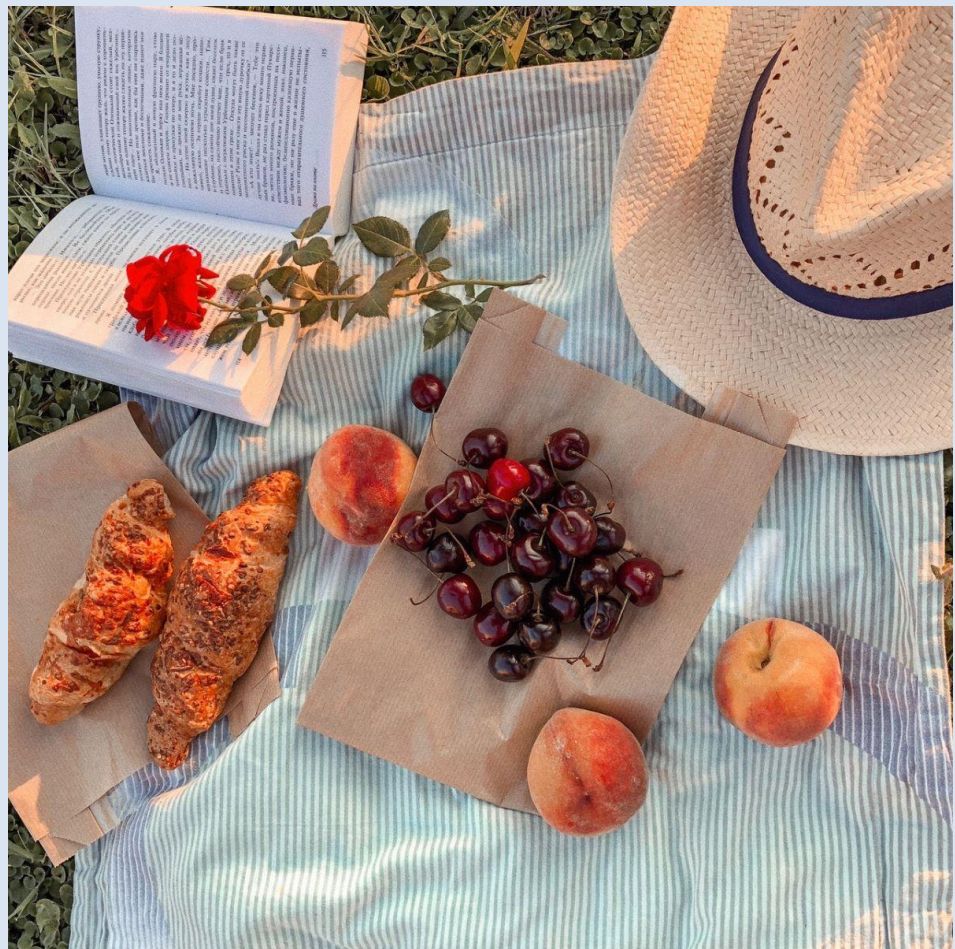


## Zingeingsvragen



**Vragen over zingeving**

# Voorwoord

*Beste geïnteresseerde,*

*Hierbij ontvang je de aangevraagde zingevingsvragen. Stel ze jezelf eens en kijk wat het met je doet.*

*Het leuke is dat de meeste vragen algemeen toepasbaar zijn. Dat betekent dat je ze met hier en daar een kleine aanpassing ook kunt gebruiken voor een team. Ook bij een team gaat het over waarden en zingeving en ook een team functioneert het beste als het kan gaan waar het voor bedoeld is. Ook voor een team geldt dat het maken van keuzes een stuk eenvoudiger is als het weet waar het staat en waarom ze de dingen doen die ze doen. Dus gebruik deze vragen ze geven veel inzichten!*

*In onze bijdrage over zingeving hebben we aangegeven dat zingeving iets is dat van binnenuit moet komen. Je bent wie je bent en het mooiste is als je jezelf de gelegenheid geeft om dat te worden. Ieder mens is uniek en als het gaat om zingeving is het de bedoeling dat jij achterhaalt wat het beste past bij jou. Wat zijn jouw waarden, wat vind je belangrijk? Maar ook waar liggen jouw kwaliteiten, waar ben jij moeiteloos briljant in, waar word je vrolijk van en wat kan je doen om daar volledig voor te gaan. Wil je een zinvol leven dan is het zaak om dat te achterhalen.*

*Gevoel is de monitor!*

*De monitor bij zingeving is je gevoel. Zoals in het artikel is aangegeven, poept de zingevingsvraag vooral op als je een onbestemd, leeg gevoel krijgt. De tegenhanger is dat je als je zinvol bezig bent juist een vol gevoel krijgt. Dus maak contact met je gevoel als je jezelf vragen gaat stellen over de zin van jouw leven en luister naar dat gevoel.*

*Hieronder staan de vragen die je jezelf zou kunnen stellen geclusterd. Beantwoord ze eens voor jezelf en je zal ontdekken dat ze je een mooi beeld geven van wie jij bent en je de richting wijzen naar een voor jou zinvol leven.*

*Veel succes met het beantwoorden van deze vragen.*

*Petri Elemans en Ad van Heijst*

## Soorten zingeingsvragen

Er zijn verschillende soorten vragen die je helpen om eens goed stil te staan bij wat voor jou zingeving is.

Wanneer we het hebben over zingeingsvragen zijn deze te clusteren. Sommige vragen zijn een signaal dat het goed is om eens stil te staan met waar je nu in je leven bent. Daarnaast heb je vragen over je energiegevers en energie onttrekkers. Ze geven een beeld van wat wél en niet goed voor je is om te doen. Andere vragen gaan er over wie je bent. Ze verwijzen naar je kern, je waarden en geven je richting waar eventueel een oplossing voor je zou kunnen liggen. Tot slot zijn er vragen die je helpen om de balans op te maken en richting geven wat wanneer te doen. Iedere vraag snijdt een onderwerp aan en daar kan weer op worden doorgevraagd met vragen als wanneer voor welke situaties geldt dat en wanneer niet, wat doet het met je, welke personen zijn daar eventueel bij betrokken etc..

### 1.1 Vragen die aangeven of je al dan niet op het goede spoor zit.

1. Heb je soms het gevoel dat je geen tijd hebt om de dingen te doen die je eigenlijk zou willen doen? Komt dat vaak voor? In welke situaties? Zit er een rode draad in? Heb je enig idee waarom dat gevoel naar voren komt? Wat doe je in de plaats daarvan? Maak eens een agenda en kijk of het veel voor komt?
2. Doe je soms dingen tegen je zin omdat andere het verwachten of om er bij te horen? Hoe belangrijk is het voor jou om erbij te horen? Hoeveel geweld doe je jezelf aan? Hoe ga je om met het stellen van je eigen grenzen en deze bewaken? Heb je vaak moeite met nee zeggen. In welke situaties?
3. Heb je wel eens relatie onderhouden met iemand waarbij je eigenlijk wist dat het niet goed voor je was? Wat trekt je in die ander. Wat heeft zo'n relatie je opgeleverd? Wat was niet goed voor je?
4. Heb je wel eens veel tijd besteed aan iets wat later eigenlijk helemaal niet relevant bleek? Welke keuzes ben je geneigd te maken? Komt dat vaker voor? Heb je voor jezelf helder wat voor jou belangrijk is en zo ja waarom kies je daar niet voor?

### 1.2 Vragen die wat zeggen over je krachtbronnen! Breng ze in kaart en bedenk wat de antwoorden je willen zeggen.

1.2.1 Je energiegevers. Maak er gebruik van en weet dat als je iets doet waar je in je kern zit en moeiteloos briljant in bent dat je dan heel veel energie krijgt.

1. Waar krijg je energie van? Denk hierbij aan activiteiten, mensen, etc. Alles hoe groot of klein ook is prima. Dat kan een wandeling in de natuur zijn of een mooie film kijken. Probeer het zonder oordeel in kaart te brengen.
2. Waar word je blij van? Ergens blij van worden is een heel krachtig gevoel en geeft heel veel energie. Probeer te achterhalen in welke situaties jij blij wordt en kijk daarna eens welke

situaties je zelf zou kunnen beïnvloeden. Probeer situaties te vinden die in je eigen cirkel van invloed liggen.

Je kunt ook andere termen als hieronder gebruiken. Kies de term die je het beste ligt en spoor de situaties op die je energie geven en die je zelf in de hand hebt.

3. Wat maakt je gelukkig?
4. Wat maakt je enthousiast?
5. Wat geeft je een goed en tevreden gevoel over jezelf?
6. Op welke dingen die je in je leven bereikt hebt ben je vooral trots?

### 1.2.2 Je energie energiezuigers! Breng dit in kaart en weet dat zij een belangrijke stoorzender zijn als het gaat om een voor jouw zinvol leven te leiden.

1. Wat irriteert je? Als iets je irriteert kost dat heel veel energie. Probeer te achterhalen voor welke situaties dat geldt en kijk eens naar wat jij doet zodat je in die situatie terecht komt. Bedenk tevens eens wat je zou kunnen doen om dat in de toekomst te voorkomen. Probeer situaties te vinden die in je eigen cirkel van invloed liggen.
2. Waardoor raak je afgeleid? Concentreren kost best veel energie en zeker als je dat steeds opnieuw moet doen. Dus probeer te achterhalen in welke situaties je steeds afgeleid wordt en bedenk wat je zelf kunt doen om dat te voorkomen.
3. Waar word je heel erg moe van? Vermoeidheid is ook een hele mooie indicator dat iets energie zuigt. Achterhaal wanneer dat het geval is en wat jouw rol daarbij is.

## 1.3 Vragen over jouw kern (jouw waarden).

Wat maakt jou tot wie je bent. Probeer bij het beantwoorden van deze vragen jezelf ook af te vragen waarom dat zo voor jou is. Je zal zien dat de antwoorden van de vragen een gemeenschappelijke deler hebben. Dat maakt jou, wie je zou willen zijn.

1. Aan welke zaken spendeer je tijd en geld en waarom doe je dat eigenlijk? Vraag je eens af waarom je de dingen doet die je doet. Hoe deel jij je tijd in, welke keuzes maak je en wat leveren al je inspanningen je op. Probeer zo objectief mogelijk eens de balans op te maken en kijk daarna eens van een afstand of dat hetgeen is dat je wil.
2. Wat zijn de belangrijkste dingen in je leven? Waarom zijn deze belangrijk? Wat doen ze met je?

3. Wat wil je nalaten? Aan wie? Dit is best een confronterende vraag maar geeft wel een duidelijke richting. Dan gaat het om jouw zingeving of met andere woorden wanneer vind je dat je leven geslaagd is.
4. Als je nog een week te leven had, wat zou je dan beslist nog willen doen? Waarom is dat belangrijk voor je en waarom heb je het niet eerder gedaan?
5. Welke wensen en dromen staan er nog op je verlanglijstje? Waarom zijn deze belangrijk voor je?
6. Waar zou je je de rest van je leven mee bezighouden als er geen beperkingen waren?
7. Wat zijn je persoonlijke kernwaarden? Kernwaarden zijn bijvoorbeeld loyaliteit, saamhorigheid, het beste uit jezelf halen etc. Probeer eens te achterhalen welke waarden voor jou gelden. En kijk daarna eens in hoeverre die passen op hetgeen dat je nu doet. Hoe meer dat je leeft volgens je kernwaarden, hoe zinvoller je je leven ervaart.
8. Waar ben jij moeiteloos briljant in? Wat kun jij heel goed zonder dat het je veel energie kost? Dat is best een lastige vraag. Meestal doe je dat vanuit jezelf zonder dat je daar bewust mee bezig bent. Vaak krijg je daar van anderen complimenten over in de trant van ... Wat goed van je toen je dit of dat doet. Dit is een heel belangrijk iets en meestal ook lastig om dat van jezelf te zeggen. Dus vraag daar maar eens naar bij anderen. Geeft je een mooi inzicht en weet dat hoe meer je dingen doet waar je goed in bent zonder dat het veel energie kost hoe beter je op je eigen pad zit als het gaat om een zinvol leven. Dat zijn dingen die heel goed voelen als je daar mee bezig bent. Soms kun je ze halen uit je hobby's of je passies. Vraag jezelf maar eens af wat je daar uit haalt.
9. Wat zijn je intenties voor het leven? Waarom zijn die zoals ze zijn? Van wie heb je die mee gekregen?
10. Waar werd je als kind blij en energiek van? Dit is een hele goede graadmeter omdat we als kind nog heel puur zijn en het daarom gemakkelijker is om te komen bij de dingen waar we echt blij van worden.

#### 1.4 De balans en 'hoe verder' vragen.

Deze vragen helpen je om de balans op te maken en te bepalen wat te doen als de balans niet de gewenste richting uit slaat.

1. Maak n.a.v. je antwoorden op de vorige vragen de balans op. Geef aan welke zaken wel en welke zaken niet bijdragen aan een voor jou zinvol leven.
2. Als dat nodig is, kijk dan welke stappen je wil gaan zetten om je leven een meer zinvolle invulling te geven.
3. Bepaal vervolgens wat je, wanneer wil bereiken? Stel je doelen zo smart mogelijk en bepaal ook tussendoelen die aangeven dat je op de juiste weg bent.
4. Hoe kan ik mijn leven invullen om te leven naar mijn eigen waarden?
5. Hoe ziet mijn dag eruit als ik deze invul op basis van mijn passies?

## Nawoord

We hopen dat bovenstaande zingeingsvragen je wat hebben gebracht en dat je helderheid hebt gekregen in wat voor jou een zinvol leven is. Of waar jij met je team voor staat en waar jullie wel of niet blij van worden.

Mocht je naar aanleiding van bovenstaande vragen nog meer willen weten of wat dieper op de materie in willen gaan kijk dan ook eens bij [onze teamtrainingen](#) of onze [trainingen voor persoonlijke ontwikkeling](#). Mocht je echter individuele begeleiding willen maak dan een afspraak met een van ons voor een oriënterend gesprek over [coaching](#). Je bent van harte welkom.

Petri Elemans & Ad van Heijst





E. [info@heelopleidingen.nl](mailto:info@heelopleidingen.nl)

T. 024 – 366 1765

[www.heelopleidingen.nl](http://www.heelopleidingen.nl)