

HartWerken

Onderweg voor Optimale Voldoening

Radicale Vragen



Om te verwerken in je zelfonderzoek en als basis voor gesprek.
Je moedige gesprek, vanuit jezelf, met een ander in de context,
om invloed te hebben op hoe iets klopt, klikt en past.

© Walter Berghoef

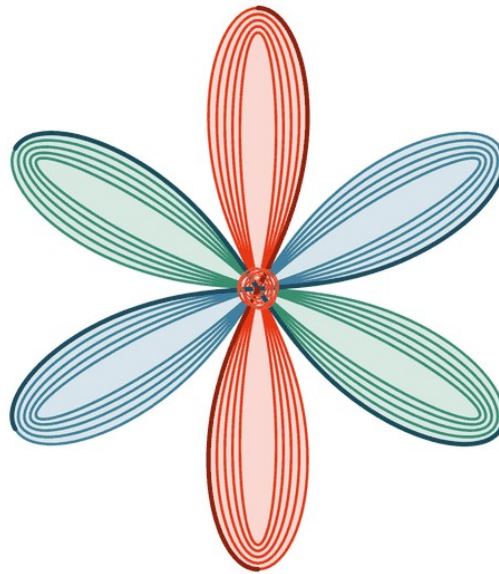
HartWerken — het moedige gesprek waard!

+31 6 51 444 000 • info@walterberghoef.nl

Hoeveel klopt, klikt en past het?

Afstemmen vanuit je kern is cruciaal

in welke mate
KLOPT HET?
in lijn met jezelf



in welke mate
PAST HET?
met de omgeving

in welke mate
KLIKT HET?
met de ander(en)

Afstemming is de start van de essentiële gesprekken: met jezelf, de ander en de omgeving. Het is de toets aan dat wat er onderliggend is, op andere lagen, de vergeten gesprekken.

Stel jezelf regelmatig de vragen:

In welke mate klopt het? in lijn met jezelf

In welke mate klikt het? met de ander(en)

In welke mate past het? met de omgeving

Is dit een gesprek of een mededeling?

Stel, en vraag om een vraag



Resultaten komen uit actie en die komen uit gesprekken.

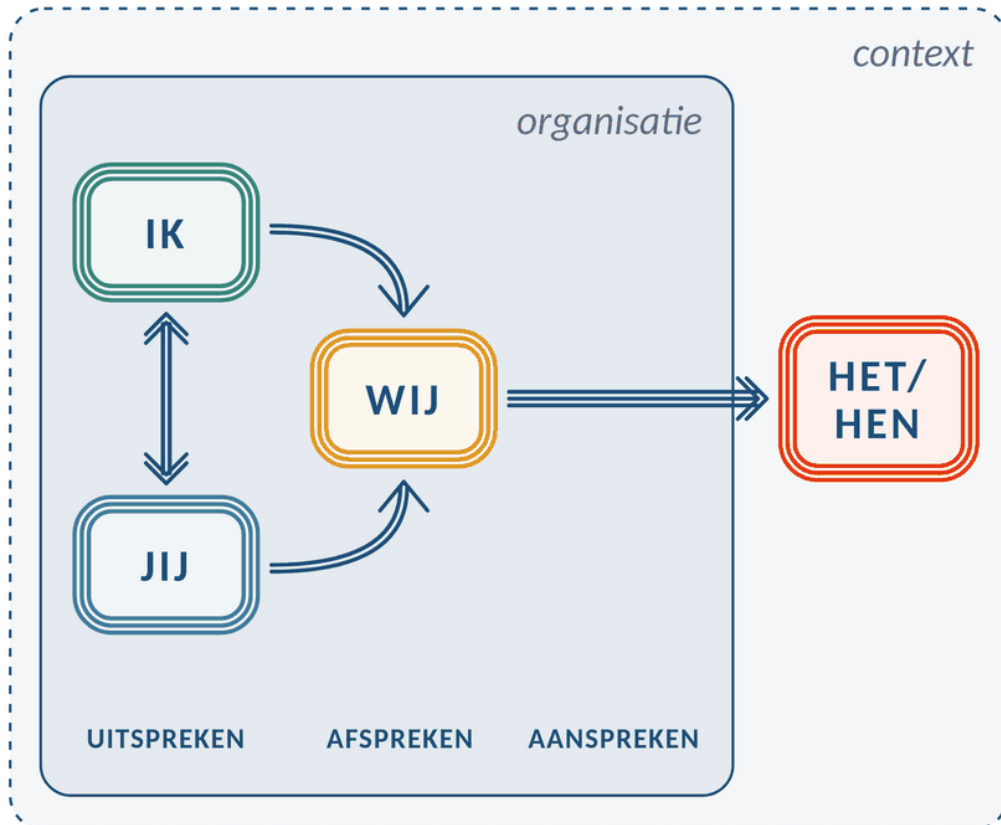
Er wordt veel informatie rondgepompt en meegedeeld. Maar een mededeling (eenzijdig) is niet hetzelfde als een gesprek (wederzijds).

Stel ik van alles, behalve een vraag?

Hoor ik van alles, behalve een vraag?

Hoor ik een uitnodiging?

Blijf in gesprek



Is er duidelijkheid over: mij, de ander, de relatie en voor wie of wat we het doen?

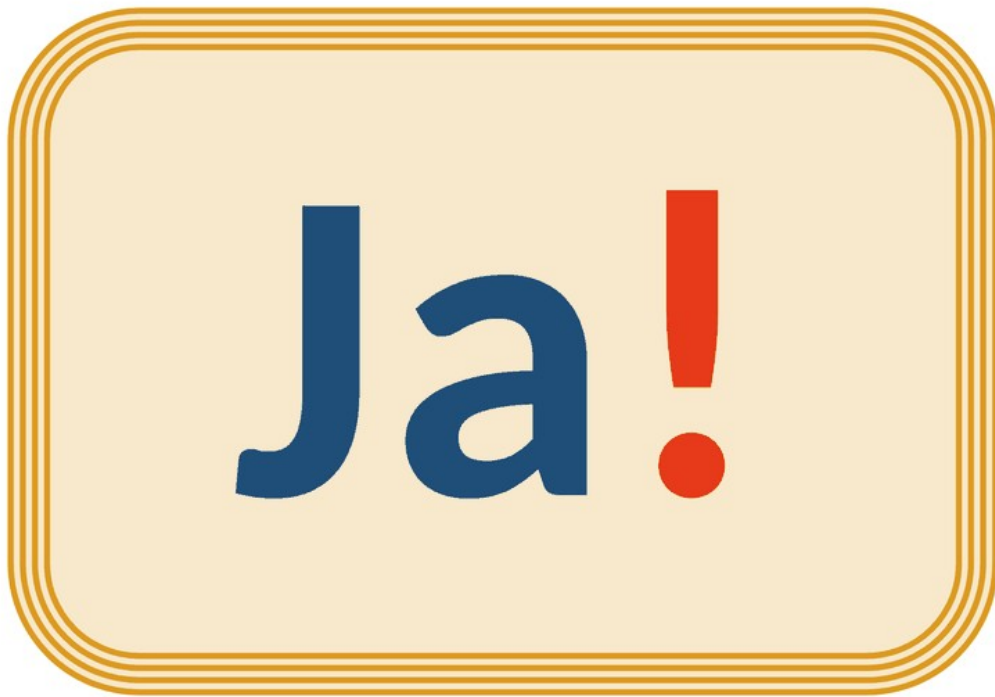
Is de vraag gesteld: Wil jij...?

Was er genoeg ruimte voor Ja, Later/ Anders of Nee?

Waar nodig ik uit?

Mijn uitnodigende kracht

Wat is er vanzelfsprekend aan mij?



Ieder heeft een unieke dynamiek waar anderen Ja tegen zeggen, ongeacht wat je doet.

Wat zeggen mensen over mij?

Als luisteraar: wat is er uitnodigend aan deze persoon?

Waar zeg ik Ja tegen?

Welke kwaliteit, welke eigenheid zie ik?

Welke woorden of beeld komt in me op?

Wat spreken we uit, af en aan?

Je kunt pas aanspreken als je hebt afgesproken.



Heb ik en heeft de ander zich voldoende uitgesproken?

Hebben we echt een afspraak?

Weten we waarom en waarop we elkaar aanspreken?

Welke laag vraagt de aandacht?

Vertraag, sta stil en verdiep

VORM & PROCEDURE	HOE?
INHOUD & EXPERTISE	WAT?
KOERS & BETEKENIS	WAARTOE?
EIGENHEID & BELEVING	WIE?
PLEK & OMGEVING & CULTUUR	WAAR?

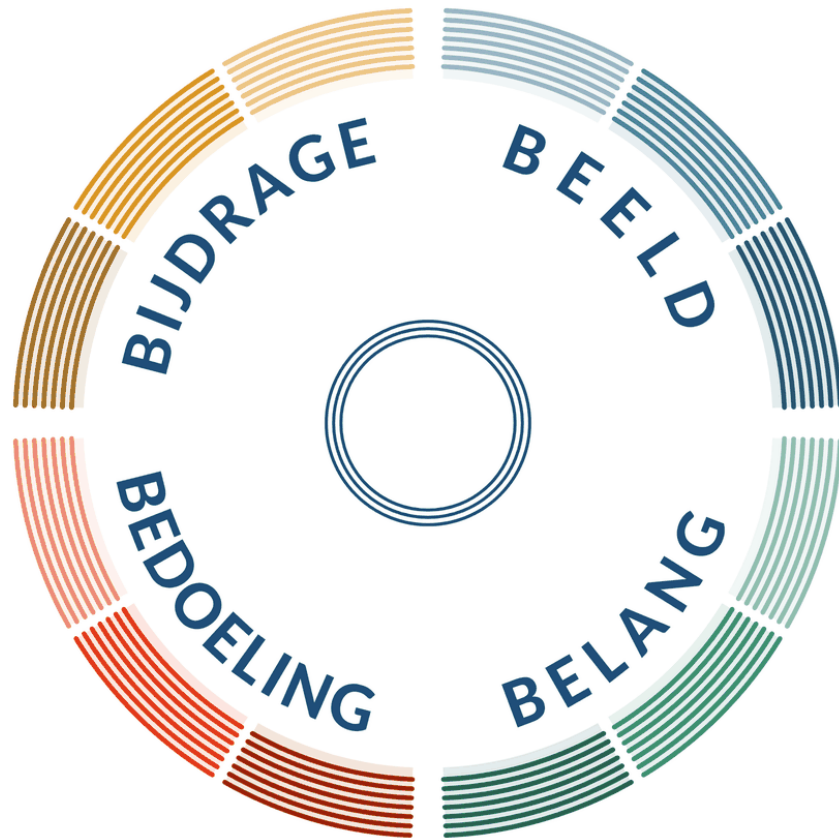
Op welke lagen spreek ik en wij meestal?

Welke laag heeft meer aandacht nodig?

Durf ik met een andere vraag het gesprek te verschuiven?

Waartoe/ Hoezo?

Durf te vragen voordat je beweegt



Onder wat en hoe we iets doen zit de laag van waarom/ hoezo of waartoe dat is.

Vervang de woorden missie, visie, waarden en doelen met:

Waarom/ waartoe/ hoezo doe ik wat ik doe?

Waar draagt dit toe bij, wat is mijn **bijdrage** hierin?

Welk toekomst- en huidig **beeld** is er nu?

Welk en wiens **belang** dient dit?

Welke **doelen** streven we na?

Kijk ook op hartwerken.nl/materiaal/koerswiel voor meer "lastige vragen"

Bijdrage

Wat is je bijdrage? Waaraan draag je bij? Wat draag je bij je?



Gewenste impact

Welk effect, impact of bijdrage wil je voor wie of wat?

Wat en hoe je bijdraagt

Wat en hoe breng je in? Wat doe jij en wat doen anderen? Welke rol vervul je in de keten?

Wat je bij je draagt

Wat heb je in huis (benut en onbenut) aan kennis, ervaring, valkuilen, leerpunten, eigenschappen, talenten en beweegredenen?

Buitenring, meetbaar: criteria.

Beeld

Wat neem je waar?



Wat je ziet in de tijd

Wat zie je toen? Wat zie je nu? Wat voorzie je straks? Wat is je droom, ideaal, schrikbeeld?

Definities

Hoe definieer je de belangrijkste onderwerpen? Wat is je visie op?

Geloof & overtuigingen

Welk geloof heb je over de situatie of onderwerp? Welke vaste, stimulerende en belemmerende overtuigingen heb je?

Buitenring, meetbaar: *waarneembaar*.

Belang

Waaraan toets je wat je doet?



Belangrijk

Wat is belangrijk? Welke partij heeft welk belang? In welk krachtenveld zit je?

Waarden & principes

Welke waarden, principes en standaarden hanteer je?

Spelregels & randvoorwaarden

Wat is gewenst gedrag of situatie en wat is ongewenst? Wanneer is de bal in en wanneer uit?

Buitenring, meetbaar: regels & normen.

Bedoeling

Welke beweging maak je eigenlijk?



Bewegingen die je inzet

Welke beweging zet je in? Welke criteria bepalen het succes?

Route

Welke route bewandel je, welke mijlpalen zijn en waren er te nemen?

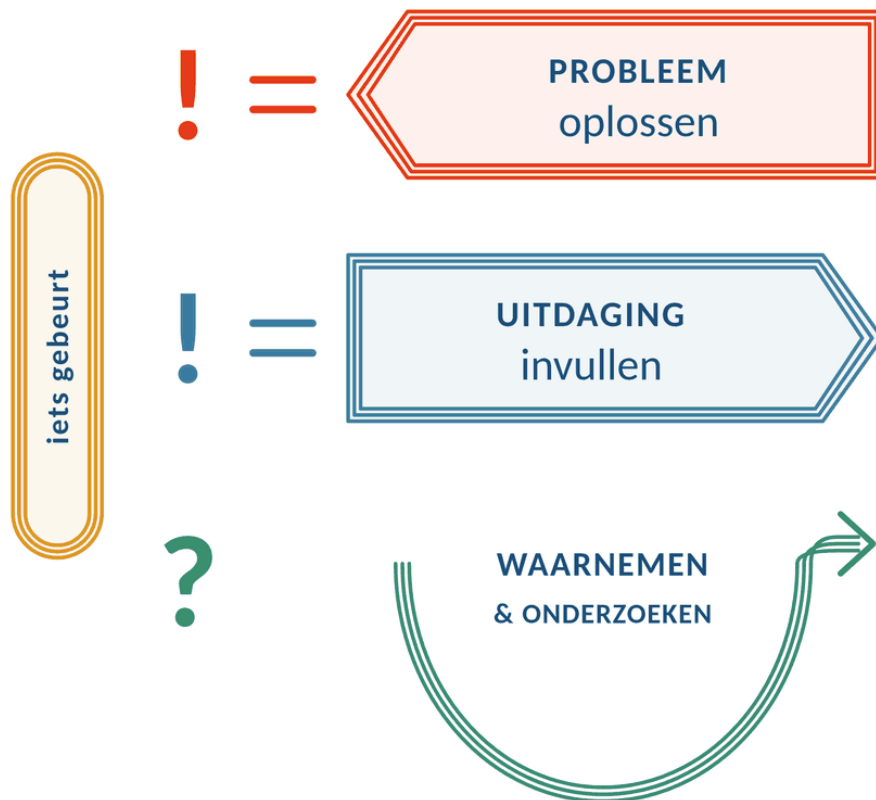
Doelen

Welke (sub) doelen en resultaten beoog je? Wanneer is het geslaagd, gemiddeld en wanneer mislukt?

Buitenring, meetbaar: doelstellingen.

Hoe kijk ik eigenlijk?

Keuze: voorbij de verslaving aan problemen



In welke mindset zit ik meestal? En is dat gepast?

Er gebeurt iets en ik label:

1. Probleem – oplossing: iets is mis en dat moet weg!

2. Uitdaging – invulling: daar werken we naar toe!

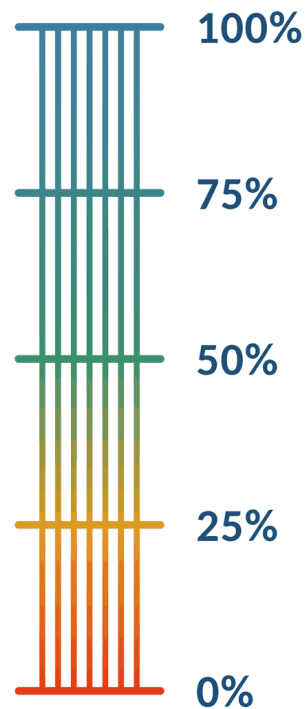
Er gebeurt iets en ik label niet:

3. Waarnemen – onderzoek: wat gebeurt er?

- Hoe beleef ik dat, welk belang, beeld, bijdrage of bedoeling raakt dat?
- Wat is het verlangen, wat willen we, welke criteria gelden, welke opties en welke keuze maak ik?

Hoe aanwezig ben ik hier?

100% hier zijn is een illusie



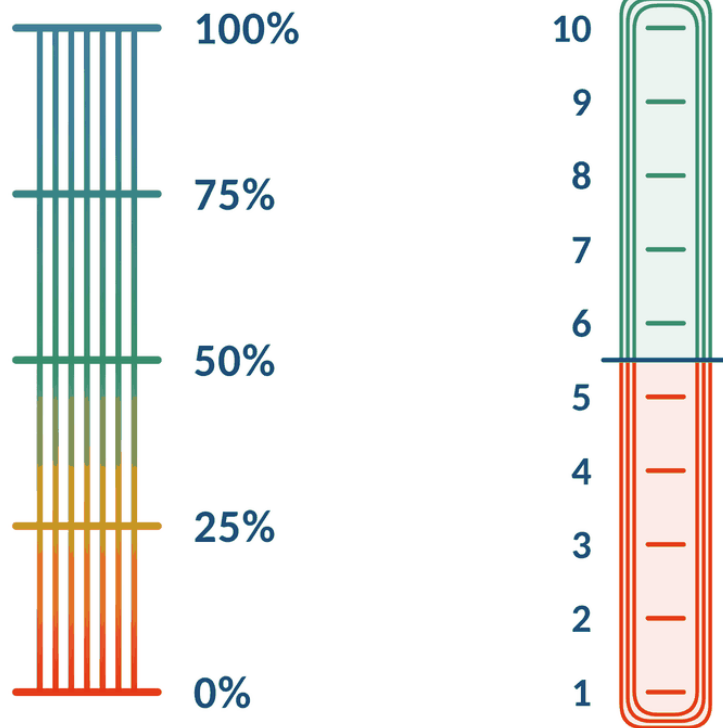
Hoeveel % ben ik aanwezig, hier, nu?

Wat gebeurt er hier en elders?

Wat wil ik hier beïnvloeden?

Hoeveel kom ik tot uiting?

Wees eerlijk over je potentieel!



Hoeveel % van mijn potentieel benut ik nu?

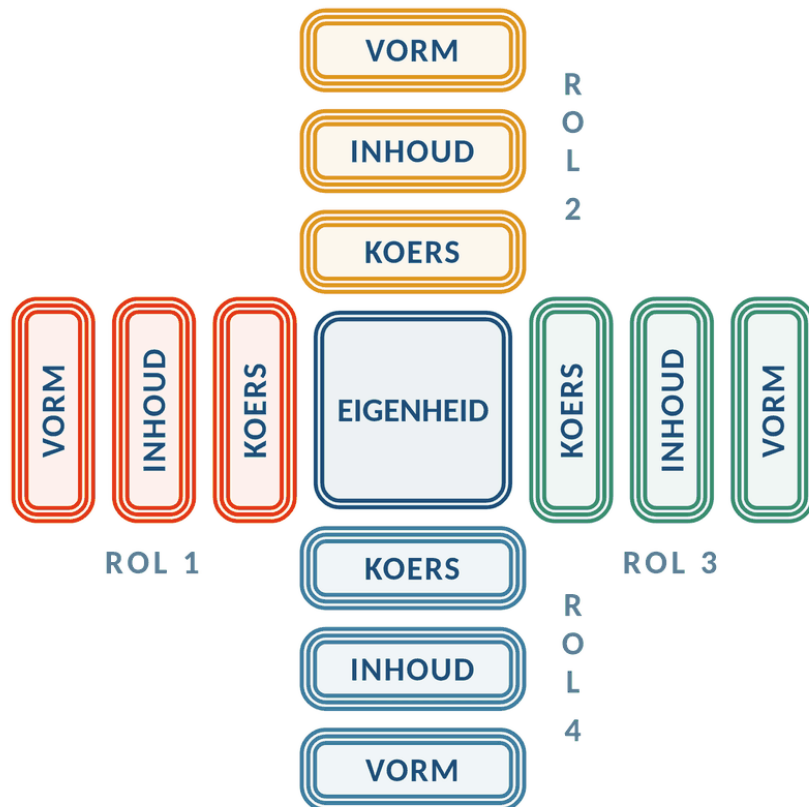
Hoeveel % voldoening geeft me dit?

Welk waarderingscijfer krijg ik van anderen, van 1 tot 10?

Wat valt me op tussen deze drie?

Wie spreekt hier?

Maak je rol helder



We hebben vanuit onszelf verschillende rollen.

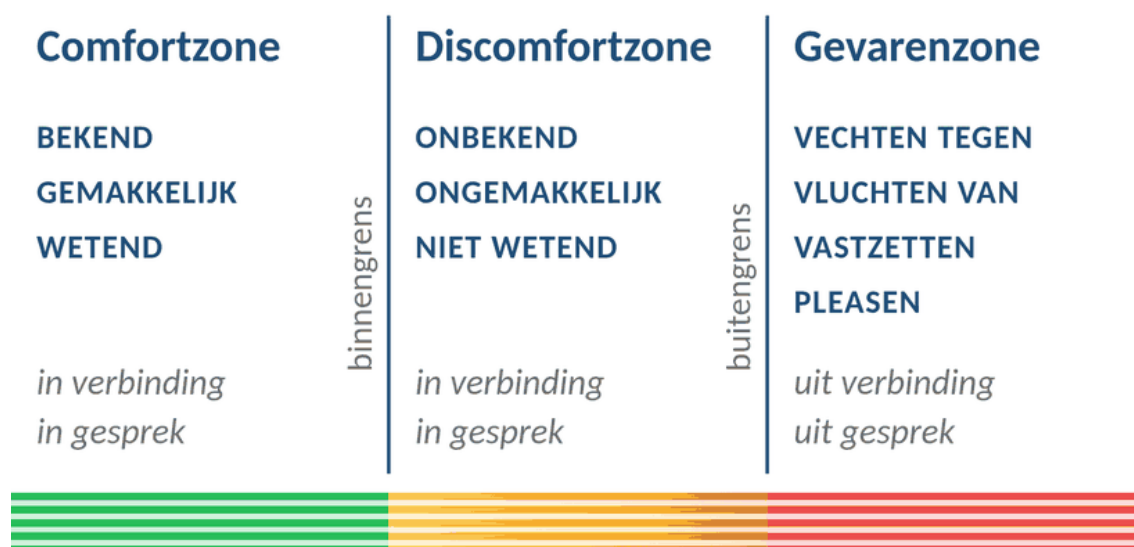
Welke rollen heb ik?

Waar zitten de conflicten en aanvullingen?

Zien anderen dat onderscheid voldoende?

Hoe ervaar ik dit?

Meer dan veilig of onveilig



Mijn basisbeleving bepaalt mijn houding en gedrag. Hierbij is er onderscheid tussen discomfort en gevaar.

Neem een situatie of relatie: hoe ervaar ik het daar?

Hoe uit zich dit?

Wat heb ik daar nodig?

Hoe makkelijk is het om het te zeggen?

Hoe open sta ik nu?

MINIMALE ONTWIKKELRUIMTE



IDEALE SITUATIE



Hoeveel ruimte om te ontdekken en te leren ervaar ik nu?

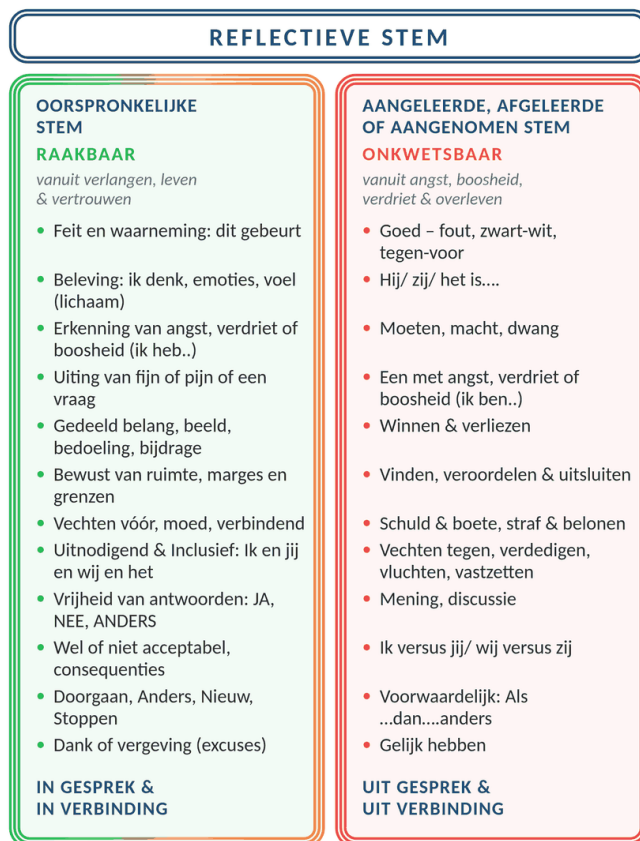
Is dit tijdelijk?

Heeft dit te maken met de ander?

Heeft het te maken met onverwerkte pijn?

Wat is mijn grondtoon?

De wereld waarin je leeft rolt uit je mond



Vanuit welke bron spreek ik?

Hoe is de relatie of situatie?

Wat heb ik toe te geven?

Wil ik gelijk of geluk?

Wat beweegt mij?

Zingeving is voor iedereen anders

● Geld	
● Met anderen zijn	
● Status	
● Persoonlijke ontwikkeling	
● Vakontwikkeling	
● Bijdrage aan de organisatie	
● Impact bij de klant/ in de markt	
TOTAAL	100 %

Ik maak mijn verdeling nu en ook voor een tijd terug en een tijd vooruit.

Wat valt op qua ontwikkeling?

Wat zou ik nodig hebben voor die ontwikkeling?

Komt in de realiteit uit wat mij zin geeft?

Wat beleef ik?

Geef meer prijs uit je binnenwereld

HOOFD

Gedachten
Beelden
Vragen

GEVOELENS

Blijheid
Angst
Boosheid
Verdriet

LICHAAM

Sensaties als temperatuur, druk,
vrijheid, ruimte, klem, beweging,
verstarring, afstand, afmeting

In plaats van “Wat vind ik hiervan?”:

Wat vertellen deze drie eigen bronnen mij?

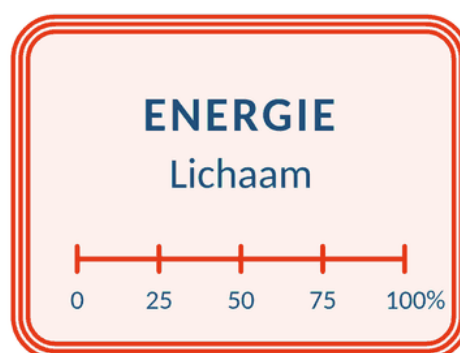
Wat gaat er in me om?

Welke vind ik het makkelijkst en welke het lastigst te uiten?

Waar heeft dit mee te maken?

Hoe is het écht met me?

Drie dimensies van voldoening



Kies een situatie of relatie.

Welk % geef ik aan zingeving, plezier en energie?

Mijn toelichting hierop is...

Wat me opvalt is...

Wat ik nodig heb is...

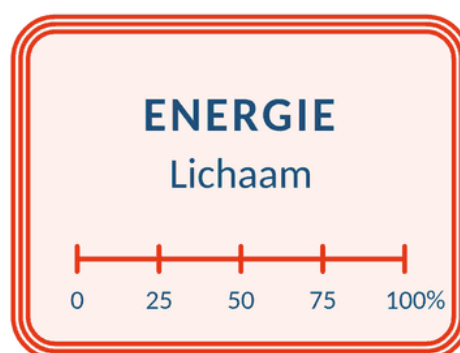
Heb ik een moedig gesprek aan te gaan?

www.voldoeningsindex.nl

Vul deze ook voor eerder en later in om zicht te krijgen op het (gewenste) verloop.

Hoe is het écht met me?

Drie dimensies van voldoening



Kies een situatie of relatie.

Welk % geef ik nu aan zingeving, plezier en energie?

Mijn toelichting hierop is...

Wat me opvalt is...

Wat ik nodig heb is...

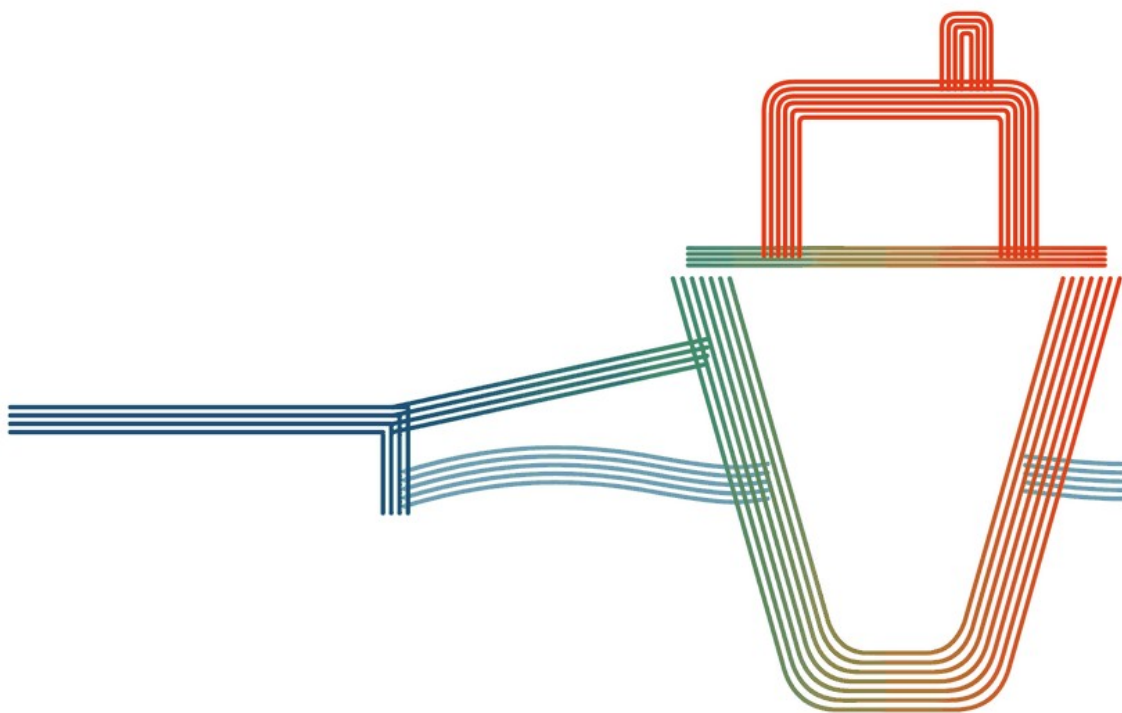
Heb ik een moedig gesprek aan te gaan?

www.voldoeningsindex.nl

Vul deze ook voor eerder en later in om zicht te krijgen op het (gewenste) verloop.

Waar sta ik?

Het is spannend je waarheid te zeggen



Sta ik op het schip, de loopplank of de kade? In relatie tot afdeling, de ander, project, werk, etc.

Waar sta ik nu?

Wat beleef ik daar?

Welke neiging heb ik?

Waar wil ik eigenlijk staan?

Welke beweging verlang ik?

Waarom wil ik dat?

Wat belemmert mij?

Wat heb ik nodig?

Wat is mijn verzoek aan een ander?

Hoe beweeg ik de ander?

It takes one to invite, for two to tango!



Feedback is een gesprek! Geen mededeling!

Wat ik waarneem is...

Ik beleef hierbij (gedachten, gevoelens, sensaties)...

Mijn neiging is om te vechten, vluchten, vastzetten of pleasen.

Het is de bedoeling/ belangrijk/ draagt bij als/ het gewenste beeld is dat ik en jij en wij...

Wat ik denk dat er nodig is...

Wil je ...? **Doorgaan** met
het **Anders** doen
iets **Nieuws** starten
Stoppen met

Hoe stimuleer en bevestig ik de ander?

Geef meer dan een compliment



Het meest vergeten gesprek: waardering voor wat vanzelfsprekend is.

Ik zie/ merk dat je ... doet.

Dit betekent voor mij ...

Ik ervaar hierbij dat ik ...

Ik vraag je daarom om hiermee door te gaan.

Wil je dat doen?

Welke kwaliteit van gesprekken willen we?

Onderhoud aan cultuur als aan grond



Cultuur is de verzameling van gevoerde en niet gevoerde gesprekken, de voedingsbodem.

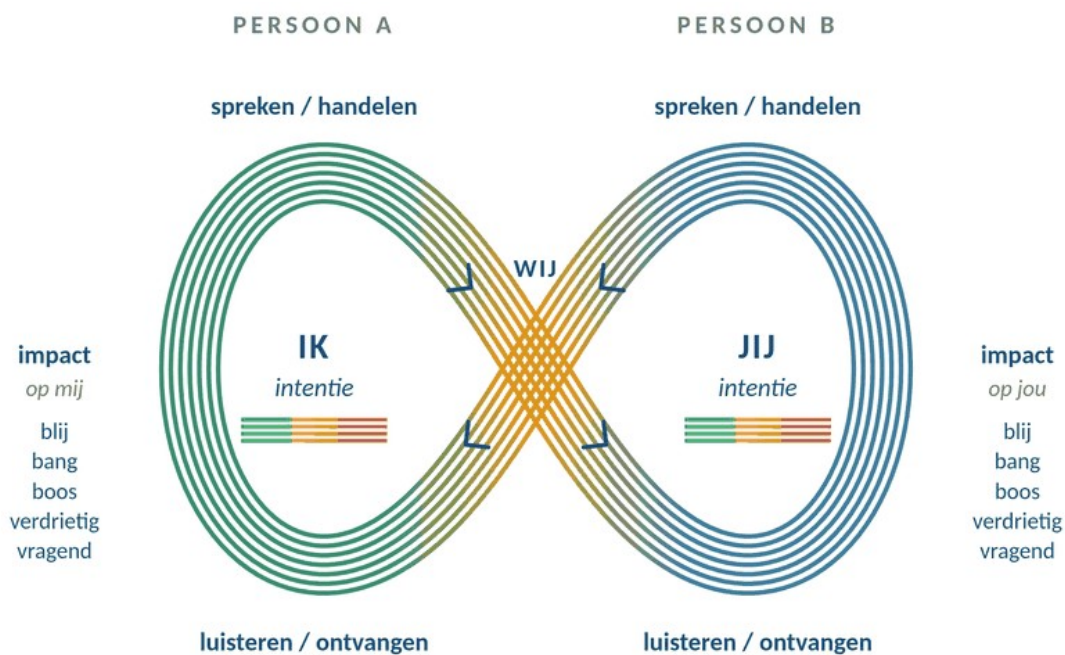
Welke gesprekken willen we voortzetten en versterken; welke veranderen; starten en stoppen?

Wat is er belangrijk om dat te doen?

Wie beslist hierover om dit in gang te zetten?

Hoe vraag en ontvang ik feedback?

Iedereen heeft goede intenties, maar kan er niet altijd bij



Feedback is een gesprek van de een naar de ander, met een verzoek. De impact en de reden zijn altijd een ik-boodschap.

Waar wil je dat ik mee doorga, en hoezo?

Wat wil je dat ik anders doe?

Waar wil je dat ik mee begin?

Waar wil je dat ik mee stop?

In welke zone zit ik als ik feedback ontvang?

Kwestie van vertrouwen

Ga je in gesprek of niet?



Niet uitgesproken Jeuk wordt een Deuk, en als die niet uitgesproken wordt, dan komt er een Breuk. Ook als Leuk niet uitgesproken wordt.

Welke Jeuk heb ik nog niet uitgesproken?

Welke Leuk heb ik nog niet uitgesproken?

Waar zit al een Deuk?

Wat heb ik nodig om in gesprek te gaan?

Kwestie van vertrouwen

Ga je in gesprek of niet?

REFLECTIE

- Feiten

competentie, betrouwbaarheid, geloofwaardigheid, eerlijkheid, authenticiteit/ echtheid, relatie

- Eigen beleving

- Wat nodig is

IN GESPREK

- Conclusie en aanname

- Wel, niet of half te vertrouwen

NIET IN GESPREK

Vertrouwen wordt vaak niet besproken en is altijd merkbaar en van invloed.

Wat zijn de feiten? competentie, betrouwbaarheid, geloofwaardigheid, eerlijkheid, authenticiteit/ echtheid, relatie

Wat is mijn eigen beleving?

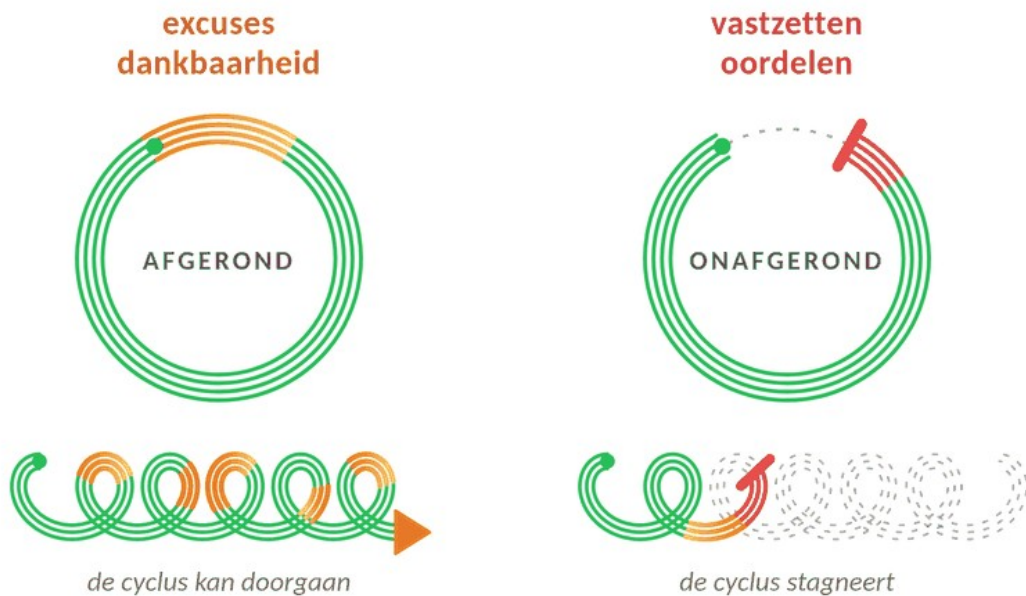
Wat is er nodig?

Welke conclusie of aanname heb ik al?

In welke mate vertrouw ik de ander: wel, niet of half?

Kwestie van vertrouwen

Wegen tot herstel



Excuses en dankbaarheid sluiten de cirkel. Vastzetten en oordelen niet: dan stagneert de cyclus.

Wat is er nog onafgerond?

Waarvoor bied ik mijn excuses aan?

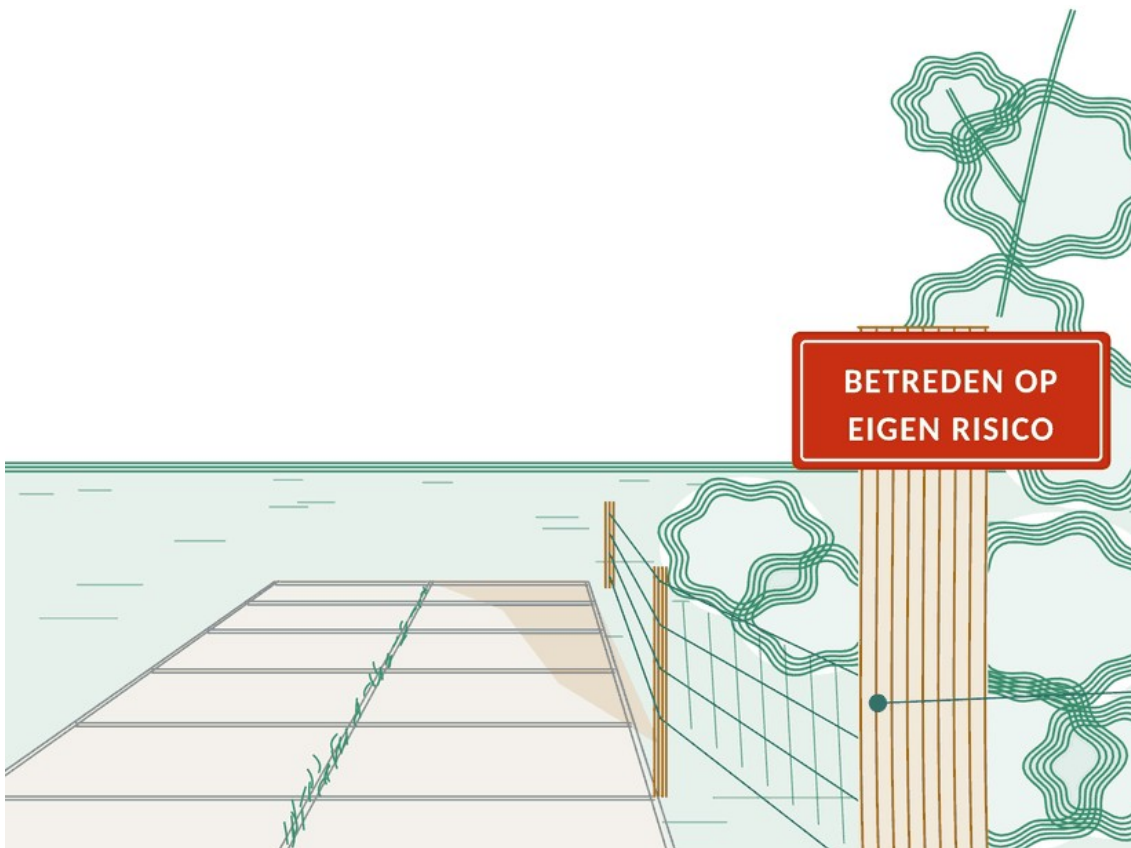
Waarvoor ben ik dankbaar?

Waar zet ik vast of oordeel ik?

Welke actie volgt, en hoe leef ik die na?

Welk pad maak ik?

Het eigen pad maken is risicovol



Als je jouw pad voor je ziet, dan is het niet jouw pad. Wees de ander(en) dankbaar voor de paden die je hier brachten.

Waar wil ik mee doorgaan?

Wat wil ik anders doen of veranderen?

Waar wil ik nieuw mee beginnen?

Waar wil ik mee stoppen?