



Jouw springplank naar succes

Zo haal alles uit je coachtraject!

Waarom dit document?

Je kiest ervoor om te investeren in jezelf; met tijd, energie en aandacht. Dat is waardevol. Dit traject is geen race. Het is een proces waarin je leert **vertragen, voelen en bewuster kiezen**. Juist daardoor ontstaat duurzame verandering.

Dit document helpt je om richting te houden en het meest uit onze gesprekken te halen zodat jij er alles kan uithalen wat er in zit.

Jouw houding is van belang. Je hoeft het niet perfect te doen. Wél helpt het als je:

- **Open bent** – ook als iets spannend is
- **Eerlijk kijkt** – naar jezelf én je patronen
- **Nieuwsgierig blijft** – zonder oordeel
- **Je eigen tempo respecteert** – vertragen is helemaal oké

Mijn rol? Warm, duidelijk, soms confronterend, met humor en altijd zonder oordeel.

De intake: een sterke start

Tijdens de intake gaan we al de diepte in. Zo krijg je snel helderheid.

Wat helpt:

- Schrijf vooraf op wat je bezighoudt
- Deel ook wat je spannend vindt
- Stel al je vragen
- Bekijk ook [Bereid je voor op de intake](#)

Iets vergeten? App of bel me gerust.

Na de intake

We ronden de intake af met:

- een vervolgspraak
- een eerste richting of focus
- kleine, haalbare stappen voor thuis

Tip: Begin klein. Juist kleine stappen geven rust én beweging.

www.mijnreset.com

Na elk coachgesprek

Gun jezelf tijd om een gesprek te laten landen. Doe dat op jouw manier bijvoorbeeld door:

- een korte wandeling
- even actief niets doen
- schrijven of reflecteren
- iets te delen met iemand die je vertrouwt

Je hoeft niet meteen door. **Verwerking = vooruitgang.**

Tussentijds contact

Loop je ergens op vast of heb je een vraag?

- Je kunt me appen of bellen tussen **10:00 en 16:00**
- Neem ik niet op? Spreek dan wat in, dan bel ik je terug

Tip: Blijf niet te lang rondlopen met vragen of twijfels.

Wat je thuis doet (hier zit je groei)

De echte verandering ontstaat tussen de gesprekken.

1. Maak een kort verslag (voor jezelf)

Houd het simpel. Noteer bijvoorbeeld:

- Wat neem ik mee uit dit gesprek?
- Wat raakte me?
- Wat wil ik uitproberen?

2. Reflecteren (vertragen om te verdiepen)

Reflectie helpt je om uit de automatische piloot te stappen.

Niet om alles te analyseren, maar om bewust stil te staan.

Er zijn drie manieren van reflecteren

1) Kijken naar wat je doet

- Wat heb ik gedaan?
- Wat was het effect van mijn gedrag? Wat werkte wel/ niet?
- Hoe ga ik in het vervolg reageren?

Dit geeft kleine aanpassingen in je gedrag

2) Begrijpen waarom je doet wat je doet

- Waarom reageerde ik zo?
- Waarom dacht ik dat dat gedrag mijn beste keuze was op dat moment?
- Hoe had ik anders kunnen reageren?

Dit geeft je inzicht in gedachten, overtuigingen en patronen

3) Voelen wat echt belangrijk voor je is

- Wat wil ik eigenlijk ècht? (en wat wil ik helemaal niet meer?)
- Wat houdt mij hiervan tegen tot op heden?
- Welke impact heeft dat?

Dit geeft verandering in je waarden en motieven en daardoor richting en rust van binnenuit.

Onthoud:

Je hoeft niet alles tegelijk. Soms is één vraag al genoeg.

Vertragen = bewust kiezen hoe je verder gaat

Mini check-in (na elk gesprek of moment)

Gebruik deze korte routine (5–10 minuten):

1. **Stop even**
Adem een paar keer rustig in en uit
2. **Kijk terug**
Wat is me bijgebleven?
3. **Voel**
Wat doet dit met mij? (rust, weerstand, twijfel?)
4. **Kies één kleine stap**
Wat ga ik (anders) doen?
5. **Check je energie**
Past dit bij wat ik nu aankan?

Extra tips die echt helpen

- Plan rustmomenten net zo bewust als afspraken
- Plan niet alleen een starttijd maar ook een eindtijd (voor al je afspraken)
- Maak acties klein (liever te klein dan te groot)
- Vier wat goed gaat – ook kleine stappen
- Wees mild voor jezelf, vooral als het even niet lukt
- Blijf in beweging, maar forceer niets

Aan het einde van het traject

Aan het eind van het traject staan we samen bewust stil bij:

- jouw ontwikkeling
- wat je hebt bereikt
- hoe je dit vasthoudt en terugval voorkomt

Jouw feedback is heel welkom.

Wil je een review voor me schrijven? Daar maak je me echt blij mee!

Ga hier naar het [feedbackformulier](#).