DONDER KEUZES

MAAK KEUZES DIE BIJ JOUW PASSEN!

EEN LEIDRAAD OM
KRACHTIGE KEUZES TE MAKEN

DONDERES
Coaching & Consulting

© 2020 Donderes – www.donderes.nl

EVEN KENNIS MAKEN

Hallo, welkom en fijn dat je dit e-book hebt aangevraagd!
Wat goed dat jij je wilt verdiepen in het maken van keuzes die bij jouw passen!

In dit e-book vind je een manier om keuzes te maken die we gebruiken bij het coachen met behulp van paarden. Een methode die krachtig is, wereldwijd wordt ingezet en waardoor mensen die gecoacht worden zich werkelijk gehoord, gezien en serieus genomen voelen.Hierdoor worden keuzes gemaakt die bijdragen aan jouw zijn. Je bezighouden met jouw zijn geeft zingeving aan het leven.

Keuzes maken, dat is iets wat ik de afgelopen jaren drastisch heb moeten doen. Was het gemakkelijk, nee niet altijd, wel was het leuk om meer inzicht te vergaren over het maken van keuzes, zodat ik dat nu kan delen.

Ik zal mezelf voorstellen: Mijn naam is Marjet Siegers en in 2019 heb ik mijn coaching & consulting bedrijf Donderes opgericht. Dit was een keuze die ik lang heb uitgesteld om allerlei redenen. In 2016 kwam ik in aanraking met NLP gecombineerd met spiritualiteit, voor mij als techneut en bedrijfskundige een hele nieuwe blik op de wereld. Wat fijn om eens niet alleen rationeel te denken, maar ook weer mijn intuitie te leren gebruiken.

Mijn passie, de paarden, kregen weinig aandacht omdat ik niet veel energie had, iets wat ik heel jammer vond. Door inzicht in keuzes maken ben ik gaan onderzoeken wat ik met mijn paarden kon doen, zodat het mij het plezier en het gevoel van vrijheid weer kon laten ervaren. Dat vond ik in coachen met paarden, een zeer krachtige manier om mensen te helpen.

Bij het coachen met paarden maken we gebruik van Motiverende gespreksvoering (MVG), een samenwerkingsgerichte, doelgerichte gesprek stijl met aandacht voor verandertaal.

Daarmee was de cirkel rond, eindelijk kon ik de stap maken die ik al lange tijd wilde, mijn eigen bedrijf, waarbij ik samen met mijn passie, de paarden, mensen en bedrijven kan helpen hun verborgen wijsheid weer naar boven te halen, om te groeien op een manier die bij hen past.

Ik wens je veel plezier met het maken van keuzes die bij jouw passen!

"HET HART HEEFT ZIJN REDENEN DIE HET VERSTAND NIET VERSTAAT."
BLAISE PASCAL

KEUZES

Keuzes maken, we doen het allemaal, vaak onbewust, meerdere keren per dag. Soms zijn er van die keuzes die je maar niet maakt, je stelt ze telkens uit, je wilt wel maar toch ook weer niet.

Waarom vinden we dat toch zo lastig?!

Om maar met de deur in huis te vallen, het heeft nu niet je eerste prioriteit, om wat voor reden dan ook.

Keuzes die gemakkelijk zijn sluiten vaak aan bij je belangrijkste waarden. Dit gaat vaak onbewust en dus razendsnel. Deze keuzes maak je vanuit je hart en niet met je verstand. Maar die keuzes die moeilijker zijn, bekijk die eens vanuit je belangrijkste waarden, wat valt je dan op?

Waarden, we staan er niet altijd bij stil, soms weten we niet eens wat onze belangrijke waarden zijn. Als jij keuzes wilt maken die bij jouw passen is het belangrijk dat je deze waarden wel kent. Door keuzes te maken die passen bij jouw waarden zal je merken dat alles gemakkelijker gaat. Het lijkt veel minder moeite te kosten. Je staat veel meer in je eigen kracht. Met bijvoorbeeld als resultaat;

- Die ideale klant die maar niet bij je afneemt komt opeens naar je toe; omdat jij keuzes maakt wordt je aanbod sterker.
- De lastige collega is ineens veel minder lastig; als jij in je kracht staat kan je flexibeler handelen en gaan interacties gemakkelijker.
- Bij die presentatie krijg je veel positieve reacties op je verhaal.

Weet jij je belangrijkste waarden? Zo ja schrijf ze verderop in het document op. En ga dan verder met de stap keuzes maken.

Vind je het lastig om je waarden op te schrijven, of heb je veel meer dan vijf? Dat is allemaal oké! Volg dan de stappen op de komende pagina's.

Kan je totaal niets bedenken, dan is wellicht coaching een goede optie!

STAP 1. WAARDEN ONDERZOEK

Wat je nu kan helpen is te kijken naar levensgebieden en wat jij daarin belangrijk waarden vindt. Dit is ook wel bekend als het Levenswiel, of the Big Rocks van Steven Covey. Dit zijn onderdelen van je leven die belangrijk voor je zijn, je zingeving geven. Mist hier iets dan kan je het gevoel krijgen dat je niet alles er uit haalt wat er in je zit.

Voorbeelden van levensgebieden zijn:

- persoonlijke groei
- werk en carrière
- gezondheid
- familie en vrienden
- ontspanning
- partner
- financieel en materieel
- hobby en vrije tijd.

Wat zijn jouw levensgebieden? Dit kan een selectie van bovenstaande levensgebieden zijn, maar ook heel andere, hoe je ze noemt maakt niet uit, het zijn jouw levensgebieden.

Voor je bedrijf kun je deze oefening ook doen; benoem dan alle gebieden in je bedrijf die jij belangrijk vindt.

Benoem er minimaal 5 en maximaal 8

LEVENSGEBIEDEN

1._____
2._____
3._____
4._____
5._____
6._____
7._____
8._____

Nu je de levensgebieden weet kun je een stapje verfijnen naar jouw belangrijke waarden. Door je bezig te houden met deze waarden, maakt jouw veel krachtiger en ervaar je meer zingeving. Ook voor bedrijven geldt, hoe meer je aansluit bij de waarden die je als bedrijf belangrijk vindt en dit consequent doorvoert in je communicatie, hoe krachtiger en aantrekkelijker je wordt voor de klanten.

Per levensgebied kun je verschillende waarden hebben, als voorbeeld heb ik vijf willekeurige levensgebieden uitgewerkt.

- persoonlijke groei :ontwikkeling, leren, inzicht
- werk :ontwikkeling, samen, toegevoegde waarde
- gezondheid :energie, balans, rust
- familie :verbondenheid, samen, liefde
- ontspanning : rust, plezier, groeien
- partner :liefde, verbondenheid, jezelf.

HOE BEPAAL JE DE WAARDEN PER LEVENSGEBIED?

Je kunt jezelf de volgende vragen stellen:

- Wat maakt je blij of gelukkig?
- Wat maakt me trots?
- Wat vindt jij belangrijk in dit levensgebied?

Schrijf per levensgebied 5 tot 7 waarden op, het liefst op aparte blaadjes. Om je op weg te helpen zijn op de volgende bladzijde een opsomming van waarden gegeven. Wellicht staan die van jouw ertussen, heb je andere waarden, dat is ook goed!

Kijk nu naar de verschillende levensgebieden en de waarden, kan je hier een top vijf van maken? Zo ja, schrijf ze verderop in het document op.

Als dit nog lastig is kan je de volgende methoden gebruiken.

- In het voorbeeld zie je bij verschillende levensgebieden dezelfde waarden, waarschijnlijk is deze waarde dan belangrijk voor je. Wellicht heb jij als je er zo naar kijkt al een top vijf!
- Kijk per levensgebied naar je waarden en zet ze op volgorde van belangrijkheid. Op deze manier creëer je een waarde hiërarchie, met bovenaan de belangrijkste. Als je alle eerste pakt heb je dan je top vijf?

Kom je er nog niet uit, dan is persoonlijke coaching wellicht een optie voor je!

WAARDENLIJST

Authenticiteit
Balans
Beleefdheid
Bescheidenheid
Betrokkenheid
Creativiteit
Dapperheid
Deskundig
Discipline
Echtheid
Ecologisch
Eerlijkheid
Eenvoud
Energie
Erkenning
Expressie
Familie
Geld
Gelijkheid
Genot
Gerechtigheid
Gevoeligheid
Groei
Gulheid
Hartstocht
Humor
Integriteit
Inzicht
Jezelf
Kennis
Leiderschap
Leren
Liefde
Loyaliteit
Macht
Meesterschap
Naastenliefde
Nederigheid
Netheid
Onafhankelijkheid
Ondernemend
Ontwikkeling
Oorspronkelijkheid
Oprechtheid
Openheid
Optimisme
Orde
Persoonlijke groei
Plezier
Positief
Prestatie
Rechtvaardigheid
Religie
Respect
Rust
Samen
Schoonheid
Sensatie
Speelsheid
Spiritualiteit
Spontaniteit
Stabiliteit
Status
Toegevoegde waarde
Tolerantie
Traditie
Trouw
Uitdaging
Uitmuntendheid
Vaderlandsliefde
Veiligheid
Verantwoordelijkheid
Verbondenheid
Vitaliteit
Volmaaktheid
Vrede
Vriendelijkheid
Vriendschap
Vrijheid
Waarheid
Wijsheid
Winnen
Zekerheid
Zorgvuldigheid
Zorgzaamheid
Zijn

SCHRIJF HIER JE BELANGRIJKSTE WAARDEN OP.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

"GOOD VALUES ARE LIKE A MAGNET – THEY ATTRACT GOOD PEOPLE"

JOHN WOODEN

Goed gedaan, je eerste keuzes zijn gemaakt, was je hiervan bewust, of was het gewoon een leuke oefening?

Het levenswiel kan je nog verder uitbreiden, als je dat wilt stuur dan een berichtje naar info@donderes.nl of kijk op de website www.donderes.nl waar een inspiratie artikel over het levenswiel te vinden is.

STAP 2. KEUZES MAKEN MET HET MVG MODEL

Bij het coachen met paarden maken we gebruik van motiverende gesprekvoering (MVG). Een van de onderdelen hiervan het onderzoeken van ambivalentie. Ambivalentie??? Ja ambivalentie!

Ambivalentie is het conflict dat je voelt als je iets wel wilt, en tegelijkertijd niet. Ambivalentie is normaal, maar kan de verandering (keuze) wel belemmeren.

Hoe kan je omgaan met ambivalentie. In de coaching met paarden gebruiken we de techniek om zelfmotiverende redenen te ontlokken om de keuze dan wel gedragsverandering wel te maken. We onderzoeken de gewenste verandering aan de hand van verandertaal en blijf-taal.

De verandertaal zijn alle redenen die je maar kan benoemen Voor verandering en Tegen de huidige situatie.
De blijf taal zijn alle redenen die je maar kan benoemen Tegen verandering en Voor de huidige situatie.

Een coach die motiverende gesprekvoering toepast zal de verandertaal zoveel mogelijk aan het woord laten, hierdoor gaat de klant geloven dat het kan en zal gemakkelijker in actie komen.

"OVER HET ALGEMEEN WORDEN WE VAAK EFFECTIEVER OVERTUIGD DOOR DE REDENEN DIE WE ZELF ONTDEKT HEBBEN DAN DE REDENEN DIE ANDEREN AANBRENGEN."

BLAISE PASCAL

OEFENING KEUZES MAKEN MGV MODEL

Neem een keuze/verandering in gedachten die je wel wilt maar toch steeds blijft uitstellen. Ofwel een keuze waar je ambivalent over bent.

Dit kan van alles zijn: gezonder eten, stoppen met roken, meer rust nemen, meer aandacht besteden aan familie... Kijk ook eens naar je levensgebieden, wellicht weet je dan een belangrijke keuze.

Op de volgende bladzijde is een kwadrant weergegeven om de vier stappen in te vullen. Een andere optie is vier vellen papier te pakken en daarop de stappen te schrijven. Hiermee kan je nadien nog een andere oefening doen.

1. Schrijf alle Voordelen op die je kan bedenken van het huidige gedrag, de huidige situatie. Het is goed om hier te beginnen en ook deze voordelen te erkennen; je doet het immers niet voor niets nu op deze manier.
2. Schrijf nu alle Nadelen op die er natuurlijk ook zijn. Denk hierbij aan zowel korte als lange termijn. Wat gebeurt er als ik dit blijf doen zoals ik het nu doe?
3. Stel je eens voor dat je zou kiezen/veranderen. Dan komen er vast allerlei Nadelen van de keuze/verandering naar boven. Het doemscenario, angst, emoties waar je doorheen moet. Kun je zien dat dit vooral geldt voor de korte termijn? Schrijf de nadelen op.
4. Als laatste schrijf alle Voordelen op, wat als het lukt! De voordelen liggen vaak wat verder in de toekomst en zijn verbonden met onze doelen, WAARDEN en diepere verlangens. Veel mensen zijn hiermee het contact kwijt.

Doordat je net de waarden oefening hebben gedaan krijg je de verbinding wellicht weer wat helderder. Kijk eens of het klopt?

Kun je nu de keuze/verandering nu wel maken?

Maak een actieplan met kleine stappen. Kijk af en toe eens terug naar de oefening als je het moeilijk hebt!

AMBIVALENTIE ONDERZOEK

Huidige situatie	Gewenste situatie
Voordelen	Voordelen
1.	4.
Nadelen	Nadelen
2.	3.

KEUZES OP BASIS VAN INTUÏTIE

Als je de voor en nadelen van de huidige situatie en de gewenste situatie op aparte papieren hebt geschreven kun je de volgende oefening doen om je intuitie te gebruiken. De beste beslissingen maak je immers met je hoofd, hart en buik.

1. Vouw de vier papieren op zodat je niet kan zien wat er op staat en je niet weet welke papier wat is. Geef ze een nummer.
2. Leg de papieren een voor een op de grond met het nummer naar boven op een plek wat goed voelt.
3. Ga op een papier staan en blijf daar een poosje staan, welke gevoelens komen bij je op, welke gedachten komen bij je op, krijg je een lichamelijke reactie?
4. Stap van het papier en schrijf op wat er naar boven komt.
5. Herhaal voor alle papieren.
6. Kijk eens naar wat je hebt opgeschreven?
    - Waar wordt jij blij van? Is er een die er uit springt in positieve zin?
    - Maak dit papier als eerste open, dit is wat nu voor jouw belangrijk is.
    - Maak dan de andere papieren open en kijk wat dit met je doet.

Het kan zijn dat dit niet de optie is die je zo graag wilt, raak dan niet in paniek. Het is op dit moment de beste keuze volgens je intuitie. Het betekent niet dat het nooit anders kan zijn.

Doe op een later tijdstip de oefening nog eens. Of is er nog een andere keuze/verandering die nu voorrang heeft?

Deze oefening kan je ook doen als je verschillende opties hebt voor een keuze. Schrijf de opties op een apart papier en maak er ook een met een vraagteken. Doorloop de stappen zoals hierboven omschreven.
Welke optie heeft jouw voorkeur???

Is het wellicht het vraagteken, dan is er nog een optie die je nog niet in beeld hebt. Laat het een tijdje rusten, de optie komt op een gegeven moment een keer voorbij! Het is nu nog niet de tijd om de keuze te maken.

MVG MET PAARDEN

Motiverende gespreksvoering is de methode die ik gebruik bij het coachen met de paarden. We gebruiken het ambivalentie model om te kijken welke mogelijkheden er allemaal zijn. Het paard helpt je met zijn gedrag, een spiegeling van jouw gedrag, om je keuzes nog inzichtelijker te maken. Het voegt een extra dimensie toe aan de manier van coachen. Wil jij dat ook? Kijk dan op www.donderes.nl voor de mogelijkheden.

Ik en mijn co-coaches helpen je graag op weg naar krachtige keuzes!

ONTDEK DE VERBORGEN WIJSHEID

Jij hebt alles in je om de keuzes te maken die jouw gelukkig maken.

Dank je wel dat ik je mee heb mogen nemen in het maken van keuzes die bij jouw passen.

Wil jij meer weten over keuzes maken of het andere aanbod van Donderes kijk dan op www.donderes.nl

Donderes
Adres : Zuideinde 17, 9497 PS Donderen
Contact : info@donderes.nl of 0592-252005
Website: www.donderes.nl