

# Wat valt jou op?

# Werken vanuit kracht

Snelle introductie in  
waardierend onderzoeken

Door: Arjan van Vembde

In organisaties en teams wordt ontzettend veel tijd gestoken in het verminderen van problemen en het leren van fouten. Maar als je goed kijkt zijn er ook ontelbaar veel lichtpuntjes: waardevolle momenten waarop het gaat zoals je wenst en waarop talenten en vraagstukken samenkomen.

Waarderend onderzoeken gaat over het leren van- en vermenigvuldigen van die lichtpuntjes.

## Waarderend onderzoeken

In een waarderend onderzoek treed je jezelf en je omgeving tegemoet met een “waarderende en onderzoekende houding”. Vanuit waardering voor het goede zijn we in staat om oog te hebben voor kwaliteiten en voor kansen. We onderzoeken dan waarom bijvoorbeeld drie van de vier sommen correct zijn en hoe dat succes verder vergroot en versterkt kan worden.

Hoe eenvoudig dit ook klinkt, de meeste mensen hebben het anders geleerd. Tijdens onze opvoeding en studie zijn we vaak getraind om snel problemen en risico's te herkennen. Dan gaat de aandacht uit naar de verkeerd gemaakte som en vragen we ons af hoe we dat in de toekomst kunnen voorkomen. Die probleemfocus is niet onbegrijpelijk, want dit is waar we last van hebben. Toch staat waarderend onderzoeken voor een andere benadering.

## Probleemfocus versus wensfocus

Bij een waarderend onderzoek staat niet het probleem, maar datgene dat gewenst is centraal. Deze positieve focus vindt veel weerklank bij organisatieontwikkeling, management en veranderkunde. Maar ook bij opvoeding van kinderen, coaching en sport is een vergelijkbare verschuiving van de focus te zien. De positieve insteek is niet bedreigend, maar inspirerend, uitnodigend en inkluderend. Er komt energie en betrokkenheid vrij. Mensen komen in hun kracht omdat ze ontdekken wat ze eigenlijk allemaal al kunnen.

## Positieve psychologie

Waarderend onderzoeken is in het Engels bekend als Appreciative Inquiry, en wordt in Nederland ook wel waarderend vernieuwen en waarderend veranderen genoemd. Als methode is het eind jaren '80 ontwikkeld door David Cooperrider en Suresh Srivastva en is mede gebaseerd op principes uit de sociale psychologie en wetenschapsfilosofie. Een belangrijke inspiratiebron is de 'positieve psychologie'. Aanhangers van deze psychologie stellen dat het effectiever is om te weten waarom dingen wél lukken en wat we wél willen, dan het is om te weten waarom iets niet lukt of waar we last van hebben. Een waarderend onderzoek start daarom met een diagnose van eerdere succeservaringen. In dialoog met de betrokkenen onderzoek je wanneer en waarom het soms ook goed gaat en hoe het vaker zo goed zou kunnen gaan.

Focus je op  
wat goed  
gaat of op  
wat fout  
gaat?

# Hoe je kijkt, bepaalt wat je ziet

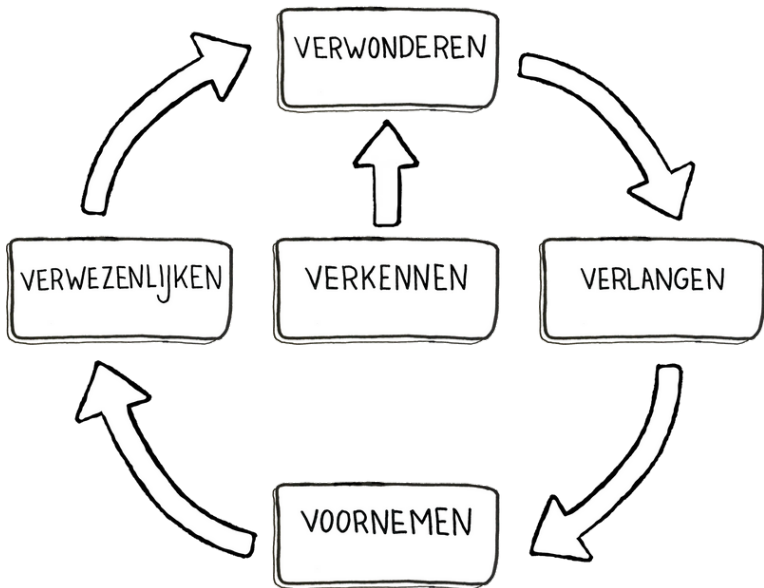
## Ieder zijn eigen beleving

Daarnaast is een belangrijk principe dat iedereen zijn eigen beleving heeft van een situatie. Hoe we de wereld om ons heen ervaren is voor een belangrijk deel beïnvloed door onze sociale omgeving. Denk bijvoorbeeld aan de invloed van opvoeding, cultuur en karakter op hoe we denken over managers, politiek of het eten van vlees. Onze beleving van een situatie staat niet vast, maar is afhankelijk van HOE we ergens naar kijken en welke betekenissen we geven aan wat we zien. Welke betekenis geef jij bijvoorbeeld aan de lijnen en kleuren in de afbeelding? Zie jij een oude vrouw, een jonge vrouw of weer heel iets anders? Deze optische illusie is een metafoor voor het feit dat je verschillende dingen kan herkennen in dezelfde situatie. In een waarderend onderzoek wordt gezocht naar nieuwe perspectieven en zienswijzen waardoor ook nieuwe kansen en mogelijkheden zichtbaar worden.

## De 5V methode van waardierend onderzoeken

Waarderend onderzoeken is in allerlei vormen toe te passen, met grote groepen tot aan individuele gesprekken in de privé sfeer. Veel gebruikt is de zogenaamde "5V methode". De 5V methode beschrijft vijf fases waarin betrokkenen met elkaar spreken over hun gewenste toekomst. Een belangrijk uitgangspunt is dat iedereen die betrokken is bij het onderwerp al vanaf het begin uitgenodigd wordt om zijn gedachten te delen.





Afb.: De 5V methode

## Vijf fases van onderzoek

**Fase 1. Verkennen:** In de eerste fase wordt het thema gedefinieerd dat onderzocht zal worden. De uitdaging in deze fase is vaak om een probleemfocus om te buigen naar een wensfocus. Het positief geformuleerde thema werkt als een kader dat richting geeft aan het onderzoek.

**Fase 2. Verwonderen:** In de tweede fase wordt geleerd van eerdere succeservaringen en talenten rondom het thema. Dit zijn de 'lichtpuntjes' die inspiratie, hoop en zelfvertrouwen geven.

**Fase 3. Verlangen:** In de volgende fase wordt vooruit gekeken naar de toekomst. Er wordt verbeeldt hoe de toekomst eruit kan zien als de beste ervaringen uit het verleden in de toekomst vaker voor komen en de successen groter zijn.

**Fase 4. Voornemen:** In de vierde fase worden activiteiten, afspraken en experimenten bedacht om het verlangen op korte termijn al (een beetje) meer realiteit te maken.

**Fase 5. Verwezenlijken:** In de laatste fase ben je aan de slag met de activiteiten en experimenten. De dialoog zet zich voort terwijl de deelnemers zich blijven verwonderen over nieuwe lichtpuntjes, hun verlangen verrijken en voornemens aanscherpen.

## En nu jij?

Werken vanuit kracht met waarderend onderzoeken is veel meer dan het opzetten een roze bril en alleen maar positief denken. Het begint met waardering hebben voor mensen en hun belevingen en het onderzoeken van situaties vanuit verwondering en nieuwsgierigheid. Dat is makkelijk en uitdagend tegelijk. Gelukkig biedt bijna elk gesprek een kans om hiermee te oefenen!

### Over de auteur:

Arjan van Vembde ondersteund managers en teams bij complexe vraagstukken rondom verandering, ontwikkeling en samenwerking. Lees meer op [www.werkenvanuitkracht.com](http://www.werkenvanuitkracht.com)



Daarnaast geeft Arjan trainingen aan collega adviseurs, facilitators en trainers over de toepassing van de waarderende benadering. Lees meer op: [www.waarderend-faciliteren.nl](http://www.waarderend-faciliteren.nl)