

Wat is betekenisvol voor mij-interviews

Uitleg

Interview elkaar met behulp van de onderstaande vragen.

Duur: 15 minuten per persoon

1. Wat heeft me het afgelopen half jaar geïnteresseerd?

Welke activiteiten heb je ondernomen omdat je ze boeiend vond? Bij welke activiteiten verloor je je besef van tijd, omdat je er helemaal in opging? Welke activiteiten maakten je niet moe, maar gaven je juist energie?

2. Wat vond ik het afgelopen half jaar belangrijk?

Welke activiteiten heb je ondernomen, niet omdat ze je zo boeiden, maar omdat je er een waarde in zag om ze te ondernemen? Bij welke activiteiten was je tevreden als je ze had ondernomen, omdat ze een belangrijke waarde voor je vertegenwoordigden?

3. Wat ervoer ik als verplicht en kostte me energie het afgelopen half jaar?

Zijn er activiteiten die je hebt ondernomen omdat je jezelf onder druk zette of door iemand/iets anders onder druk werd gezet? Activiteiten die je uitputten als je ze deed? Activiteiten waarvan je je zo snel mogelijk probeerde af te maken?

4. Waar zou ik het komende half jaar graag mijn tijd aan besteden?

Welke activiteiten zou je het komende half jaar graag willen ondernemen omdat je ze interessant en/of belangrijk en waardevol vindt? Hoe ziet je werkelijkheid eruit wanneer je tijd aan die activiteiten besteedt? Hoe gedraag je je dan? Waar zeg je dan “ja” tegen? Wat doe je dan niet meer? Waar zeg je “nee” tegen en hoe leg je dat uit aan jezelf en anderen?

5. Op welke ideeën brengt mijn reflectie me voor een stap voorwaarts?

Kijkend naar je antwoorden op vraag 1 tot en met 4, hoe ziet betekenisvolle progressie eruit voor je? Is er iets bruikbaar voor je van je gedachtegang? Welke concrete kleine volgende stap wil je zetten?