

# Groeien – Aan de Slag

Tijd om zelf na te denken en neer te schrijven wat in je opkomt. Niet alle vragen zijn relevant, kies er diegene uit die je meest aanspreken of provoceren.

## 1. Hoe zou je jouw 'comfortzone' beschrijven:

- Wat voor dingen doe je graag, en met gemak?
- Wat voor reacties krijg je erop?
- Wat voor gevoel geeft je dat?

---

---

---

---

---

## 2. Scoor de volgende vragen op een schaal van 1 tot 5. (1 = helemaal onwaar tot 5 = helemaal waar)

Uitspraak	Score (1-5)
Sommigen zeggen wel eens dat ik rap tevreden ben	
Ik weet heel goed wat ik kan en niet kan	
Als ik iets niet kan wil ik het zo rap mogelijk ook kunnen	
Als ik mezelf vergelijk met 12 maanden geleden dan ben ik enorm verbeterd	
Ik kijk er altijd naar uit om iets nieuws te leren	
Ik heb positieve bevestiging heel hard nodig	
Ik vind winnen belangrijker dan beter worden	
Ik geloof dat je alles kan leren als je erop toelegt	

Als ik mijn scores bekijk dat valt mij vooral het volgende op:

---

---

---

---

---

## 3. Op een schaal van 1 (helemaal niet) tot 5 (helemaal wel), in welke mate ben jij een '2%-er'? \_\_\_\_\_

4. **Denk na over een voorbeeld van het aanleren van iets nieuws:  
wat was het en hoe herinner je die groei-ervaring?  
Was het een fijne beleving of juist niet?**

---

---

---

---

---

5. **Welke zaken wil je heel graag leren en hoe kijk je daartegen aan?**

---

---

---

---

---

6. **Waar heb je vooral schrik voor bij het leren van iets nieuws?  
Duid aan uit onderstaande lijst en scoor je mate van angst.  
(1 = heel lichte angst tot 5 = hele intense angst)**

Schrik voor...	Mate van angst
Het niet kunnen of er veel te lang overdoen om het te leren	
Negatieve reacties van anderen, uitgelachen worden	
Druk van anderen dat ik er te lang overdoe	
Niet meer bezig zijn met dingen die ik altijd doe en goed kan	
Sukkel en niet genoeg de juiste hulp krijgen	
Andere: ...	
Andere: ...	