



HET 4 DEURTJES DASHBOARD

Kijk eerlijk. Kies bewust. Zet in beweging.

1 - WAAR STA IK NU?

Hoe vol is jouw batterij?

Energie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zelfvertrouwen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Trots	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Plezier	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Veerkracht	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rust	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Grip op mijn leven	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

*Kleur het aantal vakjes in dat past bij hoe jij je vandaag voelt.

2 - WAAR VERLIES IK DE MEESTE ENERGIE?

Op welk gebied loopt je batterij (een beetje) leeg?

Werk	Vrienden
Financiën	Relatie
Gezondheid	Studie
Familie	Anders, namelijk:

3 - MIJN SITUATIE EN VERWACHTING

Alles begint met één vergelijking.

Wat is de situatie? Of wat is er gebeurd?

Wat is de verwachting of norm?

Welk gevoel ontstaat?

Wat vind je nu echt het probleem?

4 - DE 4 DEURTJES - WELK DEURTJE OPEN IK NU EN WELK DEURTJE WIL IK KIEZEN?

Elke situatie = 4 keuzes. Alleen deurtje 1 en 2 geven energie. Deurtje 3 en 4 kosten energie.

DEURTJE 1 SITUATIE AANPAKKEN			DEURTJE 2 JE NORM AANPASSEN			DEURTJE 3 IETS OF IEMAND DE SCHULD GEVEN			DEURTJE 4 JEZELF DE SCHULD GEVEN		
Niveau	Nu	Ik wil naar	Niveau	Nu	Ik wil naar	Niveau	Nu	Ik wil naar	Niveau	Nu	Ik wil naar
1. Micro-actie	☐	☐	1. Er niets van vinden	☐	☐	1. Frustratie	☐	☐	1. Ik heb het fout gedaan	☐	☐
2. Gesprek aangaan	☐	☐	2. De betekenis veranderen	☐	☐	2. Samen klagen	☐	☐	2. Ik kan het niet	☐	☐
3. Afspraak maken	☐	☐	3. Loslaten	☐	☐	3. Veralgemeniseren	☐	☐	3. Ik durf het niet	☐	☐
4. Structureel veranderen	☐	☐	4. Vergeven	☐	☐	4. Negatieve overtuigingen	☐	☐	4. Het zal wel aan mij liggen	☐	☐
5. Fundamentele keuze	☐	☐	5. Verlies een plek geven	☐	☐	5. Verzuren	☐	☐	5. Ik ben niet goed genoeg	☐	☐
Tips voor deurtje 1 • Stop met het woord proberen en kies voor doen. • 5-4-3-2-1-> actie! Wees sneller dan je weerstand. • Maak de eerste stap belachelijk klein en start. • Verzamel microscopisch kleine momenten van moed. • Doorbreek je automatische piloot door routines bewust anders te doen. • Maak als-dan-afspraken met jezelf. • Train jezelf om duidelijke afspraken te maken. • Stel de vraag; Wat zou ik doen als ik zeker wist dat het zou lukken? • Motiveer jezelf hard op met 'Fuck it, ik doe het gewoon!'			Tips voor deurtje 2 • Verklein je betrokkenheid bij zaken waar je geen invloed op hebt. • Zeg hardop: 'Het is voor nu prima zo.' • Gebruik de negentig-secondenregel. Voel je emotie opkomen? Doe negentig seconden niets. • Kies actief voor een andere interpretatie. Bedenk drie positieve of behulpzame verklaringen. • Stel jezelf de alle-problemen-in-een-pot-vraag: 'Zou ik een ander lot willen trekken dan dat van mij?' • Schrijf je zorgen op en gooi ze letterlijk weg. • Start met imperfectietraining. • Gebruik de dertig-dagen-hack. Schrijf je frustratie op in je agenda en lees die over dertig dagen terug. • Hanteer de 5/5-regel. Doet dit er over vijf jaar niet toe? Geef het dan maximaal vijf minuten energie			Tips voor deurtje 3 • Herken je alarmwoorden: 'Ja, maar zij...!', 'Het ligt aan...!', 'Tegenwoordig...' of 'Je kunt ook niks meer...' • Buig verontwaardiging om naar invloed: 'En mijn invloed is...' • Parkeer je zorgen en irritaties. Schrijf ze op en ga door met waar je mee bezig was. • Plan een klaagkwartiertje. • Stel de checkvraag: 'Vertel ik dit om het kwijt te raken, of om opnieuw mijn gelijk te krijgen?' • Stel een grens aan je digitale consumptie. • Hanteer de regel: eerst leven, dan lezen. Begin je dag niet met de ellende van de wereld. • Volg bewust ook positief nieuws. • Doe het 21-dagen-niet-klagen-experiment.			Tips voor deurtje 4 • Scheid gedrag van identiteit. Zeg niet: 'Ik ben onzeker', maar: 'Ik voelde me onzeker in dat gesprek.' • Erken je alarmwoorden: 'Zie je wel', 'Typisch ik', 'Ik kan dit niet' of 'Het zal wel aan mij liggen.' • Gebruik de vriendenvraag: 'Wat zou ik nu zeggen tegen iemand van wie ik houd?' • Beperk digitale vergelijking. • Train een positieve stem naast je innerlijke criticus. • Denk aan je achtjarige en tachtjarige zelf. Als je jezelf dan toch wilt bewijzen, doe het dan voor hen. • Bouw zelfvertrouwen met kleine acties. • Gebruik de 5/5-regel op jezelf. Doet dit er over vijf jaar niet toe? Geef het dan maximaal vijf minuten energie. • Maak een tegen-bewijslijst.		

Welke tip ga ik inzetten?

.....

.....

.....

.....

.....

5 - MIJN ROUTE NAAR MEER ENERGIE

1	2	3	4
De situatie aanpakken	Je norm aanpassen	Iets/iemand de schuld geven	Jezelf de schuld geven

Wat ga ik concreet doen?

.....

Wanneer?

Met wie / hulp van wie?

Hoe weet ik dat het werkt?



DE SNELLE DEURTJES TEST

Lees elke situatie en kies het antwoord dat het meest op jou lijkt. Tel aan het eind hoe vaak je elke kleur hebt gekozen.

1. Een collega levert weer te laat, waardoor jij vertraging oploopt.

- ☐ Je gaat het gesprek aan en maakt een duidelijke afspraak.
- ☐ Je besluit dat het je niet gaat raken en laat het los.
- ☐ Je denkt: typisch, niemand neemt hier verantwoordelijkheid!
- ☐ Je denkt: ik had zelf duidelijker moeten zijn.

2. Je vakantie valt tegen door een matige accommodatie.

- ☐ Je regelt zelf iets om er het beste van te maken.
- ☐ Je besluit dat dit er soms bij hoort en geniet van wat er wel is.
- ☐ Je verwijt de reisorganisatie en vertelt iedereen hoe slecht het was.
- ☐ Je baalt ervan dat je het zelf niet beter hebt onderzocht.

3. Je leidinggevende geeft je scherpe feedback in een overleg.

- ☐ Je vraagt na afloop om een gesprek en spreekt het uit.
- ☐ Je ziet het als feedback op gedrag, niet op jou als persoon.
- ☐ Je vindt dat je leidinggevende dit nooit zo had mogen doen. Schandalig.
- ☐ Je denkt dat je het inderdaad niet goed genoeg deed.

4. Het nieuws staat vol met dingen die niet goed gaan.

- ☐ Je kijkt naar wat jij zelf kan doen in jouw omgeving.
- ☐ Je beperkt je nieuwsconsumptie en richt je op wat wel goed gaat.
- ☐ Je deelt je verontwaardiging of frustratie met anderen. Heb jij het ook gezien?.
- ☐ Je merkt dat je onzeker wordt van het nieuws en je gedrag daarop aanpast.

5. Je komt erachter dat een paar vrienden iets hebben afgesproken. Helaas ben jij niet uitgenodigd.

- ☐ Je vraagt er open naar en spreekt uit dat je er graag bij had willen zijn.
- ☐ Je besluit dat het vast geen kwade bedoeling was en laat het los.
- ☐ Je vindt dat je vrienden dit nooit hadden mogen doen. Je doet zoveel voor ze, en dan dit!
- ☐ Je denkt: zouden ze me wel leuk vinden? Of heb ik iets verkeerd gedaan?

6. Je stuurt een belangrijk voorstel en krijgt dagenlang geen reactie.

- ☐ Je stuurt een korte, duidelijke follow-up.
- ☐ Je besluit dat jouw deel klaar is en de rest niet van jou afhangt.
- ☐ Je denkt: typisch, zo gaat het hier altijd.
- ☐ Je twijfelt of je voorstel wel goed genoeg was.

7. Je partner of kind vergeet voor de zoveelste keer een afspraak die jullie hadden gemaakt.

- ☐ Je spreekt uit dat dit je stoort en maakt een nieuwe, duidelijke afspraak.
- ☐ Je besluit dat het je minder energie mag kosten en laat het los.
- ☐ Je denkt: hier in huis houdt toch nooit iemand zich aan afspraken. Om gek van te worden!
- ☐ Je denkt dat je niet genoeg voor hen betekent, anders zouden ze zich er wel aan houden.

TEL JE ANTWOORDEN

☐ **Deurtje 1:** Situatie aanpakken

Aantal:

☐ **Deurtje 2:** Je norm aanpassen

Aantal:

☐ **Deurtje 3:** Schuld buiten jezelf

Aantal:

☐ **Deurtje 4:** Schuld bij jezelf

Aantal:

De kleur die je het vaakst koos, is de deur die bij jou het snelst opengaat in deze situaties..

Let op: dit is een snelle zelfcheck, geen wetenschappelijke test. Bedoeld om het gesprek op gang te brengen.