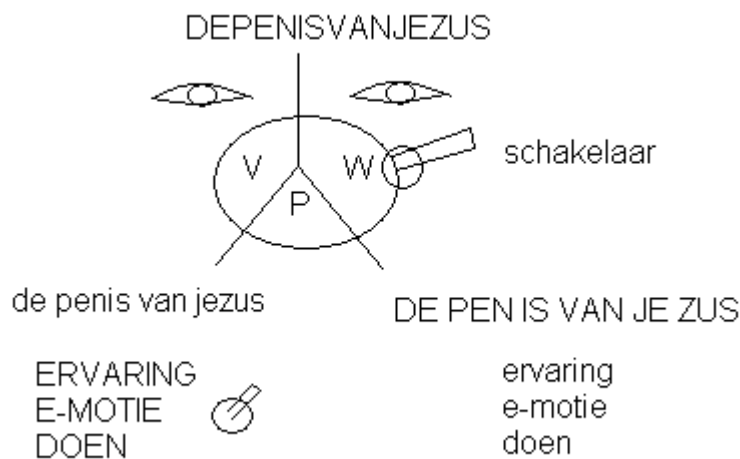
Er is een patiënte bij de dokter. Ze is het niet eens met de dokter over de diagnose.

De dokter draait het computerbeeldscherm naar haar toe.

Ze kijkt en leest hardop: "De penis van Jezus." Ze staat op en zegt verontwaardigd: "Hier ben ik niet van gediend!" De dokter antwoordt met een grijns: "Ik lees de pen is van je zus."

De patiënte krijgt een kleur, gaat zitten en beiden schieten in de lach.

Ze zegt "Het is maar hoe je het bekijkt." "Nee" zegt de dokter, "het is hoe je het verwerkt."



Wat gebeurt hier?

Is dit een (goochel)truc, leuk in deze context?

Of is het **wetenschap** en overal en altijd toepasbaar, onafhankelijk van die context?

Het is nogal een verschil wat je van hetzelfde kunt ervaren en wat je op basis daarvan gaat doen.

Op hetgeen mijn ogen registreren vindt er een **verwerkingsproces** plaats met meerdere uitkomsten. En op basis van die verschillende uitkomsten van die verwerking ervaar ik iets anders en ga ik ook iets anders doen.

Hoe kan dit en waarom hebben de dokter en de patiënte een verschillende ervaring?

O P L O S S E N met K I N D en K I N D - D O .

*“De dingen simpel houden is vrij moeilijk. De dingen moeilijk maken is vrij simpel.
En moeilijke dingen simpel maken is een kunst. Een waarheid als een koe.”*

Een probleem blijft een probleem totdat je de **oplossing** weet.

En wanneer ik die oplossing niet ken, dan kan ik de oplossing **maken**. Vrij simpel zelfs.

Het **KINDmodel** beschrijft hoe wij informatie verwerken en maakt zo het proces van oplossen inzichtelijk.

Met **KIND-DO** wordt het voor iedereen mogelijk zelfstandig een eigen oplossing te maken, onafhankelijk van de situatie waar men zich in bevindt.

Dit **KIND**-model kent 3 kernpunten.

1. Het uitgangspunt van het **KINDmodel** is een **formule**:

$$\text{Mijn Werkelijkheid} = \text{Mijn Ervaring} = \frac{\text{Algemene Werkelijkheid}}{\text{VerwerkingsProces}}$$

De werkelijkheid komt via een verwerkingsproces tot mij en vormt zo mijn ervaring en mijn werkelijkheid.

De algemene werkelijkheid en dit verwerkingsproces zijn dus van invloed op mijn ervaring van die werkelijkheid.

Hier **bewust van worden** is de *eerste stap* in het proces van oplossen.

Stap 1 wordt uitgewerkt in Hoofdstuk 1.

2. Het **verwerkingsproces** bestaat uit **3** verschillende **programma's**, paradigma's waar tussen geschakeld kan worden. Het **schakelen** tussen die 3 programma's is de sleutel in het maken van oplossingen, ongeacht (de ernst van) het probleem.

Dit schakelen beheersen vormt de *tweede stap* in het proces van oplossen.

Stap 2 wordt uitgewerkt in Hoofdstuk 2 en 3.

3. **KIND-DO** is de toepassing van de **KIND**theorie en bestaat uit **6 gereedschappen**.

Deze kunnen in willekeurige volgorde worden ingezet.

Met dit gereedschap wordt het mogelijk om zelfstandig die eigen oplossing te maken.

Oplossingen die 'voorbij de horizon' liggen en echt fijn voelen.

Dit gereedschap vormt de *derde* en laatste *stap* in het proces van oplossen.

Stap 3 wordt uitgewerkt in de Hoofdstukken 4 tot en met 12.

Boek 2. *J.H. Gadellaa, K*IND*praktijk.*

K*IND*praktijk: Casuïstiek om het K*IND*model eigen te maken.

Om de K*IND*theorie eigen te maken en te kunnen integreren in de je dagelijks leven is oefenen de sleutel. Oefenen betekent herhalen, herhalen om zo de kennis te be-proeven.

Ik wéét dat het K*IND*model en K*IND*-**DO** sluitend zijn en hiermee de uitkomsten voorspelbaar.

Ik en inmiddels velen met mij passen K*IND*&K*IND*-**DO** dagelijks toe en ervaren elke keer weer dat het werkt.

Dit boek bevat oefenmateriaal, voortkomend uit de praktijk.
Oefenen wordt leuk zodra je merkt dat het werkt, dat je resultaat boekt.
Discipline wordt dan 90% inspiratie en 10% transpiratie.
De echte test is de eigen ervaring. Niet als lezer, wel als doener.
Een betere test is er niet.

Ik wens je veel **ge**-luk en veel **ik**-luk.

*Geen berg is zo hoog of hij kan beklommen worden.
Geen oceaan zo diep of de bodem zal worden bereikt.
Geen heelal zo groot of het wordt gevangen in een woord.
En als ik de wind vang zal deze mij ont-vangen.*

J.H. Gadellaa.

Hoofdstuk 1. Ervaring = Werkelijkheid: VerwerkingsProces.

- ✚ De algemene werkelijkheid komt in mijn ervaring via een VerwerkingsProces .
- ✚ Bewustwording: Wat ik zie is **niet** wat het is.
- ✚ Ik kan leren de werkelijkheid anders te gaan verwerken.

Je hebt het **ik** en alles wat **niet-ik** is. Een vis zwemt in de oceaan en voelt zich geen onderdeel van deze oceaan. Ik loop door een bos en ik ben geen onderdeel van het bos. Alles om mij heen vormt het **niet-ik**.

Alles wat **niet-ik** is vormt de Algemene Werkelijkheid.

Deze algemene werkelijkheid komt in het **ik** en in mijn ervaring via een VerwerkingsProces. In mijn ervaring vormt het mijn werkelijkheid.

Het gaat om de bewustwording van en leren stilstaan bij het feit dat **wat ik zie - ervaar - niet is wat het is**.

Ik kan leren de algemene werkelijkheid anders te gaan verwerken om uit te komen bij **DiWiW: Dat Is Wat Ik Wens**.¹

Het vertrekpunt hiervoor is **HIzHI** - wat ik in eerste instantie ervaar - **Het Is Zoals Het Is**.

Wanneer ik de algemene werkelijkheid anders ga ervaren – ik verander mijn ervaring - creëer ik mogelijkheden om dingen anders te gaan doen, waarbij het mij minder of geen moeite kost. Integendeel, ik krijg energie.

Parijs
in de
de fente

vier
of vijf
woorden?

Mijn werkelijkheid is wat ik ervaar van de algemene werkelijkheid.

Wat ik ervaar van die algemene werkelijkheid verloopt via een **VerwerkingsProces**, (**VWP**). En wanneer ik dit **VWP** verander wordt mijn ervaring van *diezelfde* werkelijkheid anders.

Voorbeeld – www.youtube.com : *whodunnit*.

Voorbeeld Een computer.

De werkelijkheid is dat ik op een toetsenbord tik. Ik heb drie programma's open staan (Word, Excel en Google). In elk programma gebeurt er dan iets anders.

In Word is 0 een letter. In Excel is 0 het getal nul. Binnen Google is 0 Google.

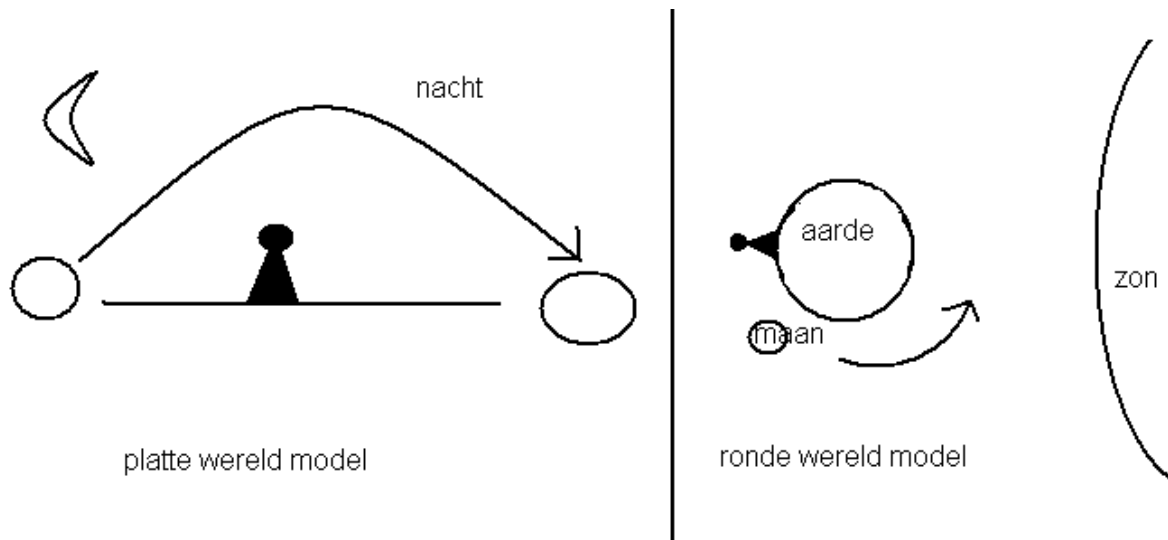
Ik zie op het beeldscherm, afhankelijk van het actieve programma, iets anders gebeuren. En dit vormt mijn ervaring.

¹ Let op het verschil tussen DIT en DAT.

Dit verwijst naar iets dat in de directe, nabije omgeving aanwezig is. Het **nu**.

Dat verwijst naar iets dat ver(-der) weg ligt. De **toekomst**.

Voorbeeld van iets wat *dagelijks* aan de orde is.



'En Columbus kon toen met het kompas in de hand de oceaan oversteken.'

Platte wereld.

Ik ervaar de algemene werkelijkheid als dat de aarde plat is.
Ik ervaar de dag en de nacht.
De zon komt op in het oosten en gaat onder in het westen.
Overdag schijnt de zon en 's nachts schijnt de maan.

Ronde wereld.

Ik ervaar de algemene werkelijkheid als dat de aarde rond is, om haar as draait.
De zon komt niet op en gaat niet onder. De zon schijnt altijd.
De maan schijnt nooit. De maan is zichtbaar in het licht van de zon.
De nacht bestaat niet omdat ik de verkeerde kant op kijk.

De algemene werkelijkheid, in het platte en ronde wereldbeeld, is dezelfde: de aarde, de zon en de maan.

De *ervaring* is verschillend omdat die algemene werkelijkheid via een *ander verwerkingsniveau* wordt verwerkt.

KIND geeft inzicht in dit VerwerkingsProces.

Een inzicht dat begint met:

- ✚ Bewust worden van: **Wat ik zie-ervaar is niet wat het is.**

Er heeft een verwerking plaats gevonden:

de algemene werkelijkheid komt in mijn ervaring via een **VwP**.

- ✚ **KIND**kaart leren **lezen**: Op welk **verwerkingsniveau (VwN)** ben ik?

- ✚ **Leren schakelen** - om de werkelijkheid anders te verwerken - tussen de 3 **VwN's**.

En zo de weg vinden naar **Dat is Wat ik Wens**.

Mijn werkelijkheid staat gelijk aan wat ik ervaar van de algemene werkelijkheid.
Wat vanuit die algemene werkelijkheid (input) in mijn werkelijkheid komt, loopt via een VwP. Dit VwP heeft dus invloed op mijn ervaring.

Mijn ervaring is de algemene werkelijkheid gedeeld door een VwP.

Dit is cruciaal binnen het KINDmodel!

Verander de werkelijkheid en de ervaring verandert.

Verander het VwP en de ervaring (van diezelfde werkelijkheid) verandert.

$$\text{Mijn ervaring} = \text{mijn werkelijkheid} = \frac{\text{Algemene Werkelijkheid/Input}}{\text{VerwerkingsProces}}$$

In formule.

$$E = \frac{W}{VwP}$$

✚ E = mijn ervaring is mijn werkelijkheid.

✚ W = algemene werkelijkheid.

✚ VwP = verwerkingsproces.

Voorbeeld

<u>D</u>	<u>E</u>	<u>P</u>	<u>E</u>	<u>N</u>
<u>I</u>	<u>S</u>	<u>V</u>	<u>A</u>	<u>N</u>
<u>J</u>	<u>E</u>	<u>Z</u>	<u>U</u>	<u>S</u>

- ✚ De **algemene werkelijkheid** zijn de letters: D E P E N I S V A N J E Z U S
- ✚ Bewustwording: De letters (DEPENISVANJEZUS) komen in mijn ervaring nadat er een **verwerkingsproces** heeft plaatsgevonden.
- ✚ **Werkelijkheid** gedeeld door een **VerwerkingsProces** is mijn **Ervaring**.

De één leest: *De pen is van je zus.*

De ander leest: *De pen is van Jezus.*

De werkelijkheid blijft hetzelfde: depenisvanjezus.
Twee ervaringen als gevolg van het feit dat input (algemene werkelijkheid) verschillend wordt verwerkt.

depenisvanjezus



Voorbeeld De magie van het rondje... hoe een cirkeltje telkens kan veranderen.

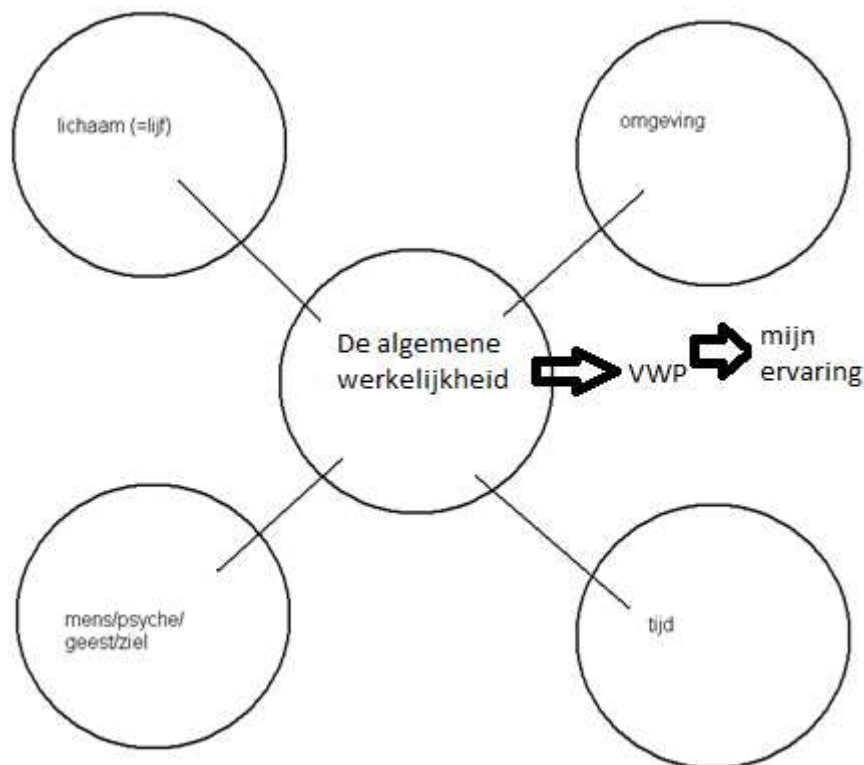
- ✚ O Rondje/wiskunde.
- ✚ EO Taal/letter.
- ✚ 10 Getal/--reeks.
- ✚ ☺ Smiley ikoon/blij.

Voorbeeld

✚ ERSTAATNIETWATERSTAAT: ERSTAATWATERSTAAT: ERSTAATWATERSTAAT

Dit is wel een doordenkertje...!

Wat is de algemene werkelijkheid?



De algemene werkelijkheid is een samenspel van 4 factoren:

omgeving + lichaam + tijd + mens (ziel,geest)²

En deze factoren vormen samen de **input** voor het **VWP**.

Voorbeeld

✚ Lichaam en omgeving:

- (lichaam) + (-20 graden Celsius) = kippenvelervaring.
- (lichaam) + (20 graden Celsius) = zweetervaring.

✚ Voeg tijd toe:

- (lichaam) + (-20 gr Celsius) + (30 minuten) = kippenvelervaring.
- (lichaam) + (-20 gr Celsius) + (0,1 sec) = geen kippenvel, geen huidreactie.

✚ Voeg mens/geest toe:

Deze laat het lichaam rennen bij (-20 graden Celsius) + (30 minuten) = zweetervaring (in plaats van kippenvel).

Formule.

$L + O + M + T = \text{de algemene W} \rightarrow E = W: \text{VWP} \rightarrow E = (L+O+M+T): \text{VWP}$

² L+O+M+T.

Ik krijg input vanuit de algemene werkelijkheid. Deze input wordt verwerkt.
Dit **VwP** bestaat uit drie **VerwerkingsNiveaus** welke tegelijkertijd actief zijn.
Ieder niveau heeft een eigen snelheid en eigen kenmerken.

Voorbeeld

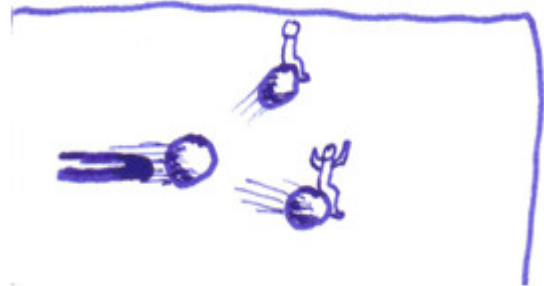
- ✚ Een computer.

De werkelijkheid is dat ik op een toetsenbord tik. Ik heb drie programma's open staan (Word, Excel en Google). In elk programma gebeurt er dan iets anders. In Word is 0 een letter. In Excel is 0 het getal nul. Binnen Google is 0 Google. Ik zie op het beeldscherm, afhankelijk van het actieve programma, iets anders gebeuren. En dit vormt mijn ervaring.



- ✚ Een biljartbal.

De eerste bal raakt 3 andere ballen en alle ballen gaan rollen. Ze rollen in verschillende richtingen en elke bal heeft een eigen snelheid.



Ik kan de werkelijkheid (input) veranderen en zo mijn ervaring veranderen.
Wanneer ik een ander verwerkingsniveau volg, binnen het VwP, verander ik ook mijn ervaring van **diezelfde werkelijkheid**.
Door te **leren schakelen** tussen de verwerkingsniveaus kan ik het eindresultaat van wat ik ervaar, van die algemene werkelijkheid, **beïnvloeden**.

En wat gebeurt er meestal?

Ik stel *mijn* werkelijkheid gelijk aan de algemene werkelijkheid:

$$\text{✚ } E = W(\text{mijn}) = W(\text{de algemene}) \quad \rightarrow \quad W = W.$$

Ik ben mij er niet (meer)van bewust dat *mijn* ervaring alleen gelijk staat aan *mijn* werkelijkheid en *niet* aan de algemene werkelijkheid. Ik kan *mijn* werkelijkheid en de algemene werkelijkheid niet onderscheiden, ik haal ze daardoor door elkaar. Sterker nog, ik vermeng zo mijn werkelijkheid en de algemene werkelijkheid. En dit wordt zo algemeen geldend dat het triviaal is: ik ben mij niet (meer) bewust van (ik heb geen wéét van) een verwerkingsproces. Op zich hoeft dit geen probleem te zijn. Het wordt een probleem wanneer het mij niet lukt uit te komen op **Dat Is Wat Ik Wens**.³

³ Voortaan geduid als: DiWiW.

✚ E= mijn W ≠ de algemene W⁴

Mijn ervaring is gelijk met **mijn** werkelijkheid.

Mijn werkelijkheid is iets anders dan de algemene werkelijkheid.

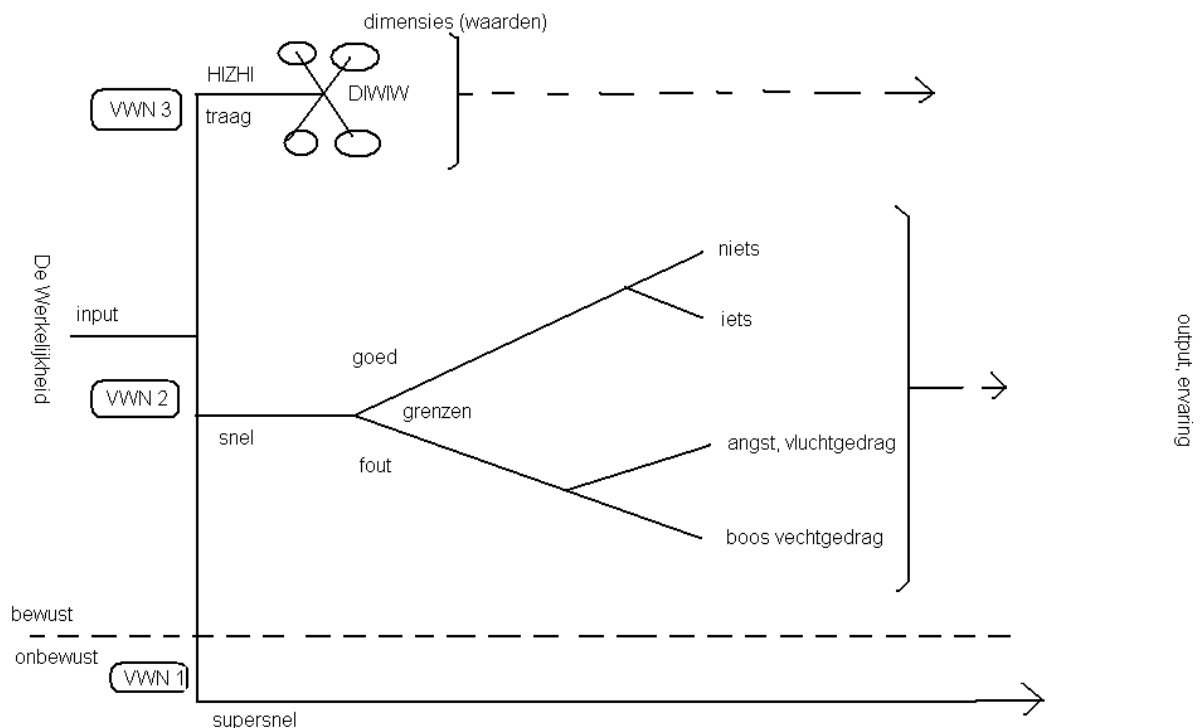
$$\text{Mijn Werkelijkheid} = \text{Mijn Ervaring} = \frac{\text{Algemene Werkelijkheid}}{\text{VerwerkingsProces}}$$

⁴ ≠ betekent: is niet gelijk aan.

Hoofdstuk 2. Uitleg van het VerwerkingsProces.

- ✚ Het VerwerkingsProces⁵ kent 3 Niveaus.
Elk niveau heeft een eigen systematiek.
- ✚ Ik kijk op de KÍNDkaart: op welk VerwerkingsNiveau⁶ ben ik?
- ✚ Het is mogelijk en nuttig tussen de verwerkingsniveaus te schakelen.
- ✚ Bereik ik zo DiWiW of moet ik schakelen?

De algemene werkelijkheid komt via een **VwP** in mijn ervaring.
Het **VwP** heeft 3 verwerkingsniveaus - **VwN**.
Elk **VwN** heeft een eigen systematiek.



⁵ Voortaan geduid als : VwP.

⁶ Voortaan geduid als : VwN.

Kenmerken van het verwerkingsniveau 1 (VwN1).

- ✚ Onbewust.
- ✚ Ultrasnel.
- ✚ De input uit algemene werkelijkheid wordt direct doorgeschakeld naar output, ervaring.
- ✚ Dezelfde input geeft altijd dezelfde output.

Input wordt altijd op dezelfde wijze doorgeschakeld naar output. Ik ben mij hier niet van bewust. Voordat ik het weet is het al geschied. In een reflex is dit VwP in mijn genen opgeslagen. Het verschil met een lichamelijke reflex is dat hier in het VwN een leerproces aan is voorafgegaan.

Voorbeeld

- ✚ Ik kijk naar dit papier en tegelijkertijd lees ik.
Het lukt niet om te kijken naar dit papier en niet te lezen. Dit lezen heb ik geleerd.
- ✚ Uit mijn mond komt geluid. De ander hoort direct de Nederlandse woorden.
Het lukt niet geen Nederlandse woorden te horen.
Ook al spreek ik Chinees, de ander herkent direct een Nederlands woord.
Blablablablabla fiets blablablabla fiets blablabla.
Het woord fiets, een geluidsblokje, wordt ook altijd verstaan en komt in mijn ervaring als fiets. De herkenning is mogelijk door het voorafgaande leerproces van de Nederlandse taal.
Taal⁷ waarbinnen geluidsblokjes, klanken of lettergrepen gecodeerd zijn als woorden en/of begrippen.



fiets fiets fiets fiets fiets fiets

⁷ Hoofdstuk 9. Taal.

Kenmerken van het verwerkingsniveau 2 (VwN2).

- ✚ Bewust.
- ✚ Snel.
- ✚ Input is goed of fout.

Ik krijg een positief gevoel of een negatief gevoel bij de input.

Input krijgt de positieve labeling goed wanneer het overeenkomt met DiWiW.

Input krijgt de negatieve labeling fout wanneer het niet overeenkomt met DiWiW.

- ❖ Als het **goed** is kunnen er twee dingen gebeuren:
 - a(+): Er gebeurt niets met de input, ik doe niets.
 - b(+): Er gebeurt iets met de input, ik doe iets.

- ❖ Als het **fout** is kunnen er twee dingen gebeuren:
 - a(-): Ik word angstig en er ontstaat een vluchtreactie (ontkennen/liegen).
 - b(-): Ik word boos en er ontstaat een gevecht (ik verhef mijn stem, ik duw door/moeten: het moet zoals ik het wil).

Voorbeeld *Ik krijg kritiek.*

Ik label deze input positief: ik vat de kritiek op als een compliment en ik doe er verder niets mee.

Ik label deze input positief: ik vat de kritiek goed op en ga met nog meer plezier (harder) werken.

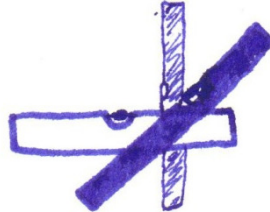
Ik krijg kritiek en label deze input als negatief: ik vat de kritiek op als aanval, ik word angstig. Ik wil de kritiek niet horen en vlucht.

Ik label deze input als negatief: ik vat de kritiek op als aanval, ik word boos. Ik ga in de verdediging, in gevecht.

- ✚ Er is een grens tussen goed en fout.

fout | goed

- ✚ De waterpas als gereedschap. Hiermee definieer ik wat goed is en wat fout is.



- ✚ De uiteindelijke output van dit VwN is deels beïnvloedbaar.
Door er energie in te steken kan ik een negatieve stroom ombuigen naar een positieve stroom. Ik moet er echter energie in (blijven) steken.

Waterpas: De labeling goed- fout noemen we het voelen.

Input wordt gelabeld als goed.

Dit betekent dat de waterpas horizontaal staat.

En dit geeft energie.

Input wordt gelabeld als fout.

Dit betekent dat de waterpas vertikaal staat: niet helemaal horizontaal tot niet horizontaal.

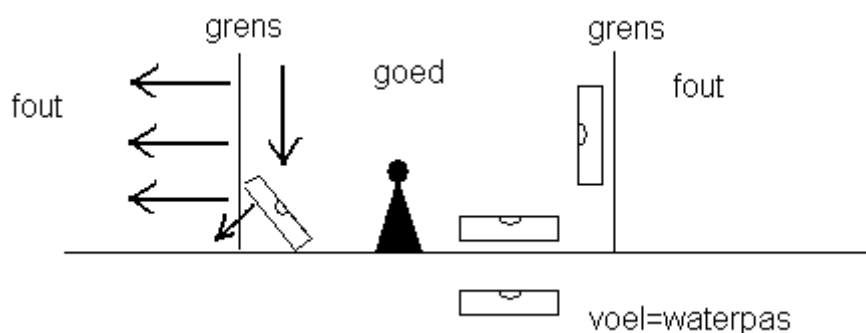
Om dan toch het waterpas horizontaal te krijgen (het voelen goed) moet ik de waterpas als het ware plat drukken. De grens goed-fout schuift een stukje op. Goed wordt opgerekt.

En dit moet ik blijven doen. Anders schuift de grens weer terug: wat fout is blijft in de kern fout.

Ik moet er energie in blijven steken. Dit vreet energie en op den duur leidt het tot uitputting.

Dit oprekken van goed gaat tot een bepaald punt en dan 'val ik van de aarde' en zal mijn ervaring veranderen van goed naar volledig fout.

Correctie, door er energie in te steken, is niet meer mogelijk.

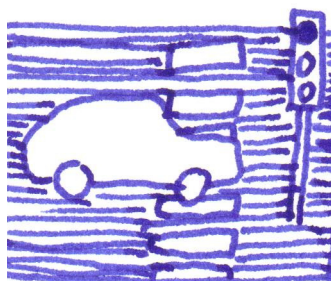


Voorbeeld

🚦 Het verkeerslicht geeft groen aan en met de auto gaan rijden is goed.

Het verkeerslicht geeft rood aan en met de auto gaan rijden is fout.

Het verkeerslicht geeft groen aan en ik doe er niets mee en ik houd dezelfde snelheid.



Het verkeerslicht geeft groen aan en ik doe er iets mee en ik geef extra gas.

Het verkeerslicht geeft rood aan en ik word bang voor een bekeuring en ik stop.

Het verkeerslicht geeft rood aan en ik heb haast, ik word boos en ik rijd door rood.

Wanneer input binnenkomt en overeen komt met DiWiW (waardoor het positief wordt gelabeld) zal het nooit in het negatieve worden afgehandeld.

Voorbeeld

- Ik stap in de auto en deze start direct. Ik stap uit, smijt de deur dicht en schop tegen het portier. De buurman vraagt verbaasd wat er aan de hand is. "Ik ben boos!" "Ja, dat zie ik," zegt hij, "wat is er aan de hand?" "De auto start zo goed, daarom ben ik zo boos", antwoord ik. Ja duh!!! Dat zal nooit gebeuren.



Ik word juist boos als de auto *niet* start (fout) en ik word nooit boos als iets lukt.

Wanneer ik input positief label blijft deze input positief tot en met de output.

Wanneer ik input negatief label blijft deze input negatief tot en met de output.

Soms wordt de grens van wat goed is verlegd.

Voorbeeld

- Ik steel een appel en dit is fout.
Wanneer een appel op de grond, in de boomgaard, ligt mag ik deze wel meenemen.
Ik mag ook twee appels van de grond rapen.
Een emmer vol rapen, ook al liggen de appels op de grond, wordt al moeilijker.
Een zak vol rapen, ook al liggen de appels op de grond, zonder te betalen is fout.



VwN2 is een snel proces. Het kan gebeuren dat ik vastloop (niet meer weet hoe te handelen) omdat de grens van wat goed of fout is, niet oneindig verlegd kan worden.

Soms doe ik tegelijk goed en fout, hoe ik het ook bekijk.

Voorbeeld

- Het verkeerslicht geeft rood aan en ik stop.
Ik heb een zwaargewonde passagier in de auto die dringend naar het ziekenhuis moet.
Stop ik voor het rode licht dan zal hij sterven. Ik rijd door.
Nu steekt er een kind over. Wanneer ik het kind kan ontwijken rijd ik door.
Het kind loopt midden op de weg en doorrijden betekent dat ik het kind aanrijd.
Ik stop. Dit betekent echter wel dat mijn gewonde medepassagier sterft.

Deze input op VwN2 verwerken is lastig zo niet onmogelijk en ik loop vast. Want wat ik ook doe het is goed èn fout. De algemene werkelijkheid waarvan oorspronkelijk is uitgegaan, is hetzelfde gebleven: een rood verkeerslicht. En door dit rode verkeerslicht rijden blijft fout. Afhankelijk van de situatie rek ik de grens op waardoor het door rood rijden wel de labeling goed krijgt. En door een rood verkeerslicht rijden blijft op VwN2 fout. Op basis van het oprekken van die grens doe ik in alle gevallen iets anders. Soms is en blijft het gewoonweg fout, hoe ik het ook bekijk.

Voorbeeld

✚ We zeggen:

'Elk nadeel heeft zijn voordeel.'

'Een medaille heeft altijd twee kanten.'

'Het glas is half vol of half leeg.'



Ik kom hier niet mee uit door dit te zeggen tegen ouders die een kind hebben verloren.

Let op!

Wanneer ik vanuit dit VwN2 een gewenste output/ervaring krijg en zo het DiWiW bereik, met of zonder er energie in te steken, dan is dit prima. Ik heb mijn doel bereikt.

Ik heb een (ècht) probleem wanneer ik de gewenste output/ervaring op geen enkele manier kan realiseren.

Voorbeeld

✚ Het verlies van een kind.

Ik kan de gewenste output niet realiseren door het probleem positief te zien als een uitdaging en het zo te laten door er 1)niets mee te doen, het gaat wel over.

Of 2)er wel iets mee te doen door het bijvoorbeeld technisch op te lossen.

Ik kan de gewenste output ook niet realiseren door het probleem negatief te zien en er 3)angstig voor weg te duiken, te vluchten.

Of 4)met boosheid er doorheen proberen te breken.

Op een bepaald moment ben ik moe gevochten en is al mijn energie verbruikt. Dan leidt dit probleem er toe dat ik verdrietig word.⁸

Om het probleem op te lossen moet ik schakelen naar een ander VwN.

VwN3 geeft voor genoemde voorbeelden de oplossing.

⁸ Pagina 32: Wat bepaalt via welk VwN de input wordt verwerkt?