

Zingeingsvragen? Loopbaanvragen? Levensvragen? Ieder mens staat soms voor belangrijke beslissingen, fundamentele keuzes en ingrijpende veranderingen - gewild of ongewild. In verschillende levensfasen en omstandigheden. Bij het kiezen van een opleiding of beroep, bij het veranderen van baan, bij re-integratie en bij organisatieontwikkeling. Maar ook bij gebeurtenissen als burn-out, echtscheiding en pensionering. Het is dan zaak helder inzicht te krijgen in de scheppende en remmende krachten. De wezenlijke vragen die dán opkomen vragen om zelfkennis.

De ZKM (ZelfKonfrontatieMethode/ZelfKennisMethode) kan u in veel gevallen het inzicht bieden dat u zoekt. Met ZKM onderzoekt u systematisch wie u in diepste wezen bent. In een intensief, helder gestructureerd en dynamisch proces, dat u zelf regisseert. Want uiteindelijk bent ú de expert als het gaat om uw drijfveren en beweegredenen: ieder mens is uniek en u weet het beste waarom u iets doet.

Hoe werkt ZKM?

U heeft een gelijkwaardige dialoog met een ZKM coach/consultant, waarin u in een zelfonderzoek uw persoonlijke verhaal over u zelf en de wereld ordent, volgens een heldere structuur. Door wat u vertelt en hoe u dat doet geeft u betekenis en waardering aan u zelf, uw omgeving en uw leven. Door de confrontatie met uw eigen visie, handelen en gevoelens herkent u de waarden en patronen die uw leven en werk bepalen. Zo krijgt u inzicht in de samenhang tussen verleden, heden en toekomst van uw eigen leven. Dit biedt u de kans daaruit consequenties te trekken en een realistische nieuwe koers te bepalen.

Een zelfonderzoek duurt in beginsel ongeveer vijftien uur (verdeeld over zo'n vijf dagdelen) en kan binnen drie weken worden afgerond. U krijgt dus in relatief weinig tijd een compleet beeld.

De ZKM wordt al zo'n dertig jaar toegepast. De methode vindt zijn grondslag in de narratieve psychologie en de waarderingstheorie: ieder mens geeft met zijn verhaal op eigen manier betekenis (en waardering) aan zichzelf en zijn leven. [Grondleggers](#) van de methode zijn prof. dr. H.J.M. Hermans en drs. E. Hermans-Jansen.

De effectiviteit van ZKM

Uit de evaluatieresultaten blijkt dat de ZKM zeer effectief is en blijvend resultaat oplevert. Zie het [artikel](#) over de evaluatieresultaten 2012 en 2013.

Quotes van cliënten

"Door mijn zelfonderzoek ben ik mij heel sterk bewust geworden van mijzelf. Als ik niet eerlijk ben tegenover mijzelf dan gaat het nergens meer over. Ik leer nu dat ik mijn angst kan erkennen en zo juist meer vrijheid en ruimte heb. Ik hoef niet alles zelf perfect te doen. Ik ervaar dat ik verder kom door samen te werken met anderen."

"Ik ontdekte dat ik eenzaam was omdat ik mij niet kon uiten en mij voordeed zoals ik zou willen zijn. Nu geef ik aandacht aan mijn positieve en negatieve kanten. Ik ervaar een dag intenser, ik

haal er meer uit en durf een discussie aan te gaan. Ik had vaak het gevoel dat er niemand op mij zat te wachten, nu krijg ik waardering voor wie ik ben en wat ik doe. Ik heb rust en mijn humor is terug."

"Ik heb altijd gedacht dat ik leiding wilde geven. Mijn zelfonderzoek heeft mij geleerd dat ik het belangrijker vind in de organisatie een eigen identiteit te hebben. Ik wil een eigen plek, waar ik liever geen leiding geef. Nu ik dit weet, ervaar ik rust. Dat is wel een heel bijzondere ontdekking. Ik hoef van mezelf helemaal geen leiding te geven, terwijl ik dat nu juist altijd dacht."

"Mijn gerichtheid op anderen heeft gemaakt dat ik een zoekende ben geweest: vanuit die zoekende houding wil ik anderen eerlijk benaderen. Ik weet nu dat mij dat (te) veel opoffering heeft gekost, veel twijfel bij mezelf heeft veroorzaakt en ook diepe teleurstelling. Daar werk ik nu aan. Ik heb ontdekt dat ikzelf ook belangrijk ben."