**‘Super-ik’ en ‘Kleine-ik’**

In deze opdracht onderzoek je je Super-ik en je Kleine-ik, je topdog en underdog, hoe ze doorgaans met elkaar communiceren en hoe ze effectiever kunnen samenwerken.

Ieder heeft een Super-ik en Kleine-ik (topdog en underdog) in zich. Wanneer ze met elkaar een ‘bondje’ hebben, voelen we ons innerlijk op ons best. Maar vaker is er sprake van een onderlinge strijd die veel energie kan kosten.

*Stap 1 Super-ik in de aanval*

Super-ik heeft een hele waslijst met eisen, verwijten en kritiek voor Kleine-ik. Maak een lijst aan verwijten aan het adres van Kleine-ik:

- Jij

- Jij

- Jij

- Jij

- Jij

- Jij

- Jij

Wellicht heb je ook een scheldnaam of bijnaam aan het adres van Kleine-ik:

*Stap 2 De verdediging van Kleine-ik*

Tegenover de verwijten en eisen van Super-ik heeft Kleine-ik een heleboel uitvluchten, ontsnappende zinnetjes en smoesjes. Hiermee verdedigt hij zichzelf. Ze beginnen meestal met ‘Ja, maar …’. Noem enkele van die uitvluchten.

-

-

-

-

Benoem ook ontwijkende manieren van Kleine-ik om niet aan de slag te moeten:

-

-

-

-

*Stap 3 De kritiek van Kleine-ik*

Kleine-ik heeft ook kritiek op Super-ik, ook al worden die verwijten meestal niet openlijk geuit. Maak een lijst met kritiek en verwijten die Kleine-ik heeft aan het adres van Super-ik:

- Jij

- Jij

- Jij

- Jij

- Jij

- Jij

- Jij

Wellicht heb je ook een scheldnaam of bijnaam aan het adres van Super-ik:

*Stap 4 Toegevoegde waarden*

Ook al zien beide subpersonen bij uitstek elkaars negatieve kanten, beide hebben ook hun positieve kanten. Ze hebben je allebei iets goeds te brengen. Benoem daarom van beide subpersonen waar ze goed in zijn.

Beide hebben een aantal bondgenoten in de familie, in de vriendenkring of op het werk. Zij versterken de eigenschappen van je subpersoon. Realiseer je wie die bondgenoten zijn.

|  |  |
| --- | --- |
| **Kleine-ik** | **Super-ik** |
| Ik ben goed in:         | Ik ben goed in:         |
| Mijn kwaliteiten zijn:         | Mijn kwaliteiten zijn:         |

|  |  |
| --- | --- |
| Mijn bondgenoten zijn:         | Mijn bondgenoten zijn:         |
| *Stap 5 Samenwerking* |  |

Kijk eens op een afstandje naar Super-ik en Kleine-ik. Heb je een suggestie voor ze om beter samen te werken of wil je daar met mij verder op doorgaan, neem dan contact met mij op via [info@visinhetwater.com](mailto:info@visinhetwater.com)