

1

Omgeving - Waarnemen

Doe even je ogen dicht en stel jezelf voor hou jouw omgeving eruit ziet over 5 jaar.

Beschrijf dit zo nauwkeurig mogelijk:

- ✓ Waar woon je? (hoe ziet je huis eruit? Een flat met balkon? Of een woning met tuin? In een stad? Dorp?
- ✓ Met wie? In wat voor samenlevingsvorm?
- ✓ Wat voor werk doe je? Waar doe je dat? Wat verdien je?
- ✓ Hoe ziet je sociale leven eruit? Ben je ergens lid van?
- ✓ Wat voor vakanties doe je? Met wie? Hoe lang? Hoe vaak per jaar?
- ✓ Enzovoort.

2

Gedrag - Doen

Als je toekomst eruit ziet zoals je net beschreven hebt:

- Hoe ziet jouw gedrag er dan uit?
- Wat doe je wel? En wat doe je niet (meer)?
- Wat kunnen anderen aan jou zien?
- Wat merk je zelf?
- Wat kun je hierover nog meer zeggen?

Vaardigheden - Kennis/Kunde

Als je toekomst er uit ziet zoals je net hebt beschreven en je gedraagt je zoals je net hebt vertelt.

- Welke vaardigheden heb je dan ingezet om dit te bereiken?
- Welke kennis moet je dan hebben?
- Wat moet je kunnen?

Welke normen die jij hebt geleerd moet je houden en welke mag je loslaten als je wil bereiken wat jij hiervoor beschreven hebt?

4

Normen - Oordelen, Gedragsregels

VOORBEELDEN:

- Het is zijn/haar verantwoordelijkheid
- Je hoort je directeur niet te corrigeren
- Ik ben bang dat ik dichtsla
- Ik kan dat nu eenmaal niet
- Het is de vorige keer ook niet gelukt

- Goed voor mijn eigenwaarde
- Het levert energie op
- Ik vergroot mijn invloed
- De sfeer wordt beter

Blokkerende
Normen

Stimulerende
Normen

Ego - Positioneren

ALS JE TOEKOMST ERUIT ZIET ZOALS JE NET GEVISUALISEERD HEBT, JE JE GEDRAAGT ZOALS JE BESCHREVEN HEBT, DE VAARDIGHEDEN GEBRUIKT DIE JE NODIG HEBT EN DE NORMEN LOSLAAT DIE JE NIET MEER NODIG HEBT:

WELKE EGO'S GA JE INZETTEN OM DAT VOOR ELKAAR TE KRIJGEN?

(NEEM ALS HULPMIDDEL HET LIJSTJE 'EGO'S' ERBIJ UIT HET WERKBOEK)

Waarden - Er voor gaan

Als je, over 5 jaar, bereikt hebt wat je hiervoor beschreven hebt:

**WELKE WAARDEN LAAT JIJ DAN LEIDEND ZIJN
IN JOUW GEDRAG?**

(Naar jezelf en naar je omgeving)?

Authenticiteit - Missie

Als je alle vorige stappen nog eens bekijkt en navoelt. De emoties die erbij horen laat bestaan. Als je heel goed bij jezelf nagaat en je ziet je toekomst over 5 jaar nog eens helemaal voor je:

WAT IS DAN JOUW MISSIE (authenticiteit)?

Adviezen om je authentieke gedrag te herkennen:

- ✓ Rolmodel: wat zou mijn rolmodel in een bepaalde situatie doen?
- ✓ Financiële onafhankelijkheid: hoe zou ik handelen als ik besloten had om wel mijn baan te houden én ik financieel onafhankelijk zou zijn?
- ✓ De omgeving veilig maken: hoe zou mijn gedrag eruitzien als ik zeker wist dat de ander het beste met mij voor heeft?
- ✓ De spiegel: wat wil ik nu echt?
- ✓ Het beste: wat kan ik mijn omgeving meegeven als ik het beste en mooiste van mezelf laat zien?