Toolkit Analyseren

Hier vind je vragen en een tijdlijn om te helpen bij het analyseren

Eerste vragenronde

1. Waar loop je tegenaan? Wat gaat er niet goed? Waar heb je last van? Waar wil je jezelf in versterken?

2. Wat bedoel je daar precies mee? (Herhaal deze vraag en beschrijf het concreet)

3. In welke situaties of wanneer speelt het? Zijn dit privé- of werksituaties? Gebeurt het in relatie tot een bepaalde activiteit, ervaring of persoon?

4. Beschrijf zo’n situatie: wat gebeurt er precies, wanneer gebeurt er wat en in welke volgorde? (Zie de tijdlijn hieronder als voorbeeld voor het ontstaan van een uitdaging en een blanco tijdslijn verderop)

5. Waarom gaat het (op dat punt) ‘mis’ denk je? Wat gebeurt er vooraf, praktisch of in je hoofd)

6. Wanneer loop je er niet tegenaan en gaat het goed? Wat is dan het verschil?

7. Wat kan er wel of wat gaat er wel goed? Wat doe jij of is er dan anders?

8. Wat zegt dit alles je dus over de oorzaak of ‘het waarom’?

9. Heb je alle feiten of baseer je jouw gedachten op aannames van een ander?

10. Kan het zijn dat dit iets is waar je gewoon mee te dealen hebt?

11. Heb je het al eens eerder aangepakt? Wat ging er toen goed en wat ging er mis?

Tijdlijn

Punten in de tijd	Wat gebeurt hier?
Beginpunt	
Beloop	
De situatie	

5 Times Why-methode

Voorbeeld 1: Stress door verlies van werkplezier

1. **Waarom ervaar je stress door verlies van werkplezier?**
   → Omdat de samenwerking met een bepaalde collega mij veel energie kost.

2. **Waarom kost de samenwerking met die collega je zoveel energie?**
   → Omdat ik het gevoel heb dat die collega niet begrijpt wat ik eigenlijk wil of bedoel.

3. **Waarom begrijpt zij niet wat je bedoelt?**
   → Nu ik erover nadenk is dat eigenlijk mijn eigen schuld, omdat ik altijd "ja" zeg op voorstellen van deze collega en niet direct vertel dat ik er anders over denk.

4. **Waarom zeg je altijd ja op de voorstellen?**
   → Omdat ik het moeilijk vind om mijn eigen mening te geven en conflicten wil vermijden.

5. **Waarom vind je het moeilijk om je mening te geven?**
   → Omdat ik gewend ben om meegaand te zijn en anderen niet teleur te willen stellen.

✅ **Kernoorzaak:** Een patroon van te meegaand gedrag, waardoor de collega denkt dat alles goed gaat, terwijl dat niet zo is.

Aanwijzingen voor een oplossing (dit is van toepassing bij de stap Reorganiseren): Leren duidelijker grenzen aan te geven en vaker "nee" te zeggen of alternatieven aan te dragen.

Voorbeeld 2: Onzekerheid op het werk.

1. **Waarom voel je je onzeker op je werk?**
   → Omdat ik het idee heb dat ik niet genoeg bijdraag in gesprekken.

2. **Waarom heb je het idee dat je niet genoeg bijdraagt?**
   → Omdat ik tijdens vergaderingen minder vaak het woord neem dan mijn collega's.

3. **Waarom neem je minder vaak het woord?**
   → Omdat ik het van nature fijner vind om eerst rustig te luisteren, in plaats van direct spontaan mijn mening te geven. Maar dan voel ik me wel ongemakkelijk.

4. **Waarom voel je je ongemakkelijk?**
   → Omdat ik denk dat dit van mij verwacht wordt (en misschien verwacht ik het ook van mijzelf), aangezien mijn extraverte collega's dit wel doen.

5. **Waarom denk je dat dit van jou verwacht wordt of verwacht je het van jezelf?**
   → Omdat ik meer bezig ben met wat ik niet kan en mijn eigen talent (luisteren en samenvatten) niet als een waardevolle bijdrage zie, terwijl dit juist iets is wat anderen kunnen waarderen.

✅ **Kernoorzaak:** Een negatief zelfbeeld over eigen natuurlijke talenten, doordat zichzelf te vergelijken met extraverte collega's.

Aanwijzingen voor een oplossing (dit is van toepassing bij de stap Reorganiseren): Leren waarderen dat luisteren en samenvatten een belangrijke bijdrage is en manieren vinden om deze waardevolle bijdrage zichtbaar te maken in vergaderingen.

Een eigen interview door middel van de 5 Times Why-methode

De uitdaging:

De conclusie uit de eerste vragenronde:

1. **Waarom** (conclusie uit de eerste vragenronde):

2. **Waarom**:

3. **Waarom**:

4. **Waarom**:

5. **Waarom**:

✅ **Kernoorzaak:**

Aanwijzingen voor een oplossing (dit is van toepassing bij de stap Reorganiseren):

Motivatie

1. Wat betekent het voor jou, dat je hier last van hebt of tegenaan loopt?

2. Waarom vind je dit eigenlijk vervelend?

3. Wat doet het met je, wat zijn de gevolgen, wat voor gevoel krijg je ervan?

4. Waarom wil je er nu iets aan doen? Waarom lukte dat eerder niet?

5. Stel dat het niet verbetert, wat gebeurt er op korte termijn en op lange termijn?

6. Stel dat je het wel verbetert, wat gebeurt er op korte termijn en op lange termijn?

7. Waarom wil je dit dus aanpakken?

8. Is het een kwestie van willen of moeten? Vanuit jezelf of een ander?

9. Zijn er externe factoren of personen die het moeilijker maken? Laat jij je erdoor weerhouden? Is dat logisch?