



Module 0: Vliegende start - OEFENING 4

Welke impact ga ik maken?

Neem werkblad 0.2 en 0.3 erbij en vul daarna de vragen in.

1. Waar lopen wij het meest tegenaan?

A. Maak een top 3 m.b.v. werkblad 0.2. Kan zijn voor jou, kind, partner of gezin.

B. Markeer met + en - waar jij de meeste invloed op hebt.

Nr. 1 _____

Nr. 2 _____

Nr. 3 _____

2. Wat maakt ons het meest gelukkig?

A. Maak een top 3 m.b.v. werkblad 0.3. Kan zijn voor jou, kind, partner of gezin.

B. Markeer met + en - waar jij de meeste invloed op hebt.

Nr. 1 _____

Nr. 2 _____

Nr. 3 _____



3. Neem een moment om alles te laten bezinken

Wat maakt ons gelukkig én waar heb ik de meeste invloed op?

Wat zijn onze grootste uitdagingen én waar heb ik de meeste invloed op?

Neem hier de tijd voor, misschien meerdere dagen.

4. Welke verandering geeft de grootste impact?

Kies 1 haalbare uitdaging. Kan zijn voor jou, kind, partner of gezin.

5. Hoe zou jullie leven er dan uit zien?

Wat verandert er voor jezelf, je kind(eren), ev. partner en jullie gezin als geheel?

Wat wordt er mogelijk? Hoe voelt dat?

6. Als er niets verandert, wat betekent dat?

Wat is de prijs die jijzelf, je kind(eren), ev. partner en je gezin betalen voor de status quo? Wat is de impact? Hoe voelt dat?

7. Hoe graag wil je die verandering?

8. Wat ben je bereid om ervoor te doen of laten?



9. Wat maakt deze verandering moeilijk?

Welke obstakels komen jij, kind, partner, gezin hierbij tegen?

10. Wat maakt deze verandering mogelijk?

Maak het zo concreet mogelijk. Bv.: welke omstandigheden? Wat kan jij doen?
Wat moet je laten? Wat kunnen gezinsleden bijdragen? Wat voor hulp is fijn?

11. Wat maakt deze verandering makkelijker?

Hulpmiddelen? Extra ruimte in de agenda? Timing? Etc.

12. Welke (kleine) stap kun je vandaag al zetten?

Ik wens je veel vertrouwen, geduld en plezier bij het inzetten van de verandering!