

Werkblad Morele Biografie

Een werkvorm om innerlijke verdeeldheid over een dilemma inzichtelijk te maken en te erkennen.

Doel van deze werkvorm

Je innerlijke landschap in beeld brengen. Met kleur en vorm ontdekken welke delen van jou spreken en hoe ze zich tot elkaar verhouden.

Voor wie?

Voor de schoolleider die merkt dat er tegenstrijdige stemmen in zichzelf zijn over een besluit of situatie. Deze werkvorm doe je alleen, op een rustig moment. Je hebt er geen gesprekspartner voor nodig.

Wanneer inzetten?

- Bij twijfel die maar blijft hangen, ook al heb je een besluit genomen.
- Als je merkt dat je innerlijk verdeeld bent over een kwestie.
- Wanneer je behoefte hebt aan overzicht en structuur in je eigen gedachten en gevoelens.

Deze werkvorm helpt je

- Overzicht te krijgen over de stemmen in je hoofd
- Te begrijpen waar je innerlijke verdeeldheid vandaan komt
- Te zien welke delen van jou luid of juist stil zijn
- De waarden achter je twijfels te herkennen
- Rust te vinden door wat je in beeld hebt gebracht een plek te geven

Tijd: 20-30 minuten.

Benodigheden

- Dit werkblad (printen of digitaal invullen)
- Kleurpotloden, stiften of krijtjes (optioneel, maar aanbevolen)
- Pen voor aantekeningen

Tips

- Reserveer in je agenda van tevoren tijd voor deze oefening.
- Zorg dat je in een fysieke ruimte bent waar je niet gestoord kan worden.
- Zet je mobiel uit.

Kijk ook naar buiten

De Morele Biografie helpt je om naar binnen te kijken: welke delen van jouzelf spreken er in dit dilemma? Maar soms blijft een dilemma hardnekkig terugkomen, ook als je je innerlijke stemmen hebt gehoord. Dan kan het zijn dat het probleem niet (alleen) in jou zit, maar in patronen in de organisatie of het team. Hiervoor ontwikkelde ik een systemische werkvorm die je samen met je team kunt doen.

👉 Ontdek en lees meer over het **Systemisch Spiegelbeeld**

Stappenplan Morele Biografie

Stap 1: Het dilemma kort beschrijven

Schrijf in een paar zinnen op welk dilemma of welke situatie je bezighoudt. Wat is de kern? Wat bleef hangen?

Mijn dilemma:

Stap 2: Maak kennis met het stemmenkwadrant

Elk kwadrant staat voor een 'stem' die in jou kan spreken, zeker als je voor een lastig dilemma staat.



De vier kwadranten zijn:

Deel	Kern	Taak
De Bestuurder	Verstand, plicht, verantwoordelijkheid	Houdt zicht op regels, afspraken en de lange termijn. Wil dat je 'goed' handelt volgens de geldende kaders.

PRAKTISCH MET LEF

Deel	Kern	Taak
De Verbinder	Hart, relaties, zorg	Voelt aan wat dit betekent voor de mensen om je heen. Wil dat je verbonden blijft en niemand beschadigt.
De Veilige Bewaker	Angst, terughoudendheid, bescherming	Waarschuwt voor risico's. Wil dat je voorzichtig bent en jezelf of anderen niet in gevaar brengt.
De Stille Wijze	Intuïtie, diepe waarden, innerlijk weten	Spreekt zacht, maar weet wat echt belangrijk is. Niet altijd direct te verstaan, maar voelt als 'waar'.

Stap 3: Wat zegt elk kwadrant

Schrijf voor elk deel op wat het *te zeggen heeft* over jouw dilemma. Gebruik de eerste persoon alsof je dat deel zelf bent. Bijvoorbeeld:

- *"De Bestuurder in mij zegt: 'Het protocol is duidelijk, je moet nu handelen volgens de regels.'"*
- *"De Verbinder in mij zegt: 'Maar ik voel me zo verdrietig om dit kind en de ouders.'"*
- *"De Veilige Bewaker in mij zegt: 'Pas op, als je dit doet krijg je gedoe met het team.'"*
- *"De Stille Wijze in mij zegt: 'Diep van binnen weet ik dat het om respect gaat, hoe we ook beslissen.'"*

Nu jij:

Deel	Wat zegt dit deel over mijn dilemma?
De Bestuurder	
De Verbinder	
De Veilige Bewaker	
De Stille Wijze	

PRAKTISCH MET LEF

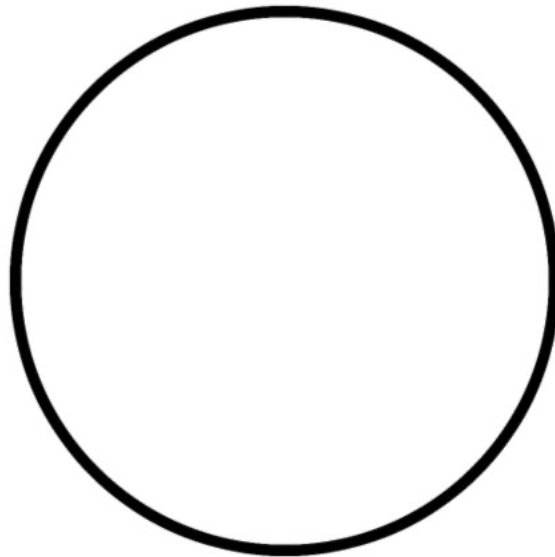
Stap 4: Geef elk deel een kleur en een plek

Pak je kleurpotloden of stiften. Geef elk deel een kleur die bij dat deel past.

Kleur nu in de cirkel hieronder elk segment in met de gekozen kleur. (*Of: Gebruik een apart vel papier om je cirkel te tekenen*)

Maar let op: **de grootte van het segment mag je aanpassen** aan hoe groot of klein dit deel op dit moment in jou voelt.

- Welk deel is op dit moment het **grootst**? (Laat dat segment meer ruimte innemen)
- Welk deel is het **kleinst**? (Laat dat segment kleiner tekenen)
- Welke delen staan **tegenover elkaar**? (Misschien teken je ze tegenovergesteld)
- Welk deel voelt **stil** of wordt **niet gehoord**? (Misschien teken je het heel klein, of in een lichtere kleur)



Stap 5: Kijk naar de verhoudingen

Beantwoord na het tekenen de volgende vragen.

Welk deel is op dit moment het luidst?

Welk deel is het stilst?

PRAKTISCH MET LEF

Welke delen staan met elkaar op gespannen voet?

Is er een deel dat je eigenlijk niet wilde horen?

Welk deel verdient op dit moment meer aandacht?

Stap 6: Inzicht

Lees alles nog eens door. Wat valt je op?

Het dilemma is niet 'fout' of een teken van zwakte. Het is een gesprek tussen verschillende delen van jezelf, die allemaal een eigen waarde verdedigen.

- De Bestuurder verdedigt: _____
- De Verbinder verdedigt: _____
- De Veilige Bewaker verdedigt: _____
- De Stille Wijze verdedigt: _____

De vraag is niet: "Wat is goed en wat is fout?"

De vraag is:

- "Welk deel verdient nu even het meeste podium?"
- "Hoe kan ik naar *a/* mijn delen leren luisteren, ook de stille?"
- "Wat hebben al deze delen mij te zeggen over wat hier echt op het spel staat?"
-

Stap 7: Afronding

Schrijf tot slot één inzicht op dat je meeneemt uit deze oefening:

Meer weten?

Kijk op praktischmetlef.nl voor meer informatie over moreel leiderschap, werkvormen voor ethische reflectie en morele gespreksvoering (moreel beraad).

De ontwikkelde werkvormen zijn afgestemd op:

- **Thema's** (zoals zorg & welbevinden, conflict, beleid)
- **Typen dilemma's** (zoals innerlijke verdeeldheid, morele restschuld)
- **Jouw stijl als schoolleider** (relationeel, structureel, praktisch, conceptueel)