

GIDS VOOR HERORIËNTATIE & BESLUITVORMING

STOP. ADEMEN. OBSERVEER. KIEZEN. HANDELING.

HUIDIGE STAAT

- | | |
|--|--|
| ☐ Kalm | ☐ Geblokkeerd |
| ☐ Verspreid | ☐ Vermijden |
| ☐ Benadrukt | ☐ Zit vast in een lus |
| ☐ Geïrriteerd | ☐ Moe |
| ☐ Overhaaste beslissing | |

Regel: Als ik niet kalm ben, neem ik niet meteen grote beslissingen.

RESETTEN — 60 SECONDEN

- Ontspan mijn schouders.
- Ontspan mijn kaak.
- Adem 5 keer langzaam.
- Benoem wat er gebeurt.

Bijvoorbeeld: "Ik word nu boos."

Bijvoorbeeld: "Ik vermijd iets."

Het benoemen van de staat brengt de controle terug.

Welke waarheid zou ik kunnen vermijden?

Los ik het juiste probleem op, of voorkom ik ongemak?

NUTTIGE ACTIE OF VERSPREIDING?

- ☐ Taak voltooid
- ☐ Beslissing verduidelijkt
- ☐ Probleem opgelost
- ☐ Bericht verzonden
- ☐ Meetbare vooruitgang
- ☐ Echt herstel
- ☐ Nuttige organisatie

Regel: Als er niets is aangevinkt, ben ik bezig zonder verder te gaan.

VOLGENDE ZICHTBARE ACTIE

Wat is de volgende fysieke actie?

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| - schrijf één zin | - Eén ding opruimen |
| - stuur een bericht | - noteer het voor later |
| - open het document | - dichtbij afleiding |

Regel: Eén actie. Niet tien. Slechts één.

EXPRESS-BESLISSINGSRASTER

NUTTIG?

- Dient een echt doel?
- Concreet resultaat?
- Mijn tijd waard?
- Vermindert een probleem?

DUURZAAM?

- Heb ik energie?
- Mentale kosten oké?
- Duidelijke grenzen?
- Duurzaam op lange termijn?

DUIDELIJK?

- Volgende stap gedefinieerd?
- Nauwkeurig bereik?
- Realistisch termijn?
- Risico's geïdentificeerd?

SNEL LEZEN

Nuttig + Duurzaam + Duidelijk = **GO**

Nuttig + Niet Duurzaam = **Beperkt GO / Heronderhandelen**

Nuttig + Niet duidelijk = **Verduidelijk het voordat u handelt**

Niet Nuttig + Niet Duurzaam = **STOP**

Duurzaam + Niet Nuttig = **Secundair**

Ik ga niet verder met vage, kostbare zaken van lage waarde.

FOCUS OP WAT BELANGRIJK IS. IK KIES DE VOLGENDE ACTIE.

Aangedreven door **goodcycle.app** — Coachingapp

Version 0.1 • 14 juni 2026 • AGV01

HERORIËNTATIEDAGBOEK

OBSERVEER. BEGRIJPEN. AANPASSEN.

Datum / tijd:	Staat: ☐ Benadrukt	☐ Verspreid	☐ Geïrriteerd	☐ Moe
	☐ Geblokkeerd	☐ Vermijden	☐ Zit vast in een lus	
Situatie: (Wat is er gebeurd?)				
Trigger: (Wat leidde tot de reactie?)				
Automatische reactie: (Wat ging ik doen?)				
Interventie				
☐ Korte pauze	☐ Ademhaling	☐ Herkaderen	☐ Breek de taak af	
☐ Geparkeerd idee	☐ Idee laten vallen	☐ Ga terug naar de volgende actie		
Beslissing genomen				
☐ Ga door	☐ Stop	☐ Uitstellen	☐ Verduidelijk	
☐ Opnieuw onderhandelen	☐ Verlaten	☐ Keer terug naar de oorspronkelijke taak		
Les / patroon:				

Datum / tijd:	Staat: ☐ Benadrukt	☐ Verspreid	☐ Geïrriteerd	☐ Moe
	☐ Geblokkeerd	☐ Vermijden	☐ Zit vast in een lus	
Situatie:				
Trigger:				
Automatische reactie:				
Interventie				
☐ Korte pauze	☐ Ademhaling	☐ Herkaderen	☐ Breek de taak af	
☐ Geparkeerd idee	☐ Idee laten vallen	☐ Ga terug naar de volgende actie		
Beslissing genomen				
☐ Ga door	☐ Stop	☐ Uitstellen	☐ Verduidelijk	
☐ Opnieuw onderhandelen	☐ Verlaten	☐ Keer terug naar de oorspronkelijke taak		
Les / patroon:				

PATRONEN OM NAAR TE KIJKEN

Ik word boos als:

Ik raak verstrooid wanneer:

Ik vlucht wanneer:

Wat mij centraal stelt:

HET DOEL IS OM SNELLER TE SPOTTEN, SNELLER TE CORRIGEREN EN SNELLER TERUG TE KEREN.

Aangedreven door **goodcycle.app** — Coachingapp

Version 0.1 • 14 juni 2026 • AGV01