

Goede doelen stellen

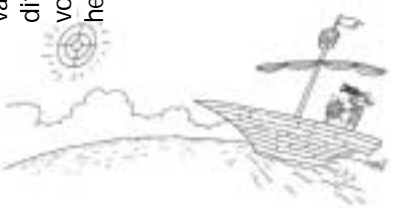
Oefening

a. Doelpunt.

Stel jezelf een doel voor ogen. Leg het doel denkbeeldig twee meter bij je vandaan op de grond. Sta rechtop en beschouw waar je voeten staan als het nu. Hoe voel je je in het nu punt? Loop rustig naar het doelpunt. Stel je voor hoe je je voelt wanneer je dit doel hebt bereikt. Hoe ziet je doel eruit? Wie is erbij? Wat hoor je? Geniet ervan. Loop weer rustig terug naar het nu en kijk goed wat er onderweg met je gevoel, je stemming, je gedachten gebeurt. Je bent weer terug in het nu. Hoe voel je je? Herhaal enkele keren.

b. Sleutelvragen.

Stel je team de volgende vragen voortgaand aan een nieuw initiatief of over deze bijeenkomst: Wat wil je werkelijk (veranderen)? Waarom? Waarom is het nog niet opgelost? Wat heb je al geprobeerd (om tot een oplossing te komen)? Van wie is het probleem eigenlijk? Wat zijn je beperkingen? (bronnen, competenties, strategieën, bondgenoten). Definieer een doel in cijfers en gevoel.



Doelen geven richting en vorm aan je scheppingskracht. Ze zijn een mikpunt, een stimulans voor actie en een heldere richting om samen aan te werken. Doelen zijn vaak onbewust of zijn niet goed gesteld: ze brengen je niet waar je wilt zijn. Drie redenen hiervoor: 1) Je werkt aan doelen die anderen belangrijk vinden in plaats van jezelf; 2) Je doet niet blij van doelen; 3) Je doet overstreken je scheppingskracht en realiteit op dit moment: je loopt leeg. Formuleer doelen positief en herkenbaar met een actieve rol voor jezelf. Goede doelen voelen goed. Besef dat er niets anders te doen valt en voor het goede doel.

Reflectie

De kracht van je eigen beslissing benutten

Oefening

a. Koerswijziging.

Beschrijf je leven eerst in termen van continuïteiten. Beschrijf je leven in termen van discontinuïteiten. Welke patronen herken je? Welke belangrijke beslissingen heb je in je leven genomen? Verbeeld je eens dat je op dat moment een andere beslissing had genomen, hoe had je leven er dan uitgezien? Neem een actueel vraagstuk en doordenk de gevolgen van je beslissingen.

b. Een kwestie van geluk.

Kies een project of plan wat voor je/jullie gevoel mislukt is. Ontspan. Wat waren de ingrediënten voor het falen? Kies een project of plan wat voor je/jullie gevoel zeer goed is gelukt. Wat waren de ingrediënten voor het succes? Zoek naar de belangrijkste verschillen tussen het eerste en tweede project. Gebruik deze inzichten om je toekomstige beslissingen te nemen.

Maak een keuze voor een project of plan wat voor je/jullie gevoel mislukt is. Ontspan. Wat waren de ingrediënten voor het falen? Kies een project of plan wat voor je/jullie gevoel zeer goed is gelukt. Wat waren de ingrediënten voor het succes? Zoek naar de belangrijkste verschillen tussen het eerste en tweede project. Gebruik deze inzichten om je toekomstige beslissingen te nemen.

Niets verandert zonder beslissing