

Voorbereiding

Of je je nu oriënteert, een eerste gesprek hebt gepland, of terugkomt voor een volgend gesprek — dit formulier werkt elke keer. Neem rustig de tijd. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

VOORDAT JE HIER WAS

We beginnen bij het begin — hoe lang dit al speelt, en wat er sindsdien al bewogen heeft.

1. Wanneer was je laatste gesprek over dit onderwerp? (Met mij of iemand anders)

Dat kan een gesprek met mij zijn, maar ook met een vriend, partner, therapeut of coach. Of een goed gesprek met jezelf.

2. Wat is er al veranderd sinds dat gesprek?

Hoe klein ook. Een gedachte die anders werd, iets wat je probeerde, een moment waarop het even anders voelde.

DIT GESPREK

Niet het hele traject — alleen dit ene moment. Wat wil je er vandaag uithalen?

3. Wat hoop je dat het volgende gesprek gaat veranderen?

Een inzicht, een beslissing, een gevoel van helderheid, iets wat je anders gaat doen. Beschrijf het zo concreet mogelijk.

WAT AL WERKT

Oplossingen zitten dichterbij dan je denkt — ze zijn er al, alleen nog niet de hele tijd.

4. Wanneer merkte je al wat progressie? Wat hielp je daarbij?

Hoe klein ook. Een moment, een dag, een beslissing. Wat maakte het verschil?

5. Waar ben je trots op? Wat zegt dat over wie je bent?

Denk aan iets wat je hebt opgebouwd, doorstaan of bereikt — groot of klein.

WAAR JE NAARTOE WILT

Niet wat je wilt loslaten — maar wat je wilt hebben. Hoe ziet dat er concreet uit?

6. Wanneer voel jij je op je best? Wat is er op die momenten anders?

Denk aan een concreet moment — wat deed je, wie was erbij, wat voelde je?

JOUW VERHAAL

Wat je hebt meegemaakt heeft je gevormd — niet als last, maar als de basis waar je op verder bouwt.

7. Wat heb je vroeger geleerd over wie je bent — en herken je dat nu nog?

Uitgesproken of onuitgesproken — thuis, op school, in je omgeving. Bij een volgend gesprek: wat is je sindsdien nog opgevallen?

8. Wat speelt hier echt denk je? — het verhaal dat je misschien niet aan anderen vertelt.

Je hoeft dit aan niemand te verantwoorden. Bij een volgend gesprek: wat is er verschoven in hoe je hierover denkt?

Kom je terug voor een volgend gesprek?

Dan hoef je vragen 7 en 8 niet opnieuw volledig in te vullen — tenzij je er zelf op terug wil komen. Schrijf dan op wat nieuw of anders is. Vragen 1 t/m 6 zijn elke keer relevant.

Neem dit mee naar ons gesprek, of mail het vooraf naar:

adriaan@tallr.nl