



PURE EMPOWERMENT

ultimate coaching programs

4 . 2 O N D E R Z O E K S - V R A G E N

Dit onderzoek is een voorbereiding op de ervaringsgerichte oefening. In deze oefening onderzoek je de mate van jouw afhankelijkheid naar anderen en de grote impact die dat heeft op je gemoedstoestand en gedrag (20 minuten)

ACTIE MODUS ONDERZOEKSVRAGEN

1. Voor wie ben jij hard aan het werk? Voor wie doe jij je best? Aan wie wil jij je bewijzen? Schrijf de namen op.
2. Neem één persoon in gedachten voor wie je dat het meeste doet en schrijf deze naam op.
3. Wat gebeurt er in jou (wat voel je) als je van diegene geen erkenning krijgt of bevestiging krijgt?
4. Waar in je lichaam voel je dan spanning?

Vul je antwoorden in:



PURE EMPOWERMENT

ultimate coaching programs

WEERSTAND MODUS ONDERZOEKSVRAGEN

1. Bij wie ervaar jij frustratie en boosheid? Over wie ben jij aan het mopperen? Schrijf de namen op. (Dit kan ook een groep van mensen zijn, de directie, een familie, een organisatie, een politieke partij etc..)
2. Neem één persoon of groep in gedachten bij wie jij dat het sterkst ervaart.
3. Sluit je ogen en voel de verbinding naar die persoon of groep. Waar in je lichaam voel je dan spanning?

Vul je antwoorden in:



PURE EMPOWERMENT

ultimate coaching programs

SLACHTOFFER MODUS ONDERZOEKSVRAGEN

1. Door wie voel jij je totaal niet gezien en gehoord? Over wie klaag je? Schrijf de namen op.
2. Wat voor een effect heeft dit op jouw gedrag?
3. Neem één persoon of groep (organisatie, familie etc..) in gedachten bij wie je dat het sterkste ervaart.
4. Sluit je ogen en voel de verbinding naar die persoon of groep. Waar in je lichaam voel je dan spanning?

Vul je antwoorden in: