

# Proeven van kantelcoaching



Hallo,

Heerlijk dat jij je levensloop bewuster in handen wil nemen.  
 Super ook dat je overweegt om daar externe begeleiding bij in te schakelen in de vorm coaching, meerbepaald 'kantelcoaching'.

**Door de vragen in dit document te beantwoorden, breng je structuur in je gedachten- en gevoelsstromen:**

- Je **gedachten**, dat zijn de verhalen die je jezelf vertelt OVER wat er zich momenteel aandient in je leven
- Je **gevoelens**, is wat jij ervaart aan emoties en lichamelijke gewaarwordingen, BIJ het vertellen en aanhoren van die verhalen, in jezelf, aan jezelf, over jezelf, de ander of bepaalde situaties

Doe jezelf een geschenk: **druk deze bundel af en neem je tijd om de vragen in alle rust te beantwoorden.**

- Merk jij dat jij het fijn vindt om op deze manier te reflecteren over je leven nu én bij wat je mogelijk anders wil in de toekomst? Dan heet ik je **welkom in mijn coachingspraktijk Kantelpunt** in Lier.
- Vind jij er niks aan, dan is dat helemaal OK; dan heb jij op dit moment in je leven nood aan iets anders, ik wens je toe dat je dat vindt...

Van harte,

Ilse Schorrewegen

TEL +32 477 30 66 99

KANTELPUNT | coachingspraktijk waar transitie in leven en wereld samenkomen

Lintsesteenweg 102 C | 2500 Lier | België

PS: *Twijfel je nog welke van mijn diensten – een klankbordgesprek, loopbaanbegeleiding gefinancierd via loopbaancheques van de Vlaamse overheid of een maatwerk traject waarbij je zelf investeert in je persoonlijke groei - best past bij jou?*

*Ik ben maar een telefoontje van je verwijderd om dat samen uit te klaren:  
+32 477 30 66 99*



## INHOUDSTABEL

<b><u>I. WAT MAAKT DAT JIJ COACHINGSPRAKTIJK KANTELPUNT CONTACTEERT?</u></b> .....	<b>4</b>
<b>1. WELKE GEBEURTENISSEN OF SITUATIES VRAGEN VEEL AANDACHT OF ENERGIE VAN JOU?</b> .....	<b>4</b>
A PRIVÉ:.....	4
B PROFESSIONEEL:.....	4
C MAATSCHAPPIJBREED : .....	4
<b>2. WELKE GEDACHTEN GAAN ER DOOR JE HEEN BIJ DIE SITUATIES?</b> .....	<b>5</b>
A PRIVÉ:.....	5
B PROFESSIONEEL:.....	5
C MAATSCHAPPIJBREED : .....	5
<b>3. WELKE GEVOELENS ERVAAR JE DAARBIJ?</b> .....	<b>6</b>
<b><u>II. WAT LEER JE DAARUIT OVER BEHOEFTE EN OF WAARDEN DIE MOMENTEEL AL DAN NIET VERVULD ZIJN IN JE LEVEN?</u></b> .....	<b>9</b>
<b><u>III. WAT HOOP JE TE BEREIKEN VIA COACHING?</u></b> .....	<b>12</b>
1) WAT IS JE VERLANGEN ACHTER BOVENSTAANDE ZAKEN?.....	13
2) WAT LEVERT HET JOU OP ALS JE WAT JE NET HEBT AANGEDUID OOK ECHT BEREIKT? WAT ZAL ER DAN ANDERS ZIJN IN JE LEVEN? .....	14
3) OP EEN SCHAAL VAN 1 TOT 10, HOE WAARDEVOL IS DAT VOOR JOU? .....	14
<b><u>IV. IN WELK LEVENSDOMEIN ZIE JIJ VANDAAG ZELF HET GROOTSTE ONTWIKKELPOTENTIEEL?</u></b> .....	<b>15</b>
<b><u>V. WAT HEB JIJ TOT NU TOE ZELF AL ONDERNOMEN OM HIERMEE AAN DE SLAG TE GAAN?</u></b> .....	<b>17</b>
1) HEB JE AL STAPPEN GEZET? .....	17
2) ZO JA: IN WELK LEVENSDOMEIN EN WELKE STAPPEN?.....	17
3) WAT LEVERDEN DIE STAPPEN OP?.....	18
4) WAT MAAKT DAT HET JE NOG NIET GELUKT IS OM JE DOEL(EN) 'VOLLEDIG' TE BEREIKEN? .....	18
5) WAAR LIEP JE TEGENAAN DAT JE ZELF NIET KON OPLOSSEN? .....	18
6) WAT LEVERT HET JOU OP ALS JE DAAR VERDER NIETS MEE ZOU DOEN?.....	19
7) WAT MAAKT DAT JE DAT ANTWOORD GEEFT? .....	19
<b><u>VI. WELKE MOGELIJKHEDEN ZIE JIJ ZELF OM WÉL DICHTERBIJ JE DOEL TE GERAKEN?</u></b> <b>20</b>	
1) WAT IS DE EERSTE, KLEINSTE STAP DIE JE IN DIE RICHTING KAN ZETTEN, PER TOPIC UIT JOUW LIJSTJE? .....	20
2) ALS JE HET ANTWOORD OP VORIGE VRAAG NIET KON GEVEN, WAT MAAKT DAN DAT JE DAT NIET WEET, OF DAT JE DIE STAP(PEN) NOG NIET GEZET HEBT?.....	20
<b><u>VII. STEL DAT WE MET ELKAAR IN ZEE GAAN, WAT ZIJN DAN JOUW VERWACHTINGEN?</u></b> <b>21</b>	
1) WAT MOET ER GEBEUREN WIL JIJ ONZE SAMENWERKING ALS ZINVOL, ALS GESLAAGD ERVAREN? .	21
2) HOE ZAL JIJ ZELF MERKEN DAT DIE VERWACHTING WERD INGELOST? .....	21
3) HOE ZULLEN ANDEREN HET AAN JOU MERKEN? .....	21
4) HOE GA JE DAT VIEREN? .....	21
<b><u>VIII. HOE NU VERDER?</u></b> .....	<b>22</b>

**I. Wat maakt dat jij coachingspraktijk Kantelpunt contacteert?**

**1. Welke gebeurtenissen of situaties vragen veel aandacht of energie van jou?**

**a Privé:**

**b Professioneel:**

**c Maatschappijbreed :**

## 2. Welke GEDACHTEN gaan er door je heen bij die situaties?

**a Privé:**

**b Professioneel:**

**c Maatschappijbreed :**

### 3. Welke GEVOELENS ervaar je daarbij?

Hierna vind je een lijst met gevoelens. Duid daarin gevoelens aan die je herkent én momenteel of recent ervaren hebt, of doorstreep wat je minder herkent.

*TIP: Benoem ook positieve gevoelens over dingen die GOED gaan in je leven.*

*PS: Mocht je hierboven geen positieve dingen vermeld hebben, dan is dit een warme uitnodiging om OOK aandacht te geven aan wat er wél goed gaat in je leven 😊*

Gevoelens die je mogelijk ervaart als behoeften NIET vervuld zijn (negatieve gevoelens)	Gevoelens die je mogelijk ervaart als behoeften WEL vervuld zijn (positieve gevoelens)
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Aarzelend</li> <li>❖ Afgemat</li> <li>❖ Angstig</li> <li>❖ Bang</li> <li>❖ Bedroefd</li> <li>❖ Bedrukt</li> <li>❖ Bekommerd</li> <li>❖ Beverig</li> <li>❖ Bevreemd</li> <li>❖ Bezorgd</li> <li>❖ Boos</li> <li>❖ Chagrijnig</li> <li>❖ Doodsbang</li> <li>❖ Eenzaam</li> <li>❖ Ellendig</li> <li>❖ Futloos</li> <li>❖ Geagiteerd</li> <li>❖ Gefrustreerd</li> <li>❖ Geïrriteerd</li> <li>❖ Gekweld</li> <li>❖ Gekwetst</li> <li>❖ Geprikkeld</li> <li>❖ Geschokt</li> <li>❖ Gespannen</li> <li>❖ Knorrig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ademloos</li> <li>❖ Alert</li> <li>❖ Avontuurlijk</li> <li>❖ Behaaglijk</li> <li>❖ Betrokken</li> <li>❖ Bevredigd</li> <li>❖ Beziel</li> <li>❖ Bezorgd</li> <li>❖ Blij</li> <li>❖ Bruisend</li> <li>❖ Dankbaar</li> <li>❖ Dolblij</li> <li>❖ Energiek</li> <li>❖ Enthousiast</li> <li>❖ Erkentelijk</li> <li>❖ Euforisch</li> <li>❖ Extatisch</li> <li>❖ Geamuseerd</li> <li>❖ Geïnspireerd</li> <li>❖ Geïntrigeerd</li> <li>❖ Gelukkig</li> <li>❖ Gelukzalig</li> <li>❖ Geprikkeld</li> <li>❖ Geraakt</li> <li>❖ Gestimuleerd</li> </ul>

❖ Koel	❖ Gevoelig
❖ Koud	❖ Geweldig
❖ Kwaad	❖ Glorieus
❖ Melancholiek	❖ Heerlijk
❖ Miserabel	❖ Hoopvol
❖ Mistroostig	❖ Intens
❖ Moe	❖ Jolig
❖ Moedeloos/machteloos	❖ Kalm
❖ Narrig	❖ Klaarwakker
❖ Nerveus	❖ Levendig
❖ Netelig	❖ Liefdevol
❖ Onbehaaglijk	❖ Lyrisch
❖ Ongeduldig	❖ Nieuwsgierig
❖ Ongelukkig	❖ Onbekommerd
❖ Ongemakkelijk	❖ Onbezorgd
❖ Ongerust	❖ Onstuimig
❖ Onrustig	❖ Ontroerd
❖ Onthutst	❖ Ontspannen
❖ Ontsteld	❖ Open
❖ Ontzet	❖ Opgelucht
❖ Onzeker	❖ Opgetogen
❖ Opgelaten	❖ Opgewekt
❖ Overstuur	❖ Optimistisch
❖ Overweldigd	❖ Overweldigd
❖ Paniekerig	❖ Prettig
❖ Perplex	❖ Rustig
❖ Razend	❖ Sereen
❖ Rusteloos	❖ Sprankelend
❖ Slaperig	❖ Stil
❖ Smartelijk	❖ Stralend
❖ Somber	❖ Teder
❖ Treurig	❖ Tevreden
❖ Triest	❖ Toegenegen
❖ Uitgeput	❖ Trots
❖ Van streek	❖ Uitgelaten

<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Verbaasd</li><li>❖ Verbijsterd</li><li>❖ Verlangend</li><li>❖ Vermoeid</li><li>❖ Verontrust</li><li>❖ Verschrikkelijk</li><li>❖ Verslagen</li><li>❖ Vervelend</li><li>❖ Vervreemd</li><li>❖ Verward</li><li>❖ Wanhopig</li><li>❖ Warm</li><li>❖ Weemoedig</li><li>❖ Zenuwachtig</li><li>❖ Zwaar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Veilig</li><li>❖ Verbaasd</li><li>❖ Verbluft</li><li>❖ Verfrist</li><li>❖ Vurig</li><li>❖ Verlangend</li><li>❖ Verrukt</li><li>❖ Versterkt</li><li>❖ Vertrouwd</li><li>❖ Vervuld</li><li>❖ Verwachtingsvol</li><li>❖ Verwonderd</li><li>❖ Voldaan</li><li>❖ Vredig</li><li>❖ Vreugdevol</li><li>❖ Vriendelijk</li><li>❖ Vrolijk</li><li>❖ Vrij</li><li>❖ Warm</li><li>❖ Zacht</li><li>❖ Zachtmoedig</li><li>❖ Zalig</li><li>❖ Zelfverzekerd</li><li>❖ Zelfvoldaan</li><li>❖ Zorgeloos</li></ul>
---	---



## II. Wat leer je daaruit over behoeften of waarden die momenteel al dan niet vervuld zijn in je leven?

Je hebt hierboven gekozen uit kolommen met als titel 'Gevoelens die je mogelijk ervaart als behoeften NIET of juist WEL vervuld zijn'.

Gevoelens die jij als 'negatief' ervaart, vertellen iets over behoeften of waarden die voor jou héél erg belangrijk zijn en die blijkbaar moeilijk vervuld raakten voorbij je tijd.

Welke behoeften dat zijn, gaan we nu even verder onderzoeken: duid jij woorden aan in het overzicht hieronder die resoneren?

Behoefte aan Verbinding	Nood aan Eerlijkheid
❖ Acceptatie	❖ Authenticiteit
❖ Affectie	❖ Integriteit
❖ Waardering	❖ Aanwezigheid
❖ Erbij horen	❖ Rechtvaardigheid
❖ Samenwerking	
❖ Communicatie	
❖ Nabijheid	
❖ Partnerschap	
❖ Mededogen/compassie	
❖ Beschouwing	
❖ Samenhang	
❖ Inlevingsvermogen	
❖ Intimiteit	
❖ Liefde	
❖ Wederkerigheid	
❖ Zorg	
❖ Respect/zelfrespect	
❖ Veiligheid	
❖ Stabiliteit	
❖ Ondersteuning	
❖ Warmte	
❖ Vertrouwen	
❖ Geruststelling	
❖ Erkenning	
❖ Helderheid	

<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Delen</li> <li>❖ Zien en gezien worden</li> <li>❖ Begrijpen en begrepen worden</li> <li>❖ Gehoord worden/aandacht</li> <li>❖ Bijdragen aan het verrijken van leven (eigen kracht inzetten)</li> </ul>	
<b>Nood aan Spel</b>	<b>Behoeftte aan Vrede</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Speelsheid</li> <li>❖ Luchtigheid</li> <li>❖ Humor</li> <li>❖ Vreugde</li> <li>❖ Spontaneïteit</li> <li>❖ Plezier</li> <li>❖ Fun</li> <li>❖ Snelheid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Vrede, geen strijd</li> <li>❖ Schoonheid</li> <li>❖ Gemoedsrust</li> <li>❖ Vertragen</li> <li>❖ Versimpelen</li> <li>❖ Heelheid</li> <li>❖ Gelijkheid</li> <li>❖ Harmonie</li> <li>❖ Inspiratie</li> <li>❖ Orde</li> <li>❖ Vervulling</li> <li>❖ Verbondenheid</li> </ul>
<b>Behoeftte aan Fysiek welzijn</b>	<b>Nood aan Betekenis</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Lucht</li> <li>❖ Licht</li> <li>❖ Voedsel</li> <li>❖ Water</li> <li>❖ Aanraking</li> <li>❖ Rust/slaap</li> <li>❖ Beweging</li> <li>❖ Seksuele expressie</li> <li>❖ Veiligheid</li> <li>❖ Beschutting, eigen plek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Bewustzijn</li> <li>❖ Levensmissie</li> <li>❖ Viering van het leven</li> <li>❖ Uitdaging</li> <li>❖ Helderheid</li> <li>❖ Bekwaamheid</li> <li>❖ Bijdrage</li> <li>❖ Creativiteit</li> <li>❖ Ontdekking</li> <li>❖ Effectiviteit</li> <li>❖ Werkzaamheid</li> <li>❖ Groei</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Hoop</li> <li>❖ Leren</li> <li>❖ Rouwen</li> <li>❖ Deelname</li> <li>❖ Doel</li> <li>❖ Zelf-expressie</li> <li>❖ Stimulatie</li> <li>❖ Er toe doen</li> <li>❖ Begrip</li> </ul>
<b>Verlangen naar Autonomie</b>	<b>Andere behoeften</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Keuze (dromen, doelen, waarden)</li> <li>❖ Vrijheid</li> <li>❖ Onafhankelijkheid</li> <li>❖ Ruimte</li> <li>❖ Spontaneïteit</li> </ul>	<p>Vul zelf in:</p>

### III. Wat hoop je te bereiken via coaching?

Schrap je wat niet past en vul je aan wat je mist?

- Zicht krijgen op wie ik ben en waar ik nood aan heb in deze fase van mijn leven
- Mijn eigen handleiding ontdekken
- Een handleiding bij 'het leven' krijgen
- Mijn missie in het leven ontdekken
- De wereld een betere plek maken
- Mijn eigen leven verbeteren door middel van: .....
- Mijn rol in ons gezin / familie anders invullen
- Kunnen beslissen wat te doen op vlak van .....
- Concrete stappen zetten
- Zicht krijgen op beroepen, functies, sectoren, bedrijven die bij mij passen
- Beter zicht krijgen op mijn sterktes en meer zelfvertrouwen krijgen
- Bevestiging vinden bij een onafhankelijke bron
- Mijn vizier opentrekken, mijn blikveld verruimen
- Een keuze kunnen maken, een knoop kunnen doorhakken
- Beter grenzen leren aangeven
- Afscheid nemen, van iets of iemand:
- Iets anders: .....

## 1) Wat is je verlangen ACHTER bovenstaande zaken?

Schrap je wat niet past?

- Me gelukkiger voelen
- Bijleren
- Gemoedsrust
- Me begrepen, gehoord, gezien, erkend voelen
- Minder twijfelen, meer weten wat IK wil
- Zelfvertrouwen verhogen
- Energieboost
- Succes, in de vorm van: .....
- Impact, meerbepaald: .....;
- Durven opkomen voor mezelf
- Waardig ouder worden
- Daadkracht
- Vrijheid
- Minder conflicten in mijn leven
- Minder boosheid
- Minder angst
- Minder verdriet
- Meer tijd voor mezelf
- Betere relatie(s)
- Minder eenzaamheid voelen
- Iets anders: .....

**2) Wat levert het jou op als je wat je net hebt aangeduid ook echt bereikt? Wat zal er dan anders zijn in je leven?**

**3) Op een schaal van 1 tot 10, hoe waardevol is dat voor jou?**

## IV. In welk levensdomein zie jij vandaag zelf het grootste ontwikkelpotentieel?

Ik zet je graag op weg met deze 'evaluatie van je persoonlijk contentement', kortweg EPC-attest. Vul in het overzicht hieronder de scores 'NU' en 'gewenste score' op 10 in, per levensdomein:



LEVENSDOMEIN	SCORE NU	GEWENSTE SCORE
Gezondheid	/ 10	/ 10
Gezin	/ 10	/ 10
Vriendschappen	/ 10	/ 10
Familie	/ 10	/ 10
Persoonlijke groei	/ 10	/ 10
Hobbies/vrije tijd	/ 10	/ 10
Maatschappelijke bijdrage	/ 10	/ 10
Werk	/ 10	/ 10
Financiële situatie	/ 10	/ 10

**WAT VOELT GOED? WAT KAN BETER?**

**WAT HEEFT PRIORITEIT?**

**WAARMEE GA JIJ HIER EN NU AAN DE SLAG?**

Per levensdomein kan je nu kijken naar je 'gewenste score' en daar de 'score nu' vanaf trekken. Het cijfer dat je dan krijgt, geeft zicht op je groeipotentieel in dat levensdomein...

Vul die cijfers hieronder in:

Gezondheid	:
Gezin	:
Vrienschappen	:
Familie	:
Persoonlijke groei	:
Hobbies/ vrijetijd	:
Maatschappelijke bijdrage	:
Werk	:
Financiële situatie	:

De levensdomeinen met de hoogste cijfers, zijn degene waarmee je wellicht prioritair aan de slag wil?

Noteer ze hier:



## **V. Wat heb jij tot nu toe zelf al ondernomen om hiermee aan de slag te gaan?**

### **1) Heb je al stappen gezet?**

JA

NEEN

### **2) Zo ja: in welk levensdomein en welke stappen?**

Gezondheid :

Gezin :

Vrienscappen :

Familie :

Persoonlijke groei :

Hobbies/ vrijetijd :

Maatschappelijke bijdrage :

Werk :

Financiële situatie :

**3) Wat leverden die stappen op?**

**4) Wat maakt dat het je nog niet gelukt is om je doel(en) 'volledig' te bereiken?**

**5) Waar liep je tegenaan dat je zelf niet kon oplossen?**

**6) Wat levert het jou op als je daar verder NIETS mee zou doen?**

**7) Wat maakt dat je dat antwoord geeft?**

## **VI. Welke mogelijkheden zie jij zelf om wél dichterbij je doel te geraken?**

Som ze op en geef ze nummers:

**1) Wat is de eerste, kleinste stap die je in die richting kan zetten, per topic uit jouw lijstje?**

**2) Als je het antwoord op vorige vraag niet kon geven, wat maakt dan dat je dat niet weet, of dat je die stap(pen) nog niet gezet hebt?**

## **VII. Stel dat we met elkaar in zee gaan, wat zijn dan jouw verwachtingen?**

**1) Wat moet er gebeuren wil jij onze samenwerking als zinvol, als geslaagd ervaren?**

**2) Hoe zal jij zelf merken dat die verwachting werd ingelost?**

**3) Hoe zullen anderen het aan jou merken?**

**4) Hoe ga je dat vieren?**

## VIII. Hoe nu verder?

Als het beantwoorden van deze vragen in je eentje al goed voelde voor jou, dan **kan je je vast voorstellen hoe fijn het is om hierover in dialoog te treden met een ervaren coach**, die je kan wijzen op 'blinde vlekken' of 'verborgen gebied':

	BEKEND AAN JEZELF	ONBEKEND AAN JEZELF
BEKEND AAN ANDEREN	Wat ik weet van mezelf én wat anderen kunnen zien  <b>OPEN RUIMTE</b>	Waar ik mezelf niet bewust van ben en wat anderen wél kunnen zien  <b>BLINDE VLEK</b>
ONBEKEND AAN ANDEREN	Wat ik weet van mezelf, maar niet aan anderen toon  <b>VERBORGEN GEBIED</b>	Wat ik niet ken van mezelf en wat anderen ook niet zien  <b>ONBEKEND GEBIED</b>

Vond je het nog niet zo makkelijk om de vragen in je eentje te beantwoorden en zou je ze wel willen kunnen beantwoorden, dan kan een klein duwtje in de vorm van een luisterend oor dit ongetwijfeld makkelijker voor je maken.

In beide gevallen smaakt 'diepgaande introspectie naar jouw gedroomde toekomst' blijkbaar naar meer voor jou, dus pak NU de koe bij de horens en:

- [Vul op de site van Kantelpunt het contactformulier in](#)
- Bel zelf naar +32 477 30 66 99 of
- Mail Kantelpunt via [ilse@kantel.be](mailto:ilse@kantel.be)

Ik kijk ernaar uit van je te horen...

Zorg ondertussen goed voor jezelf, elkaar én onze planeet,

Ilse Schorrewegen  
 Kantelpunt coachingspraktijk