werkboek

BasisBegrip

Het creëren van meer zelfinzicht

Breng jouw 'persoonlijke blauwdruk en gebruiksaanwijzing' in kaart door inzicht te krijgen in je kerneigenschappen.

Welkom

Zelfinzicht is een van de belangrijkste bouwstenen voor persoonlijke ontwikkeling. Het helpt je bewuste keuzes te maken, je carrière vorm te geven en te ontdekken waar je energie van krijgt. Wanneer je weet waar je goed in bent en wat bij je past, kun je stress verminderen, je grenzen aangeven en groeien in zelfvertrouwen.

Zelfinzicht vormt bovendien de basis voor persoonlijk leiderschap: het stelt je in staat om met vertrouwen beslissingen te nemen, uitdagingen aan te gaan en je sterke punten optimaal te benutten.

Dit werkboek helpt je om beter inzicht te krijgen in jezelf, in je kerneigenschappen. Ik hoop dat je ontdekt welke talenten en kwaliteiten je hebt en hoe je deze kunt inzetten om de beste versie van jezelf te zijn én te laten zien.

Groet Sandra Hamming

"Ontdek dat je sterker bent dan je denkt."

Copyright

De inhoud (informatie, teksten en foto's) van dit **BasisBegrip werkboek Zelfinzicht** is van mijzelf, tenzij anders aangegeven. Hierop zit copyright en de inhoud mag niet zomaar gebruikt worden.

Gehele of gedeeltelijke overname, plaatsing op andere sites, verveelvoudiging op welke andere wijze dan ook en/of commercieel gebruik van de inhoud is niet toegestaan, tenzij hiervoor uitdrukkelijk schriftelijke toestemming is verleend door mij (Sandra Hamming, BasisBegrip).

De informatie, teksten en foto's uit dit **BasisBegrip werkboek Zelfinzicht** mogen worden bekeken op een scherm, gedownload of geprint worden, alleen als dit bedoeld is voor persoonlijk en niet-commercieel gebruik.

De informatie, teksten en foto's mogen niet gewijzigd worden. Ik (Sandra Hamming, BasisBegrip) voer de regie over de inhoud van het **BasisBegrip werkboek Zelfinzicht.**

Verwijzen naar dit **BasisBegrip werkboek Zelfinzicht** is toegestaan en wordt gewaardeerd. Contact opnemen hierover via `info@basisbegrip.nl` stel ik zeer op prijs.

Inleiding

Zelfinzicht als basis

Jezelf goed kennen is heel erg belangrijk. Het betekent dat je weet wat jouw kerneigenschappen zijn. Het is de basis van de basis, zullen we maar zeggen. Je hebt zelfinzicht nodig om te weten wat je wilt, hoe jij het makkelijkst dingen aan kan pakken, wat voor type werk goed bij je past, welke (persoonlijke) beslissing je het beste kan nemen en om te weten waarom jij steeds tegen dezelfde uitdagingen aanloopt.

Het is het startpunt van zelfontwikkeling en om sterker in het leven te staan, doordat je inzicht hebt in jouw eigen 'persoonlijke blauwdruk en gebruiksaanwijzing'.

De stappen van zelfinzicht

Het hebben van zelfinzicht betekent dat je jezelf goed kent en dat je deze kennis toepast, zodat je stevig in het leven staat, de juiste beslissingen neemt en grip hebt op allerlei omstandigheden.

Eigenlijk zitten hierin vier stappen verborgen:

- Zelfkennis: je vergroot jouw kennis van je energiegevers, karaktereigenschappen, vaardigheden, talenten, passies, superpower, Ikigai.
- Zelfbewustzijn: je bent je bewust van jouw gedrag, keuzes, emoties, ego, mindset, reacties en van het wel of niet inzetten van kerneigenschappen en talenten.
- Zelfreflectie: je reflecteert op dat bewustzijn. Zonder oordeel van 'goed of fout'. Je beschouwt, overdenkt het gewoon en weegt de impact af.
- Zelfcoaching: je bedenkt wat je met deze reflectie kan doen. Hoe kun je bijvoorbeeld je gedrag of reacties bijsturen, mocht dit gunstig zijn voor jezelf en de impact op de

omgeving? Hoe kun je jouw talenten meer inzetten? Hoe kun je ervoor zorgen dat er minder stress ontstaat door je valkuilen?

Voordelen

Het ontwikkelen van een sterk zelfinzicht is één van de meest waardevolle dingen die je voor jezelf kunt doen, omdat het je heel veel rust, blijheid en zelfvertrouwen brengt.

- Als je dingen aan wilt pakken, dan kun je dat het beste doen op een manier die bij jou past. Alleen dan werk je het meest moeiteloos en kost het jou de minste energie. Of het nu gaat om het oplossen van problemen of gewoon om het oppakken van praktische taken. Bijvoorbeeld, de één zal werkstress kunnen verminderen door heel gestructureerd te werk te gaan met een strakke voorbereiding en de ander door met een 'blanco vel' creatief te starten en alleen de grove lijnen op papier te zetten. Om te weten wat jouw beste aanpak-strategie is, moet je jezelf kennen.
- Inzicht hebben in jouw kerneigenschappen geeft je automatisch ook inzicht in je valkuilen en daarmee inzicht in de oorzaak van persoonlijke uitdagingen waar jij tegenaan loopt. Vaak komt jouw valkuil voort uit een sterke kerneigenschap van jezelf die je een beetje te overdreven doorvoert. Stel dat je erg oplossingsgericht bent, dan zou je veel onrust kunnen voelen als dingen, in jouw ogen, niet snel genoeg opgepakt worden door een ander en open eindjes hebben. Het sterke van jouw mooie kerneigenschap wordt eigenlijk je zwakte als het te veel van het goede is en vormt uiteindelijk een bron van stress.
- Iedereen zal meer rust, blijheid en energie voelen door het hebben van inzicht in de eigen 'blauwdruk en gebruiksaanwijzing' en als daarnaar gehandeld wordt. Het doen van veel dingen die eigenlijk niet bij je passen en die je meer energie kosten dan opleveren houdt niemand vol. Zorg ervoor dat je een goede 'energiebalans' vindt. Stel dat je graag mensen wilt helpen (kerneigenschap) maar je bent ook introvert (kerneigenschap), dan kun je prima een sociaal beroep uitoefenen waarin je elke dag veel mensen spreekt. Maar dan moet je natuurlijk wel met jezelf afspreken dat je ook iets gaat doen waar jij van oplaadt. Omdat je als introvert misschien energie krijgt van 'alleen zijn', is het verstandig dat je in het weekend een beetje rustig aan

doet qua sociale contacten. Of dat je voldoende momenten in stilte pakt, bijvoorbeeld een stukje wandelen in je ééntje.

Dus er zijn genoeg voordelen te bedenken als het gaat om het versterken van je zelfinzicht. Waarschijnlijk zal er veel minder stress en geprikkeldheid op de wereld zijn, als iedereen daar meer aandacht aan zou besteden en daar ook keuzes en acties op afstemt voor zichzelf. En je bent daarmee niet egoïstisch of te veel op jezelf gericht. Juist niet, want je kan pas goed voor een ander zorgen als je eerst goed voor jezelf zorgt.

Hierover nadenken en jezelf 'analyseren' kan soms best lastig zijn. We vinden het vaak heel moeilijk om onszelf te beschrijven en om onze kerneigenschappen op te noemen. Daarnaast moet je het analyseren of in kaart brengen van jezelf en van je kerneigenschappen ook wel helder en oprecht doen. Zoals gezegd is het al ingewikkeld om één eigenschap op te noemen, maar als je er dan één gevonden hebt dan is het vaak of heel oppervlakkig of iets wat je graag zou willen. Of je denkt dat het een eigenschap van jou is omdat anderen dat vinden en tegen je zeggen.

Zelfinzicht vergroten

Kern en schil

Omdat het dus een beetje uitdagend kan aanvoelen om jezelf in kaart te brengen, is het goed om te beginnen bij het begrijpen van de basis. Hoe zit jij, jouw 'zelf', in elkaar? Zie hiervoor jezelf (jouw gedachten, gevoelens, wensen, denkbeelden, ideeën) eens voor je alsof je bestaat uit een kern (pure 'jij', jouw kerneigenschappen, kwaliteiten) en een schil (ego, aangeleerde/geconditioneerde 'jij', niet-realistische pieker gedachten). Dan wordt het makkelijker om je een beeld te vormen.

Mocht je dit willen visualiseren, denk dan bijvoorbeeld aan een orkaan. Een orkaan bestaat uit een heel kalm 'oog' en daaromheen een wervelwind waarin allerlei dingen worden opgepikt uit de omgeving. De 'kern' (het oog) is wie je echt bent en wordt gevormd door jou/jij/jezelf. Dit is de pure basis, met al jouw kerneigenschappen. Je kan hiervoor ook andere woorden gebruiken, als je het je daarmee beter kan voorstellen: ziel, intuïtie, spirit, de ware 'ik', je diepste jij.

Hoe ouder we worden, hoe meer we meemaken, leren, zien, horen en voelen, vaak in relatie tot bepaalde ervaringen en situaties. Dat vormt een 'schil'. Omdat de 'schil' om de 'kern' heen zit en dus het meest aan de oppervlakte zit, kleurt dat vaak onze eerste gedachten, emoties, beslissingen en reacties. Hier vanuit handelen gaat vaak reflexmatig en dat is dan weer bepalend voor veel van je gewoonten en gedrag in denken en doen. Je kan voor 'schil' eventueel ook een ander woord gebruiken, maar net wat jij prettig vindt: ego, mind, de oppervlakte, het verzonnen deel van jezelf, de buitenkant. Maakt niet uit, het gaat er voornamelijk om dat je het idee snapt.

Er zitten onhandige (bijvoorbeeld onzekerheden en de stem van je ego) en handige (bijvoorbeeld kennis) dingen in de schil. Daar zit ook geen goed of fout aan, het is zoals het is. Totdat je 'schil' iets te vol zit met allerlei niet-realistische angsten, verwachtingen, negatieve ervaringen, valkuilen en bijvoorbeeld aannames. Als jij voornamelijk luistert naar

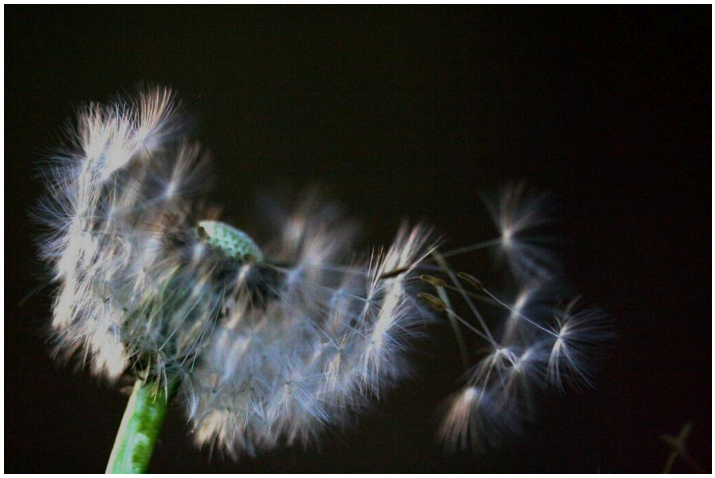
en je laat leiden door die 'onhandige' dingen en de ego stem uit de schil, dan ontstaat er ineffectief gedrag en gepieker waar je niets aan hebt. Hoe meer je focust op de antwoorden en ideeën uit jouw kern, hoe meer de schil verwatert of vertroebelt op dat moment en daarna.

Hoe weet je dan nu wat uit jouw kern komt en kerneigenschappen zijn? Velen vinden dat lastig, terwijl het eigenlijk eenvoudig is en je het dus ook simpeler zou moeten bekijken. De antwoorden zitten namelijk gewoon in je ‘kern’ en dat ben jij. Maar om die ‘kern’ te zien, voelen of te horen moet je meestal wel even door een ‘schil’ heen kijken (of aanvoelen, of luisteren) en die ‘schil’ kan bij de één dikker zijn dan bij de ander. Meditatie (even helemaal alleen stil zijn) kan een goede manier zijn om te oefenen hoe je het onderscheid kan maken en hoe je als het ware ‘in je kern kan zakken’.

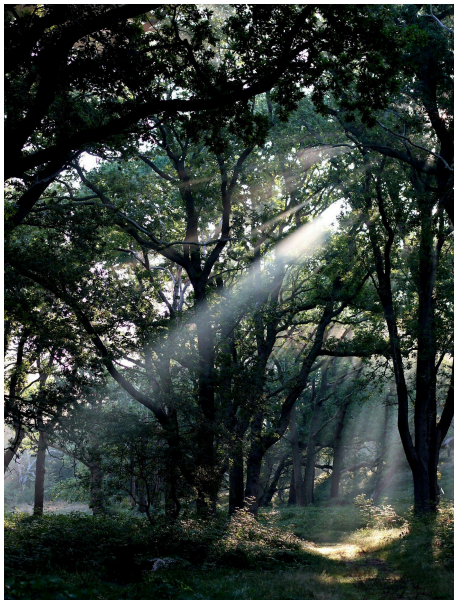
Als je bewust bent van je gedachten op een bepaald moment, je het bestaan van de ‘schil’ met jouw ‘kern’ eronder voor je ziet en heel rustig de tijd neemt om je echt te concentreren op die ‘kern’, dan voel je wat daar in zit. Je blaast de schil als het ware weg. Dan zie je of hoor je jezelf en kun je onderscheid maken tussen de verschillende gedachten en gevoelens. Komen ze uit de ‘kern’ of uit de ‘schil’? Met andere woorden, zijn ze echt en puur

of nep en gecreëerd? Als emoties, gedachten of beslissingen wat onrustig, angstig, paniekerig, gehaast of twijfelachtig aanvoelen dan heb je ze waarschijnlijk gemaakt vanuit de schil. Emoties, gedachten of beslissingen die rustig, zeker, beheerst en prettig aanvoelen komen vanuit jouw kern.

Het is heel handig dat je het bewust observeren van je gedachten gaat trainen, op allerlei momenten tussendoor. Zeg "stop even" tegen je hoofd en wees stil. Gewoon af en toe even focussen op wat je denkt op dat moment en aanvoelen of dat vanuit de schil komt of vanuit jezelf, de kern. Hoe meer je dit traint, hoe vaker het meer automatisch gaat. En dan heb je het namelijk onder de knie op het moment dat je iets moet beslissen, ergens op moet reageren of een keuze moet maken.



Luisteren naar jezelf



1. Echt goed luisteren naar jezelf is iets wat we bewust moeten leren, oefenen en doen. Hieronder staan drie tips die je daarbij kunnen helpen.

Meditatie is heel waardevol om te oefenen met stil zijn, zodat je echt kan luisteren naar jezelf. Maar je moet het wel op jouw eigen manier doen. Een veel gebruikte methode is bijvoorbeeld het in stilte focussen op je ademhaling. Maar je kan ook mediteren op mantra's, visualisatie, natuurgeluiden, muziekklanken of op bepaalde podcasts.

Het maakt eigenlijk niet uit hoe je het doet, als er maar een moment ontstaat waarin je echt voelt dat je volledig jezelf bent en dat je één bent met je diepste kern, in alle rust. Dat er geen diepere laag meer is en je de gedachten uit 'de schil' kan herkennen, om ze vervolgens gecontroleerd weg te wuiven. Er is veel informatie te vinden over hoe je kan mediteren, maar als het niet prettig voelt, dan houd je het niet vol. Dus mediteer op een manier die jij comfortabel vindt en gun jezelf ook de kans om te oefenen, want het hoeft niet direct perfect te gaan.

2. Switch je gedachten op een willekeurig moment. Als je bijvoorbeeld ergens loopt, de tuin schoffelt of de was opvouwt, dan kun je tegen jezelf zeggen: "stop even, wees even stil zijn, wat denk ik nu precies?" Als dan blijkt dat er heel veel gedachten door je hoofd gaan die niets met dat moment te maken hebben, verschuif dan je focus bewust naar het nu, dus naar je actuele omgeving of naar dat wat je aan het doen bent. Kijk om je heen, concentreer je op je

huidige handelingen. Op deze manier oefen je het beheersen en sturen van je gedachten.

3. Schrijven en tekenen in een notitieboek is ook een handige manier om je meer bewust te zijn van jezelf, in het nu. Je kan je gedachten opschrijven en analyseren. Je kan inzichten over jezelf of vragen aan jezelf noteren, inclusief de antwoorden. Of tekeningen maken van de stappen die je moet doen om bijvoorbeeld iets aan te pakken. Kom je ergens niet uit, pak dan je journal en schrijf concreet op waar je niet uitkomt, waarom het gebeurt en waarom dat wel of niet erg is. Vervolgens noteer je oplossingen die spontaan in je opkomen. Het opschrijven van mooie dingen die er die dag zijn gebeurd en waar je dankbaar voor bent doet ook enorm veel voor je welbevinden en mindset. Schrijf en teken zo spontaan mogelijk, wat er maar in je opkomt. Let niet op netheid of foutjes, laat de pen automatisch over het papier gaan. Dit klinkt misschien raar, maar soms werkt het ook heel goed als je niet eens naar het papier kijkt terwijl je de pen in een soort flow laat schrijven. Zit je er helemaal in en concentreer je je op dit schrijfproces, dan schrijf je echt vanuit je kern. De antwoorden komen dan echt puur vanuit jezelf.

Wat zijn kerneigenschappen?

Nu je een beeld hebt van hoe jouw 'zelf' of 'zijn' in elkaar zit, met een kern en een schil, kunnen we een stapje verder gaan en beginnen aan dat waar het uiteindelijk om gaat. Het in kaart brengen van die sterke eigenschappen die in de kern zitten, het vergroten van je zelfinzicht. Het is het makkelijkst, als een soort denkkader, als je jouw kerneigenschappen verdeelt in drie categorieën: energiegevers, karaktereigenschappen en vaardigheden.

Energiegevers: waar krijg jij energie van, waar word jij blij van? Het kan een ervaring, een activiteit of een omgeving zijn.

Karaktereigenschappen: wat zijn jouw authentieke eigenschappen, wat typeert jou, wat zijn jouw persoonlijke kenmerken, ben je meer introvert of meer extravert?

Vaardigheden: waar ben jij een kei in, hoe pak je dingen aan, hoe werk jij het liefst, hoe neem jij besluiten, hoe krijg jij iets voor elkaar, wat zijn jouw talenten?

In kaart brengen van jouw kerneigenschappen

Om de lijstjes met eigenschappen te maken ga je gewoon op jouw gevoel af. Het is jouw kern, het zit in jou en jij weet dit het beste. Dus ga even rustig zitten en pak er pen en papier bij of iets anders om op te schrijven. Vervolgens ga je gewoon de categorieën langslopen. Het maakt niet uit bij welke kerneigenschap-categorie je begint en het maakt ook niet uit wanneer je opeens alles door elkaar doet. Het nadenken over een karaktereigenschap kan bijvoorbeeld inspiratie geven voor een vaardigheid. En streef er ook niet naar dat het enkele woorden moeten zijn, hele zinnen of beschrijvingen mag ook.

Energiegevers

Stel jezelf bijvoorbeeld de volgende vragen als je wilt bedenken waar je energie van krijgt:

- Waar laad ik van op?
- Waar word ik rustig en wanneer ben ik op mijn gemak?
- Waar word ik blij of enthousiast van?
- Waar heb ik altijd zin in om te doen en waarom (wat zit daarachter)?
- Waar kijk ik naar uit en waarom (wat zit daarachter)?
- In wat voor situaties voel ik me prettig en blij? Wat is er speciaal aan die situatie?

Als er niets in je opkomt of het is lastig, denk dan terug aan de afgelopen week of maand. Stel de vragen dan opnieuw maar dan in de verleden tijd: "Waar werd ik blij van?"

Er komen waarschijnlijk allerlei ervaringen of daadwerkelijke gebeurtenissen en dingen naar boven. Probeer die dan te analyseren en eruit te halen wat de basis-eigenschappen daarvan zijn. Bijvoorbeeld, je voelt dat je energie krijgt van lopen in het bos. Wat is er dan fijn aan lopen in het bos? Krijg je energie van het zien van natuur of van het alleen zijn? En wat is daar dan fijn aan? Op deze manier weet je nog iets concreter wat jouw echte energiegevers zijn.

Karaktereigenschappen

Om een helder beeld te krijgen van je karaktereigenschappen is het echt belangrijk dat je je in stilte concentreert en je focust op jouw kern. Dus niet op wat anderen weleens hebben gezegd of wat jij sociaal wenselijk graag voor eigenschappen zou willen hebben. Stel jezelf bijvoorbeeld de volgende vragen:

- Waar bestaat mijn karakter uit?
- Wat is typisch 'ik'? Wat typeert mij?
- Hoe zit mijn persoonlijkheid in elkaar? Wat zijn mijn persoonskenmerken?
- Hoe gedraag of voel ik mij in bepaalde (bijvoorbeeld sociale, crisis) situaties en wat zegt dat over mij?
- Laad ik op van alleen zijn of van externe prikkels? Ben ik dus introvert of extravert?

Ook hier is het weer belangrijk dat je het concreet maakt, dat je de basis achterhaalt. Dat kun je doen door bij elke beschrijving van een karaktereigenschap jezelf af te vragen “wat bedoel ik daarmee?”. Stel dat je bijvoorbeeld van jezelf zegt dat je een doener bent, wat bedoel je dan? Werk je graag met je handen om iets te maken? Of bedoel je dat jij degene bent die altijd in actie komt, terwijl anderen blijven denken en afwachten?

Vaardigheden

De kerneigenschappen die te maken hebben met jouw sterke vaardigheden gaan eigenlijk over hoe jij dingen aanpakt (in brede zin) en wat jij van nature goed kan. Dus vraag jezelf af:

- Waar ben ik echt een kei in? Bedenk dus wat echt jouw ding is om te doen, waar je goed in bent, waar anderen jou voor vragen of wat jij zelf aanbiedt om te doen omdat het je makkelijk afgaat.
- Hoe pak ik een taak, opdracht of klus aan? Zie het voor je en analyseer jouw acties stap voor stap. Hoe ga je bijvoorbeeld te werk als je een mail binnenkrijgt met een opdracht? Of als je gaat koken, volg je dan precies het recept of niet? Als je een kast in elkaar gaat zetten, sorteer je alles eerst en volg je de handleiding of begin je liever gewoon ergens? Werk je het liefst alleen of met de input van iemand?

- Hoe neem ik het liefst beslissingen? Zoek je bijvoorbeeld eerst iets helemaal uit of doe je dat op gevoel? Denk je er het liefst helemaal alleen over na of wil je raad van anderen? Doe je het in je hoofd, hardop pratend tegen jezelf, al schrijvend of al tekenend in schema's?
- Hoe krijg ik iets voor elkaar? Analyseer vanuit het verleden hoe je dingen hebt bereikt, gemanifesteerd of geproduceerd, met wat voor persoonlijke strategie? Wil je het liefst dat dingen direct gebeuren of geef je het de tijd? Wacht je tot iets op jouw pad komt (reactief) of neem je initiatieven (proactief)? Kun je uit het niets iets bedenken of bouw je liever voort op iets bestaands? Ben je een innovatieve dromer of een realist?
- Kom ik traag op gang of juist heel snel? Bedenk voor jezelf of je bijvoorbeeld het best in de ochtend of in de avond werkt? Observeer je eerst rustig (met een neiging tot uitstellen) of kom je direct in actie?

Als je antwoord hebt gegeven op deze vragen, bedenk dan wat deze antwoorden zeggen over jouw vaardigheden? Haal hier dus jouw basisvaardigheden uit. Vervolgens kun je deze nog wat concreter maken door jezelf steeds een ‘waarom vraag' te stellen. Waarom voelt het voor mij makkelijk, wat zit daar achter? Het kan zijn dat je bijvoorbeeld hebt bedacht dat je heel vaardig bent in het opstellen van schema’s. Door de ‘waarom vraag’ te stellen komt de één erachter dat dit komt door de vaardigheid om tekst in plaatjes om te kunnen zetten (visualiseren). De ander realiseert zich goed te zijn in het kunnen denken in overzichtelijke volgordes (structureren).

Toch lastig?

Als je het lastig vindt dan kun je bijvoorbeeld prima een persoonlijkheidstest doen, om je op weg te helpen. Maar vul deze wel zo eerlijk mogelijk in en check de antwoorden kritisch. Klopt dit echt? Voel ik daar een klik mee? Hetzelfde geldt voor een lijst met voorbeelden van karaktereigenschappen of vaardigheden. Die kun je er best bij pakken om aan te kruisen. Maar kruis alleen die dingen aan waar je ook echt aansluiting bij voelt, een soort pure herkenning, en bedenk waar het uit blijkt dat het een kerneigenschap is van jou.

Achterin dit werkboek vind je zo'n lijst met voorbeelden van karaktereigenschappen of vaardigheden.

Gebruiksaanwijzing

Nu je een lijstje of beschrijving hebt van jouw kerneigenschappen kun je deze gaan gebruiken als jouw eigen ‘gebruiksaanwijzing’. Als je jouw kerneigenschappen echt goed kent en toepast in je leven, dan versterk je jezelf direct. Hieronder staat per categorie uitgelegd wat je eraan hebt.

Energiegevers

Eigenlijk is het heel logisch. Er moeten voldoende ervaringen (in brede zin) in je dagelijks leven zijn die je energie geven. Een mobiel moet je ook opladen, zodat deze optimaal kan werken. Als je goed voor jezelf wilt zorgen, dan moet jij voor jezelf beslissen dat je altijd voldoende tijd en ruimte maakt om ergens energie door op te doen. Je komt namelijk al genoeg energie-slurpende dingen tegen in het leven die je moet doen.

Karaktereigenschappen

Het echt kennen van jezelf en daar niet over oordelen, geeft überhaupt al heel veel rust en zelfvertrouwen. Je kan veel beter begrijpen en accepteren waarom jij op een bepaalde manier reageert in een situatie. Ook voel je intuïtief aan wat goede beslissingen zijn voor jou of wat jij ergens echt van vindt. Of hoe je het liefste met anderen omgaat en wat voor sociale of werkomgeving het beste bij je past.

Vaardigheden

Weten hoe jij het makkelijkst en het beste de dingen aanpakt, voorkomt heel veel stress. Als je weet hoe jijzelf en jouw vaardigheden het beste tot z'n recht komen, dan ga je niet meer van jezelf eisen dat jij het ook zo moet doen zoals een ander het doet. Dan doe je de dingen zoveel mogelijk op jouw manier en dan doe je het fantastisch en kalm. En daar heb jij niet alleen baat bij, maar ook je partner, je baas, je collega of wie dan ook in je omgeving. Ook als je iets moet beslissen, dan neem je het best passende besluit als je dit doet op de meest natuurlijke manier voor jou. En als jij dingen wilt bereiken, dan creëer je alleen het beste voor jou als je daar naartoe werkt op jouw manier.

Op deze manier geeft het in kaart brengen van je kerneigenschappen (jouw blauwdruk) de beste gebruiksaanwijzingen om jouw leven in te richten op de meest succesvolle (lees ‘passend en precies goed voor jou’) manier. Dat is niet alleen goed om jezelf te versterken, maar het is ook heel erg prettig voor de omgeving als jij lekker in je vel zit en al jouw krachtige eigenschappen echt goed benut kunnen worden. Je kan er alleen echt voor anderen zijn, als je eerst goed voor jezelf zorgt (denk even aan de instructies die je in een vliegtuig krijgt, om eerst zelf het zuurstofkapje op te zetten).

De oorzaak van uitdagingen en stress

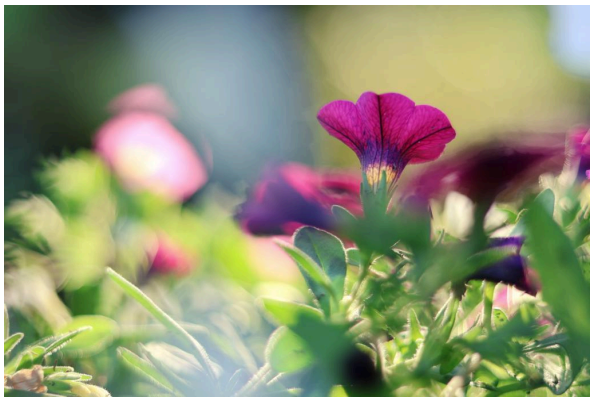
Als je vaker tegen stress-gevende uitdagingen of problemen aanloopt, dan geeft het vergroten van het zelfinzicht een aantal aanwijzingen als het gaat om de oorzaak ervan. En met het begrijpen van een oorzaak komt automatisch naar boven wat je zou kunnen doen als aanpak van deze stressbronnen. Ten eerste is het niet goed kennen van jezelf en het niet bewust inzetten van je kerneigenschappen als 'een bron van ellende’ op zich. Daarnaast kunnen je kerneigenschappen indirect een oorzaak zijn van de uitdaging, omdat ze doorslaan in een valkuil. Ook dit kunnen we per categorie bekijken.

Energiegevers

Als je een helder beeld hebt van wat jou energie geeft, dan voel je eigenlijk ook direct aan wat jou veel energie kost. We zijn allemaal snel geneigd dingen toch maar te doen, omdat we er bijvoorbeeld nu eenmaal goed in zijn (ook al vinden we er niets aan). Of omdat we denken dat het zo hoort. Of omdat we aan verwachtingen willen voldoen. Daarnaast heb je natuurlijk ook nog de energie-slurpende taken die bij het leven horen en die gewoon gedaan moeten worden. Als je niet oppast, kun je dus best snel 'leeglopen'. Je moet dus echt zorgen voor voldoende balans door meer energie-efficiënte dingen te doen en "nee" te zeggen tegen jouw energie-slurpers als het kan.

Karaktereigenschappen

Karaktereigenschappen maken jou tot de unieke persoon die je bent en dat is heel erg mooi. Maar soms zitten ze een beetje in de weg in bepaalde situaties waar ze niet zo van toepassing zijn. Of slaan ze een beetje door in het overdrevene. Stel dat je een echte onderzoeker bent. Dan kun je moeite hebben om mooie gebeurtenissen gewoon te beleven en te ervaren. En als de eigenschap doorslaat bij het oppakken van een taak, dan blijf je maar hangen in de voorbereiding van de taak en start je er nooit mee. Je sterkte is je zwakte geworden, als het ware. Het is een beetje teveel van het goede. Dus ken jezelf en bedenk bijvoorbeeld bij spanning, onrust, uitstellen of geprikkeldheid of je hier misschien een karaktereigenschap te overdreven naar voren laat komen.



Vaardigheden

Als jij niet goed weet van jezelf hoe jij het liefste en het meest makkelijk dingen aanpakt in je leven, dan ben je er gevoelig voor om de stijl, manier of gewoonten van een ander over te nemen. En als dat echt niet bij jou past dan geeft dat een mismatch in je hoofd en dus een gevoel van onrust vanbinnen. Het maakt niet uit of het nu gaat om het doen van een

praktische taak, het uitwerken van een project, jouw dagelijkse ritme of de manier waarop je de beste keuzes kan maken. Alles heeft een ‘manier van doen’ en dat moet zoveel mogelijk aansluiten bij jou, zodat je niet te onrustig en paniekerig wordt.

Tot slot

Ik hoop dat je met behulp van dit werkboek een goede basis kan leggen voor het beter begrijpen van jezelf en creëren van jouw persoonlijke blauwdruk. Door het leven heen zul je bovengenoemde stappen echt nog meerdere keren doorlopen, bewust of onbewust. Misschien soms wel dagelijks, in allerlei nieuwe situaties en omstandigheden. Je leert jezelf steeds beter kennen, je pelt jouw kern steeds verder af en mogelijk verbaas je jezelf nog een keer.

Hieronder kun je voor jezelf jouw kerneigenschappen op een rijtje zetten en een aantal vragen beantwoorden voor extra inzicht. Je vindt er ook een bijlage met voorbeelden van karaktereigenschappen en vaardigheden.

Wil je graag verder sparren over jouw 'persoonlijke blauwdruk en gebruiksaanwijzing'? Of wil je een coachingsgesprek om je te ontwikkelen in persoonlijk leiderschap of probleemaanpak? Vraag dan, geheel vrijblijvend, een kennismakingsgesprek aan via onderstaand emailadres of ga voor meer informatie naar www.basisbegrip.nl

Jouw kerneigenschappen

Energiegevers

Noteer hieronder jouw belangrijkste energiegevers. Bedenk ook direct wat dit betekent voor jouw gebruiksaanwijzing (wat ga je doen met deze kennis over jezelf, hoe kun je de eigenschappen beter inzetten) en wat zou een bijbehorende valkuil kunnen zijn.

- Ik krijg energie van…
  - Gebruiksaanwijzing:
  - Valkuil:
- Ik krijg energie van…
  - Gebruiksaanwijzing:
  - Valkuil:
- Ik krijg energie van…
  - Gebruiksaanwijzing:
  - Valkuil:

- Ik krijg energie van...
    - Gebruiksaanwijzing:
    - Valkuil:
- Ik krijg energie van...
    - Gebruiksaanwijzing:
    - Valkuil:

Karaktereigenschappen

Noteer hieronder jouw belangrijkste karaktereigenschappen. Bedenk ook direct wat dit betekent voor jouw gebruiksaanwijzing (wat ga je doen met deze kennis over jezelf, hoe kun je de eigenschappen beter inzetten) en wat zou een bijbehorende valkuil kunnen zijn.

- Ik ben.../typisch voor mij is...
    - Gebruiksaanwijzing:
    - Valkuil:
- Ik ben.../typisch voor mij is...
    - Gebruiksaanwijzing:
    - Valkuil:
- Ik ben.../typisch voor mij is...
    - Gebruiksaanwijzing:
    - Valkuil:
- Ik ben.../typisch voor mij is...
    - Gebruiksaanwijzing:
    - Valkuil:

- Ik ben…/typisch voor mij is…
    - Gebruiksaanwijzing:
    - Valkuil:

Vaardigheden

Noteer hieronder jouw belangrijkste vaardigheden. Bedenk ook direct wat dit betekent voor jouw gebruiksaanwijzing (wat ga je doen met deze kennis over jezelf, hoe kun je de eigenschappen beter inzetten) en wat zou een bijbehorende valkuil kunnen zijn.

- Een vaardigheid van mij is…
    - Gebruiksaanwijzing:
    - Valkuil:
- Een vaardigheid van mij is…
    - Gebruiksaanwijzing:
    - Valkuil:
- Een vaardigheid van mij is…
    - Gebruiksaanwijzing:
    - Valkuil:
- Een vaardigheid van mij is…
    - Gebruiksaanwijzing:
    - Valkuil:
- Een vaardigheid van mij is…
    - Gebruiksaanwijzing:
    - Valkuil:

Vragen voor extra zelfinzicht

Hieronder vind je een paar aanvullende vragen die extra inzicht geven in jezelf. Ook bij deze antwoorden is het belangrijk: wat kan ik met deze zelfkennis? Pas ik mijn eigenschappen voldoende toe in mijn privéleven, op mijn werk, als ik iets wil bereiken op mijn manier, bij grote beslissingen, bij hoe ik mijn energie verdeel?

Vragen

1. Ben je meer introvert (je krijgt energie vanuit alleen zijn en vanuit jezelf) of meer extravert (je krijgt energie vanuit prikkels buiten jezelf)?
2. Ben je meer proactief (je activeert dingen vanuit het niets en vanuit jezelf) of meer reactief (je bouwt voort op bestaande dingen)?
3. Ben je meer een starter of een afronder?
4. Ben vroeger op de dag of later op de dag meer op je best?
5. Ben je meer van de grove lijnen of van de details?
6. Heb je dingen bereikt door te reageren op wat er op je pad kwam of door zelf een kans/gebeurtenis te initiëren?

Bijlage: voorbeelden van karaktereigenschappen en vaardigheden.

Inleiding

Hieronder vind je een lijst met voorbeelden van karaktereigenschappen en vaardigheden. Het gaat om een globale indeling. Er staan vast vaardigheden bij die iemand anders liever bij de karaktereigenschappen had gezien en vice versa. Uiteindelijk gaat het om het vergroten van je totale zelfinzicht.

Bij de karaktereigenschappen staan eigenschappen die iets zeggen over wie je bent en wat je typeert. Het zijn voorbeelden van wat jouw authentieke eigenschappen of jouw persoonlijke kenmerken kunnen zijn.

Bij de vaardigheden gaat het meer over wat je kan, waar jij een kei in bent, hoe je dingen makkelijk aanpakt, hoe jij het liefst werkt, hoe jij besluiten neemt, hoe jij iets voor elkaar krijgt of wat jouw talenten zijn.

Kruis echt alleen die eigenschappen aan waar jij zelf een sterke herkenning of klik bij voelt. Dus niet die eigenschappen die je graag zou willen bezitten of die een ander bij jou denkt te zien.

Karaktereigenschappen

Ik ben/ik heb/....is typisch iets voor mij

- ☐ Assertief, assertiviteit
- ☐ Authentiek, authenticiteit
- ☐ Beheerst, zelfbeheersing
- ☐ Bescheiden, bescheidenheid
- ☐ Besluitvaardig
- ☐ Bestand tegen kritiek
- ☐ Betrouwbaar, betrouwbaarheid
- ☐ Creatief, creativiteit
- ☐ Diplomatie, diplomatiek
- ☐ Doelgericht
- ☐ Doorzetter, doorzettingsvermogen
- ☐ Eerlijk, eerlijkheid
- ☐ Empathisch, empathie
- ☐ Energie, energiek
- ☐ Expressief, zelfexpressie
- ☐ Flexibel, flexibiliteit
- ☐ Gedisciplineerd, zelfdiscipline
- ☐ Gedreven, gedrevenheid
- ☐ Geduldig, geduld
- ☐ Gepassioneerd
- ☐ Integer, integriteit
- ☐ Intuïtief, intuïtie
- ☐ Kalm, kalmte
- ☐ Leergierig, leergierigheid
- ☐ Lef
- ☐ Loyaal, loyaliteit
- ☐ Nieuwsgierig, nieuwsgierigheid
- ☐ Onafhankelijk, onafhankelijkheid
- ☐ Onpartijdig, neutraal
- ☐ Ontwikkelingsgericht, willen ontwikkelen
- ☐ Oog voor detail, detailgericht
- ☐ Open-minded
- ☐ Positief, positieve en vrolijke houding
- ☐ Proactief, proactieve houding
- ☐ Resultaatgericht
- ☐ Ruimdenkend
- ☐ Sociaal intelligent, sociale intelligentie
- ☐ Stressbestendig, stressbestendigheid
- ☐ Sympathiek
- ☐ Tactvol, tact
- ☐ Teamgericht, teamgeest
- ☐ Veerkrachtig, veerkracht
- ☐ Verantwoordelijk, verantwoordelijkheidsgevoel
- ☐ Vertrouwen op jezelf, zelfvertrouwen
- ☐ Vertrouwenwekkend
- ☐ Volhardend
- ☐ Zelfmotivatie
- ☐ Zelfredzaam, zelfredzaamheid
- ☐ Zelfreflectie, kunnen reflecteren
- ☐ Zelfstandig, zelfstandigheid
- ☐ Zelfsturend, zelfsturing
- ☐ Zelfregulatie
- ☐ Zorgvuldig, zorgvuldigheid

Vaardigheden

Ik ben/ik kan /....gaat me makkelijk af en is mijn talent

- ☐ Analyseren, analytisch denken
- ☐ Communicatief, communicatievaardigheden
- ☐ Inleven, inlevingsvermogen
- ☐ Innoveren, innovatief
- ☐ Inspirerend, (anderen) inspireren
- ☐ Klantgericht, klantgerichtheid
- ☐ Leiden, Leiderschap
- ☐ Luistervaardigheid, goed luisteren
- ☐ Onderhandelen, onderhandelingsvaardigheden
- ☐ Oplossingsgericht, probleemoplossend vermogen
- ☐ Organiseren, Organisatorisch vermogen
- ☐ Overtuigingskracht
- ☐ Regelen, managen, voor elkaar krijgen
- ☐ Samenwerkingsgericht, goed kunnen samenwerken
- ☐ Solistisch werken
- ☐ Taakgericht, focussen op een taak
- ☐ Teamleiderschap, leiding geven aan een team
- ☐ Time management, goed tijd managen
- ☐ Veranderingsbereidheid, kan goed tegen veranderingen
- ☐ Verbeelding, verbeeldingskracht
- ☐ Verbindend, verbinden
- ☐ Vooruitziende blik, vooruitziendheid
- ☐ Werken in een team
- ☐ Zakelijk, zakelijk inzicht
- ☐ Zelfcontrole, beheersing