



WAAROM DOE IK NOU ZO?

7 vragen om jezelf net iets beter te leren zien

PETER GROOTENDORST

Mindset coaching & trainingen

START HIER

Inhoud

Een klein werkboek om te kijken voordat je gaat veranderen.

Dit werkboek is bewust compact. Pak er een pen bij, neem per vraag even de tijd en laat de antwoorden vooral van jou zijn.

Voorwoord	3
Hoe gebruik je dit werkboek?	4
1. Welk moment blijft zich herhalen?	5
2. Wat merken anderen eerder aan jou dan jijzelf?	7
3. Welke zin zeg jij opvallend vaak?	9
4. Wanneer reageer jij sterker dan de situatie lijkt te vragen?	11
5. Waar zeg jij ja terwijl je eigenlijk iets anders wilt?	13
6. Waarin ben jij opvallend streng voor jezelf?	15
7. Wat weet je eigenlijk al?	17
Even terugkijken	19
Waarom doe ik nou zo?	20
Over Peter	21
Notities	22

WAAROM DIT WERKBOEK?

Voorwoord

Waarom ik juist met vragen wil beginnen.

In gesprekken valt mij steeds hetzelfde op: mensen weten vaak verrassend goed wat ze anders zouden willen doen. Rustiger reageren. Eerder hun grens aangeven. Minder piekeren over wat een ander vindt. Niet alles zelf willen dragen. En toch lukt dat op het moment zelf lang niet altijd.

Dat verschil tussen weten en doen vind ik interessant. Niet alleen in mijn werk, maar ook in mijn eigen ontwikkeling. We denken graag dat we bewust kiezen, terwijl veel reacties al op gang zijn voordat we er woorden aan hebben gegeven.

Dit werkboek gaat je niet uitleggen wie je bent. Het nodigt je uit om beter te zien wat je doet.

Daarom vind je hier geen uitgebreide theorie, diagnoses of stappenplan. Wel zeven vragen. Vragen die je kunnen helpen om iets eerder op te merken: een terugkerende reactie, een zin die je vaak gebruikt, een moment waarop je harder voor jezelf bent dan voor een ander.

Misschien herken je veel. Misschien bijna niets. Ook dat is informatie. Je hoeft vandaag niets op te lossen. Als je na het invullen af en toe denkt "hé, daar doe ik het weer", dan heeft dit werkboek al gedaan waarvoor het bedoeld is.

Peter Grootendorst

Mindset coaching & trainingen

EEN KLEINE AFSpraak MET JEZELF

Hoe gebruik je dit werkboek?

Niet presteren. Niet het goede antwoord geven. Gewoon kijken.



Niet veranderen. Opmerken.

Je kunt de zeven vragen in één keer doorlopen, maar dat hoeft niet. Soms werkt het beter om een vraag te lezen, iets op te schrijven en hem daarna een paar dagen mee te nemen.

Schrijf het eerste antwoord op dat bij je opkomt. Merk je dat je vooral een verstandig, netjes of sociaal wenselijk antwoord geeft? Stel jezelf dan nog één keer dezelfde vraag:

Maar als ik echt eerlijk ben?

Drie uitgangspunten voor dit werkboek:

1

Je hoeft niets te verklaren. Een patroon zien is iets anders dan meteen weten waar het vandaan komt.

2

Je hoeft niets te fixen. Nieuwsgierigheid levert vaak meer op dan jezelf onmiddellijk corrigeren.

3

Schrijf voor jezelf. Dit is geen test. Er is geen score en er zijn geen goede antwoorden.

VRAAG 01

1

Welk moment blijft zich herhalen?

Soms verandert de situatie, maar blijft onze eigen reactie opvallend hetzelfde.

Andere collega. Andere discussie. Andere reden waarom je geïrriteerd raakt. Toch kan er iets zijn dat steeds terugkomt.

Misschien schiet je snel in de verdediging als iemand kritiek geeft. Misschien laat je iets lang doorgaan en word je daarna ineens heel duidelijk. Misschien neem je automatisch veel verantwoordelijkheid op je of probeer je problemen vooral zelf op te lossen.

Je hoeft nog niet te bedenken waarom. Kijk eerst alleen of je iets herkent.

Welke situatie heeft je de afgelopen drie maanden meer geraakt dan je eigenlijk wilde?

Wat gebeurde er letterlijk?

Wat deed jij vervolgens?

Kwam iets vergelijkbaars de afgelopen tijd vaker voor?

VRAAG 01 - SCHRIJFRUIMTE

Kijk alleen even

Zie ik iets wat vaker gebeurt? Schrijf hieronder op wat je opvalt, zonder het meteen te verklaren.



Dit lijkt vaker terug te komen:

Mijn reactie is dan vaak:

Wat ik deze week alleen wil opmerken:

Niet beoordelen. Alleen opmerken wat er staat.

VRAAG 02

2

Wat merken anderen eerder aan jou dan jijzelf?

Spanning is soms zichtbaar voordat we zelf doorhebben dat er iets gebeurt.

**"Je wordt stil." "Je praat ineens veel sneller." "Je maakt meteen een grap."
"Je bent kortaf." "Je gaat alles regelen."**

We denken vaak dat we onszelf goed kennen, maar mensen die dichtbij ons staan zien soms eerder dat er iets verandert. Dat kan klein zijn: je houding, je stem, je tempo, je blik of de neiging om snel van onderwerp te wisselen.

De vraag is niet of dat goed of fout is. Alleen: wat gebeurt er bij jou?

Hoe ziet iemand die jou goed kent dat je ergens mee zit?

Wat doe jij als je ongemakkelijk wordt?

Wat doe je als iemand iets zegt wat je raakt?

Wat probeer je dan vooral niet te laten merken?

VRAAG 02 - SCHRIJFRUIMTE

Een week observeren

Kijk deze week niet alleen naar wat je denkt, maar ook naar kleine signalen in je lijf en gedrag.

Mijn eerste lichamelijke signaal:

Mijn eerste automatische reactie:

Wat een ander waarschijnlijk aan mij ziet:

Een situatie waarin ik dit wil herkennen:

Niet beoordelen. Alleen opmerken wat er staat.

VRAAG 03

3

Welke zin zeg jij opvallend vaak?

Sommige zinnen zijn gewoon woorden. Andere zinnen sluiten een onderwerp razendsnel af.

"Komt wel goed." "Ik red me wel." "Het stelt niks voor." "Ik moet gewoon even door." "Zo ben ik nou eenmaal."

Zulke zinnen kunnen volledig kloppen. Tegelijk kunnen ze handig zijn om niet te lang bij iets stil te hoeven staan. Daarom is het interessant om te merken welke zin jij gebruikt zodra iets ongemakkelijk wordt.

- ☐ Komt wel goed.
- ☐ Ik red me wel.
- ☐ Niet zo moeilijk doen.
- ☐ Ik moet gewoon even door.
- ☐ Het stelt niks voor.
- ☐ Ik los het zelf wel op.
- ☐ Zo ben ik nou eenmaal.
- ☐ Daar hoeft een ander geen last van te hebben.

VRAAG 03 - SCHRIJFRUIMTE

Welke herken jij?

Kruis aan wat je herkent. Voeg vooral je eigen variant toe.

Mijn eigen zin:

Ik gebruik deze vooral wanneer:

Als ik die zin eens niet mocht gebruiken, zou ik misschien zeggen:

Niet beoordelen. Alleen opmerken wat er staat.

VRAAG 04

4

Wanneer reageer jij sterker dan de situatie lijkt te vragen?

Een opmerking kan klein zijn en toch nog uren blijven hangen.

Iedereen kent wel een moment waarop je achteraf denkt: waarom werd ik hier eigenlijk zo boos om? Of: waarom bleef dit zo in mijn hoofd zitten?

Misschien ging het om een correctie, een blik, een appje waarop geen antwoord kwam of iemand die zonder overleg iets besloot. Niet iedere sterke reactie betekent dat er iets groots onder zit. Maar als iets je opvallend hard raakt, kan het interessant zijn om de situatie eens heel letterlijk terug te kijken.

Wat gebeurde er letterlijk?

Hoe sterk was je reactie van 0 tot 10?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Als iemand anders dit had meegemaakt, hoe sterk zou jij diens reactie verwachten?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

VRAAG 04 - SCHRIJFRUIMTE

Zit daar verschil tussen?

Je hoeft geen conclusie te trekken. Schrijf alleen op wat je opvalt wanneer je de situatie zo terugkijkt.

Wat bleef bij mij hangen?

Wat vond ik vooral lastig aan dit moment?

Wat wil ik de volgende keer eerder opmerken?

Niet beoordelen. Alleen opmerken wat er staat.

VRAAG 05

5

Waar zeg jij ja terwijl je eigenlijk iets anders wilt?

Ja zeggen kan makkelijker zijn dan het gesprek voeren dat bij nee hoort.

Soms zeggen we ja omdat we iets graag willen. Soms omdat we aardig willen zijn. En soms omdat nee zeggen ingewikkelder voelt dan gewoon meegaan.

Dat hoeft niet over grote beslissingen te gaan. Het zit vaak in kleine dingen: nog even helpen, die klus erbij pakken, iets accepteren terwijl je irritatie voelt of een gesprek opnieuw uitstellen.

Waar heb jij de afgelopen maand ja tegen gezegd terwijl je eigenlijk twijfelde?

Wat wilde je eigenlijk zeggen?

Heb je dat uitgesproken? Ja / Nee / Een beetje

Wat maakte dat lastig?

VRAAG 05 - SCHRIJFRUIMTE

Kleine momenten tellen ook

Noteer de komende week één moment waarop je merkt dat je antwoord sneller komt dan je eigen voorkeur.

De situatie:

Wat ik automatisch zei of deed:

Wat ik eigenlijk wilde:

Wat ik hierover alleen wil opmerken:

Niet beoordelen. Alleen opmerken wat er staat.

VRAAG 06

6

Waarin ben jij opvallend streng voor jezelf?

Voor een ander hebben we vaak meer begrip dan voor onszelf.

Als een goede vriend een fout maakt, zeggen we makkelijk: kan gebeuren. Je kunt niet alles goed doen. Doe eens rustig aan.

Bij onszelf gelden soms andere regels. We verwachten dat we doorgaan, het goed doen, niemand teleurstellen of vooral niet te veel ruimte innemen. Het kan verhelderend zijn om die eigen regels eens letterlijk op papier te zetten.

Ik vind dat ik eigenlijk altijd...

Ik mag van mezelf eigenlijk niet...

Wanneer ik iets fout doe, denk ik snel...

Zou je hetzelfde tegen iemand zeggen van wie je houdt?

VRAAG 06 - SCHRIJFRUIMTE

Jouw eigen regels

Welke verwachtingen leg jij jezelf op, zonder dat iemand ze vandaag hardop tegen je zegt?



Een regel die ik mezelf opleg:

Wanneer merk ik die het sterkst?

Wat valt mij op als ik dit zo lees?

Niet beoordelen. Alleen opmerken wat er staat.

VRAAG 07

7

Wat weet je eigenlijk al?

Weten wat er speelt en ernaar handelen zijn twee verschillende dingen.

Veel dingen hoeven ons niet verteld te worden. We weten best dat we te lang doorgaan, dat een gesprek gevoerd moet worden, dat iets ons wel raakt of dat we steeds op dezelfde manier reageren.

Het lastige is niet altijd het inzicht. Soms is het vooral dat we er weinig mee doen. Daarom eindigt dit werkboek met één eenvoudige vraag.

VRAAG 07 - SCHRIJFRUIMTE

De laatste vraag

Neem hier iets meer tijd voor. Schrijf niet wat verstandig klinkt, maar wat je eigenlijk al weet.

Wat weet jij eigenlijk al een tijdje van jezelf, maar doe je nog te weinig mee?

Als je dit niet hoeft op te lossen, wat wil je dan in ieder geval vaker opmerken?

Niet beoordelen. Alleen opmerken wat er staat.

GEEN SCORE. WEL EEN OVERZICHT.

Even terugkijken

Lees je antwoorden alsof iemand anders ze heeft ingevuld.

Wat zou jou opvallen?

Een reactie die bij mij vaker terugkomt:

Een situatie waarin ik mezelf herken:

Een antwoord waar ik nog langer over wil nadenken:

Iets wat ik deze week alleen wil opmerken:

Niet veranderen. Opmerken.

TOT SLOT

Waarom doe ik nou zo?

Misschien heb je nu meer antwoorden. Misschien juist meer vragen.

Wat mij in mijn werk steeds opnieuw fascineert, is dat gedrag zelden zo simpel is als het aan de buitenkant lijkt.

We kunnen onszelf iets honderd keer voornemen en toch opnieuw hetzelfde doen. We kunnen precies weten wat verstandig zou zijn en op het moment zelf toch anders reageren. En we kunnen iets jarenlang "gewoon mijn karakter" noemen, totdat we ineens beginnen te zien dat er misschien meer gebeurt.

Hoeveel keuze hebben we eigenlijk als we niet doorhebben wat er gebeurt?

Ik werk momenteel aan een groter project waarin ik veel verder in die vraag duik: waarom doen we wat we doen, hoe ontstaan terugkerende patronen en waarom is begrijpen soms nog iets anders dan veranderen?

Dat grotere verhaal bewaar ik voor later. Voor nu begint het misschien met iets veel kleiner: jezelf betrappen zonder jezelf meteen te veroordelen.

Hé... daar doe ik het weer.

Misschien begint daar iets nieuws.

OVER DE MAKER

Over Peter

*Nuchter kijken naar gedrag, patronen
en wat jij zelf wilt veranderen.*



Ik ben Peter Grootendorst, mindsetcoach. Vanuit mijn jarenlange ervaring in de GGZ, mijn werk met mensen en mijn eigen persoonlijke ontwikkeling houd ik me veel bezig met gedrag, patronen en de vraag waarom weten wat je anders wilt nog niet automatisch betekent dat het ook lukt.

Mijn manier van werken is nuchter, eerlijk en praktisch. Geen kant-en-klare antwoorden over hoe jij je leven zou moeten leiden. Wel samen kijken, goede vragen stellen en soms iets langer blijven bij wat je normaal gesproken snel voorbijloopt.

Wil je verder praten over iets wat je tijdens dit werkboek bij jezelf hebt ontdekt? Plan dan via mijn website een vrijblijvende telefonische kennismaking.

Peter Grootendorst

Mindset coaching & trainingen

www.petergrootendorst.com



Scan voor website

Dit werkboek is bedoeld voor persoonlijke reflectie en ontwikkeling. Het is geen diagnostisch instrument en vervangt geen professionele psychologische of medische behandeling wanneer die nodig is.

Voor gedachten die later nog terugkomen.



Soms komt het antwoord pas nadat je de vraag alweer hebt weggelegd.