

INK 2

Werkschrift

Margriet Sitskoorn

Inhoud

Voorwoord 7

DEEL I KRIJG INZICHT: IK 11

Uit mijn comfortzone 12
Mijn doelen bepalen 13
Mijn belangrijkste doel 19
Mijn doel en stappenplan formuleren 20
Mijn motivatie 21
Objectieve beoordeling van mijn motivatie 22
Soort motivatie 25
Zeer Actieve Psychologie (ZAP): test je kernexecutieve vaardigheden 26
Mijn marshmallows (verleidingen) 27
Mijn executieve vaardigheden beoordelen 28
Mijn stimulus-responsketen 33
Mijn wijsheid- en succeseigenschappen beoordelen 35
Mijn grit beoordelen 39
Mijn ontbrekende eigenschappen/vaardigheden opsporen 40
Mijn 'ik wil nu'-valkuilen 41
Mijn vervangende dopamineshot 43
Mijn moral licensing 44
Mijn doelondermijnende gewoontes 45

DEEL II ONTWIKKEL IK²: HET EFFECT-PROGRAMMA 47

Mezelf uitdagen 48
Aandachttrekkers 51
Zonder mobiele telefoon 53
Alleen maar tellen 54
Waarnemen 55
Aandacht verleggen 56
Mijn slaappatroon vaststellen 57
Mijn sportactiviteiten 62
Mijn sportplan opvolgen 65
Mijn plannen opvolgen 67
Implementation intention 68
Werkgeheugen trainen, simpel 73

Werkgeheugen trainen, complex 74
Mijn negatieve emoties 76
Tijdinzicht 77
Mijn EFFECT-weekkaart - voorbeeld 78
De reflectie op mijn doel 80
Mijn volgende doel bepalen 81

Literatuur en websites 82

EFFECT-kaarten 84

Het IK² - Werkschrift is onderdeel van:
IK² - De beste versie van jezelf
IK² - Trainingsboek voor coaches en docenten

Voorwoord

Iedereen stelt zich in zijn of haar leven wel bepaalde doelen. Het kan zijn dat je je bedrijf beter wilt leiden, een bepaalde opleiding wilt volgen, een zaak wilt beginnen, zo snel mogelijk een diploma wilt halen, iets op de sportschool wilt bereiken, gezonder wilt leven, iets wilt veranderen in je buurt of een betere band met je familie wilt hebben. Doelen stellen is één, maar je doelen bereiken is soms makkelijker gezegd dan gedaan. Dit werkschrift zal je helpen je doelen op een juiste manier te stellen en de vaardigheden te ontwikkelen die het mogelijk maken je doelen ook daadwerkelijk te bereiken. Het *IK² - Werkschrift* hoort bij het boek *IK² - De beste versie van jezelf* en is onderdeel van een training die je met je coach/docent doorloopt. In deze training bepaal je zelf welke doelen je wilt bereiken. Zolang je het doel maar via een stappenplan en je eigen inzet kunt bereiken, kan dit werkschrift en de bijbehorende coaching je helpen met het behalen ervan.

Om je doelen in het leven te kunnen bereiken, zul je moeten denken en kunnen handelen als een goede CEO. CEO staat voor chief executive officer, een term die in het bedrijfsleven wordt gebruikt voor de functie van algemeen directeur, oftewel de eindverantwoordelijke van alles wat er gebeurt is, gebeurt en moet gebeuren in een bedrijf. Een succesvolle CEO moeten onder andere visie kunnen ontwikkelen, kunnen plannen, leren van feedback, kunnen bijsturen als dingen veranderen, verantwoordelijkheid nemen, niet alleen aan zichzelf denken en in staat zijn tot zelfreflectie, om maar wat te noemen. Nu is er een deel in de hersenen dat ook wel het CEO-brein wordt genoemd. Dit is natuurlijk niet toevallig. Dit deel van de hersenen – in vaktermen de prefrontale hersenschors – en de netwerken waar het deel van uitmaakt, worden gerelateerd aan vaardigheden als je kunnen aanpassen aan verandering, vooruit kunnen denken, leren van feedback, out-of-the-boxdenken, visie ontwikkelen, complexe beslissingen nemen, niet alleen aan jezelf maar ook aan anderen denken, je gemotiveerd voelen, je emoties kunnen controleren en je aandacht kunnen vasthouden, maar ook weer loslaten als dat moet. Allerlei onderzoeken laten zien dat de mate van ontwikkeling van de netwerken waar het CEO-brein een onderdeel van uitmaakt en de vaardigheden die aan deze netwerken gerelateerd zijn, een goede voorspeller zijn voor succes in het leven, of het nu gaat om je werk, je gezondheid, je opleiding, je relaties of je geluk. Net zoals een goede CEO in het bedrijfsleven een bedrijf kan sturen naar succes, kan een goed ontwikkeld CEO-brein jou dus sturen naar succes.

Deze training is erop gericht je CEO-brein en de vaardigheden die hier aan gerelateerd zijn, te ontwikkelen. Dit is ook de reden waarom je in dit werkschrift wordt aangesproken met CEO. Je hebt het misschien nog nooit zo bekeken, maar in feite ben je de CEO van je doelen, je ontwikkeling, je leven en zelfs mede-CEO van de richting waarin de wereld zich ontwikkelt.

Het doel van de training is om dié vaardigheden te ontwikkelen die ervoor zorgen dat je betere keuzes maakt in het leven en makkelijker in staat bent je doelen te bereiken. De training is bedoeld voor iedereen die wil werken aan beter, succesvoller, gezonder en gelukkiger worden. Dit bereik je niet alleen door kennis te vergaren, maar vooral ook door dingen te doen. Daarom krijg je naast de coaching, dit werkschrift dat gevuld is met opdrachten, oefeningen en tests.

De vragenlijsten, opdrachten en oefeningen die in dit werkschrift staan, komen uit het boek *IK² - De beste versie van jezelf*. Het zijn over het algemeen geen officiële vragenlijsten of tests. Het zijn vragenlijsten en tests die bedoeld zijn om je te laten nadenken over bepaalde dingen, om je inzicht te verschaffen in je eigen voelen, denken en doen, en om allerlei vaardigheden te ontwikkelen die gerelateerd zijn aan succes. Door het ontwikkelen van deze vaardigheden krijg je meer sturing over je doen en laten en zul je minder speelbal zijn van allerlei mensen en krachten om je heen. Hierdoor vergroot je de mogelijkheden om de doelen die jij graag wilt bereiken, ook daadwerkelijk te bereiken. Mocht je dingen verder willen uitzoeken dan kun je altijd aan je coach/docent vragen wat je nog meer kunt doen.

Doorloop de training, ontwikkel je CEO-brein en werk aan je succes.

MARGRIET SITSKOORN



Uit mijn comfortzone

Wanneer werd jij voor het laatst uit je comfortzone gehaald? Bedenk wat jouw reacties zijn als je uit je comfortzone wordt gehaald. Ga je flauwe grappen maken? Weiger je bepaalde dingen te doen? Word je luidruchtig of juist heel stil?

Om een aanzet te geven, zijn wat opties neergezet die je aan kunt kruisen als je jezelf erin herkent. Er is verder ruimte opengelaten om de genoemde reacties met je eigen specifieke reacties aan te vullen. Mocht je er niet uitkomen, dan kun je altijd iemand uit je omgeving vragen het gedrag te typeren dat je vertoont als je dingen moet doen die je niet gewend bent of niet graag wilt doen.

Als ik uit mijn comfortzone word gehaald dan:

- ☐ schiet ik wat er voorgesteld wordt af
- ☐ ga ik flauwe grappen maken
- ☐ trek ik me terug uit de situatie
- ☐ denk ik: het zal mijn tijd wel duren
- ☐ weiger ik bepaalde dingen te doen
- ☐ word ik luidruchtig
- ☐ word ik heel stil
- ☐ doe ik of ik het beter weet en zoek ik naar argumenten die het voorstel of idee blokkeren
- ☐ stop ik met luisteren
- ☐ probeer ik met intimideren de boel te blokkeren
- ☐ maak ik de ander belachelijk
- ☐ zoek ik bondgenoten om mijn ideeën en gedrag te rechtvaardigen

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Mijn doelen bepalen

Neem even de tijd om na te denken over de volgende vragen. Ze gaan over de doelen en dromen in je leven en zullen jouw persoonlijke leidraad vormen voor de toepassing van de kennis in dit boek. Kies de vragen uit die er voor jou toe doen, beantwoord ze zo concreet mogelijk en vul ze waar nodig aan. Dit zal je een eerste inzicht geven in de doelen die je nastreeft en de redenen waarom ze niet per direct haalbaar zijn. Denk goed na over wat je écht wilt en probeer je niet te laten leiden door wat je denkt dat je hoort in te vullen. Voel je weerstand om dit te doen, vraag je dan af waar die weerstand vandaan komt.

1 Hoe definieer ik succes voor mezelf? / Wat is succes voor mij? _____

Waarom vind ik die dingen die ik als succes definieer belangrijk? _____

2 Hoe definieer ik geluk voor mezelf? / Wat betekent geluk voor mij? _____

Wat zal mij helpen dit geluk te bereiken? _____

3 Wat wil ik bereiken in het leven? _____

4 Wat wil ik bereiken in mijn werk? _____

Is er iets wat mij tegenhoudt? Zo ja, wat? _____

5 Wat wil ik bereiken voor en met mijn vrienden/gezin? _____

Is er iets wat mij tegenhoudt? Zo ja, wat? _____

6 Wat wil ik bereiken voor de wereld? _____

Is er iets wat mij tegenhoudt? Zo ja, wat? _____

7 Wat wil ik ontwikkelen ten aanzien van mijn (karakter)eigenschappen? _____

Is er iets wat mij tegenhoudt? Zo ja, wat? _____

8 Wat wil ik bereiken ten aanzien van mijn lichaam en gezondheid? _____

Is er iets wat mij tegenhoudt? Zo ja, wat? _____

9 Wat wil ik bereiken ten aanzien van mijn hobby's/recreatie/ontspanning? _____

Is er iets wat mij tegenhoudt? Zo ja, wat? _____

10 Wat wil ik bereiken ten aanzien van opleiding of eigen ontwikkeling? _____

Is er iets wat mij tegenhoudt? Zo ja, wat? _____

11 Wat wil ik bereiken ten aanzien van bezit? _____

Is er iets wat mij tegenhoudt? Zo ja, wat? _____

12 Wat wil ik op korte termijn bereiken? _____

Is er iets wat mij tegenhoudt? Zo ja, wat? _____

Wil ik nog op andere vlakken iets bereiken? Zo ja, wat? _____

13 Wat wil ik bereiken ten aanzien van: _____

Is er iets wat mij tegenhoudt? Zo ja, wat? _____

14 Wat wil ik bereiken ten aanzien van: _____

Is er iets wat mij tegenhoudt? Zo ja, wat? _____

Het kan zijn dat de dingen die je tegenhouden als doelen op zich te formuleren zijn. Zo kan het zijn dat je graag meer wilt sporten, maar dat je dit niet doet omdat je 's avonds als je wilt gaan sporten, moe bent of tijd met je gezin wilt doorbrengen. Je zou een doel dan kunnen formuleren als energiekeker zijn. Kijk de lijst die je net hebt ingevuld, hier even goed op na, want misschien geeft dit aan dat je nog meer of andere doelen moet formuleren.



Mijn belangrijkste doel

Beoordeel de volgende variabelen op de mate van succes die je ten aanzien van jouw doelen al behaald hebt. Vul de variabelen eventueel aan met variabelen die je bij de vorige 14 vragen uit de oefening 'Mijn doelen bepalen' (p. 13) hebt toegevoegd.

De score die je kunt geven, loopt van 'totaal geen succes behaald', 'een beetje succes behaald', 'voldoende succes behaald' tot 'uiterst succesvol'.

Rank de variabelen vervolgens naar belangrijkheid. Dus zet een 1 voor de variabele die je het meest belangrijk vindt (bijvoorbeeld werk), een 2 die je daarna het belangrijkste vindt (bijvoorbeeld gezin) enzovoort. Door dit te doen, zie je waar het volgens je eigen normen prima gaat in je leven en waar je eventueel iets moet veranderen ten aanzien van je aandacht en inzet.

Behaald succes	Geen	Beetje	Voldoende	Veel	Ranking
Werk	☐	☐	☐	☐	_____
Gezin	☐	☐	☐	☐	_____
Vrienden	☐	☐	☐	☐	_____
Opleiding	☐	☐	☐	☐	_____
Ontspanning	☐	☐	☐	☐	_____
Gezondheid/lichaam	☐	☐	☐	☐	_____
Bezit	☐	☐	☐	☐	_____
Geluk	☐	☐	☐	☐	_____
Eigenschappen	☐	☐	☐	☐	_____
Bijdrage aan de wereld	☐	☐	☐	☐	_____
_____	☐	☐	☐	☐	_____
_____	☐	☐	☐	☐	_____
_____	☐	☐	☐	☐	_____
_____	☐	☐	☐	☐	_____

Nu je wat achtergrondinformatie over jezelf hebt, volgt de hamvraag: Wat is het belangrijkste doel in je leven? Waar wil je nu aan werken?

Mijn belangrijkste doel is _____

IK²



Dit **IK² - Werkschrift** hoort bij het boek **IK² - De beste versie van jezelf**. Het werkschrift gebruik je tijdens de IK²-training die je met je coach/docent doorloopt. De IK²-training is erop gericht je zogenoemde executieve vaardigheden te versterken. Dit zijn de vaardigheden die je nodig hebt om de doelen die jij wilt bereiken in het leven ook daadwerkelijk te bereiken.

Door de training te volgen ontwikkel je je CEO-brein. Dit is ook de reden waarom je in dit werkschrift wordt aangesproken met CEO. Je bent immers de CEO van je doelen, je ontwikkeling, je leven en zelfs mede-CEO van de richting waarin de wereld zich ontwikkelt. Doorloop de training, ontwikkel je CEO-brein en werk aan je succes.

Margriet Sitskoorn is hoogleraar klinische neuropsychologie aan Tilburg University. Ze is een veelgevraagd sprekerster en adviseur. Ze schreef de bestsellers *Het maakbare brein*, *Passies van het brein* en *Ik wil iets van jou, jij wilt iets van mij*.

www.ik2.nl

