

# DDecide!

Wil je een besluit nemen met gebruik van een techniek uit Deep Democracy?

Debatteer - Incasseer - Wie wint - Breng aan boord - Decide!

Volg de onderstaande 4 stappen

Neem voor alle stappen voldoende tijd. Blijk je ergens te snel aan voorbij te zijn gegaan, ga dan een stap terug.

## **Wat zijn je opties?**

Waarover wil ik een besluit nemen? Wat zijn de twee opties waartussen ik moet kiezen? Als je meer dan twee opties hebt, groepeer deze dan in twee categorieën. Bijvoorbeeld: Ik wil mijn spaargeld A. Investeren B. Op m'n spaarrekening laten staan C. Uitgeven aan een wereldreis D. Uitgeven aan een nieuwe auto.

Vul dan eerst dit formulier in met de opties A. Uitgeven en B. Niet uitgeven.

Mijn opties zijn:

A) \_\_\_\_\_

B) \_\_\_\_\_

*Bijvoorbeeld: A) Ik wil mijn spaargeld uitgeven B) Ik wil mijn spaargeld niet uitgeven*

## Stap 1: Debatteer

Denk nu alleen aan optie A. Sluit je ogen en laat alle argumenten voor deze optie in je opkomen. Schrijf alle opties op. Als er tijdens deze stap argumenten in je opkomen voor de andere optie, optie B, herinner jezelf er dan aan dat je nu alleen argumenten voor optie A mag aandragen. Ga in gedachten geen discussie met jezelf aan! Blijf bij optie A.

De argumenten voor optie A zijn:

---

---

---

*Bijvoorbeeld: Sparen is onzinnig! Wie weet of het geld nog wat waard is over een paar jaar. Je kunt het beter nu gebruiken.*

Denk nu alleen aan optie B. Sluit je ogen en laat alle argumenten voor deze optie in je opkomen. Schrijf alle opties op. Als er tijdens deze stap argumenten in je opkomen voor de andere optie, optie A, herinner jezelf er dan aan dat je nu alleen argumenten voor optie B mag aandragen. Ga in gedachten geen discussie met jezelf aan! Blijf bij optie B.

De argumenten vóór pool B zijn:

---

---

---

*Bijvoorbeeld: Als je nu niet spaart krijg je straks spijt. Als je niet spaart en ineens onverwachte kosten hebt, zoals een reparatie of een ongeluk, dan heb je een groot probleem!*

Check nu of je nog een argument bent vergeten voor optie A en/of optie B. Wees volledig, sla niets over. Schrijf alles wat in je opkomt op!

## Stap 2: Incasseer

Lees nu terug wat je hebt opgeschreven en concentreer je even op elk argument. Een, of een paar argumenten in het bijzonder opvallen. Ze voelen als iets nieuws wat in je op is gekomen of ze hebben meer gewicht. Stel jezelf bij dit argument of deze argumenten de volgende vraag: Welk inzicht heb ik van dit argument gekregen?

Inzichten:

---

---

---

---

---

---

---

---

*Bijvoorbeeld: Het argument "Sparen is onzinnig! Wie weet of het geld nog wat waard is over een paar jaar. Je kunt het beter nu gebruiken." heeft voor mij extra gewicht. Het inzicht dat dit argument me geeft is: Ik heb van huis uit geleerd dat je hoort te sparen. Ik ga er dus automatisch vanuit dat dat de beste optie is. Maar ik sta niet eens echt stil bij het feit dat de economie verandert en sparen misschien wel geen zin heeft!*

## Stap 3: Wie wint?

Sluit je ogen weer. Laat in gedachten even alles weer voorbijkomen, alle argumenten en alle inzichten. Neem in gedachten een stap terug en zie jezelf debatteren en inzichten krijgen. Beslis nu welke optie heeft gewonnen. Had je meer dan twee opties en heb je nu een winnende categorie? Het kan goed dat je met je inzichten al weet wat de winnende optie is binnen de categorie. Weet je dat nog niet, vul dan een nieuw formulier in, dit keer met de opties van de winnende categorie.

De optie die heeft gewonnen is:

---

---

*Bijvoorbeeld: Ik ga mijn geld uitgeven aan een auto.*

## Stap 4: Breng de verliezer aan boord

Sluit weer je ogen. Stel je voor dat jij de verliezende optie bent. Stel jezelf de volgende vraag: “Je hebt het debat verloren, jouw keuze gaat niet door. Wat heb je nodig om aan boord te komen met deze beslissing?” Laat nu in je opkomen, welke voorwaarden de verliezende kant kunnen helpen om zich toch prettig te voelen met de beslissing.

Wat ik nodig heb om aan boord te komen:

---

---

---

*Bijvoorbeeld: Ik ga mijn geld uitgeven aan een auto, maar ik ga ook nakijken of ik wel goed verzekerd ben voor ongevallen en andere grote onverwachte kosten.*

Sluit je ogen een laatste keer en neem in gedachten twee stappen achteruit. Kijk met afstand naar jezelf en kijk nog eens hoe je je beslissing hebt genomen. Kun je zien dat je mening veel meer kanten heeft dan je in eerste instantie zag? Kun je zien hoeveel verschillende meningen je in je hebt? Neem de volgende keer dat je meningsverschil hebt met jezelf of een ander op dezelfde manier in gedachten twee stappen terug. Zie de situatie met meer afstand. Dit zal je helpen om gemakkelijker met verschillende meningen om te gaan!

Geïnteresseerd geraakt in de methode, Deep Democracy? Wil je meer weten over hoe beslissingen te nemen met jezelf en met anderen, en hoe om te gaan met zeer uiteenlopende meningen?

Vind meer informatie, trainingsdata en inschrijfformulier op onze [site](#).

voor meer informatie over Deep Democracy ga je naar [www.thedialoguehunters.com](http://www.thedialoguehunters.com)