



Van knoop naar inzicht

Gratis werkboekje bij de audio
'Een knoop in je maag'

Hoi

Fijn dat je er bent.

Heb je de audio geluisterd? Het is zeker niet verplicht, maar wel een aanrader om er een beetje in te komen, voor je aan dit werkboekje begint.

Misschien is die laatste vraag na het luisteren blijven hangen:

*Bij wie werd jij ook al stiller,
lang voordat deze collega er was?*

Dit raakt vaak iets dat al veel langer meespeelt dan je in eerste instantie zou denken. Dit werkboekje is een plek om daar rustig bij stil te staan. Niet om het meteen te begrijpen of op te lossen, wel om te voelen wat er speelt.

Drie korte oefeningen, elk gebaseerd op een patroon dat veel mensen zullen herkennen zonder er veel woorden aan te geven.

Neem er de tijd voor die je hebt, vijf minuten of een half uur. Pak een pen. Er is geen goed of fout antwoord, alleen wat bij jou past.



Oefening 1

Erbij horen

Misschien herken je dit?

Op je werk pas je je toon net iets aan of je houdt een mening voor je, omdat je voelt dat die niet welkom is. Thuis ben je diegene die de sfeer goed houdt, ook als dat betekent dat je jezelf een beetje wegcijfert.

Denk terug aan een moment...

Vroeger of nu, waarop je iets liet zien om erbij te mogen horen. Of juist iets verborg.

Bij wie was dat? Wat liet je zien, wat hield je liever binnen?



Hoe merk je dit patroon nog steeds, in je werk of in je relaties van nu?

Is er iemand bij wie je jezelf al wél durft te laten zien, zonder aanpassen?

Oefening 2

Van wie is die plek?

Hoe vaak pak jij iets op dat eigenlijk niet van jou is?

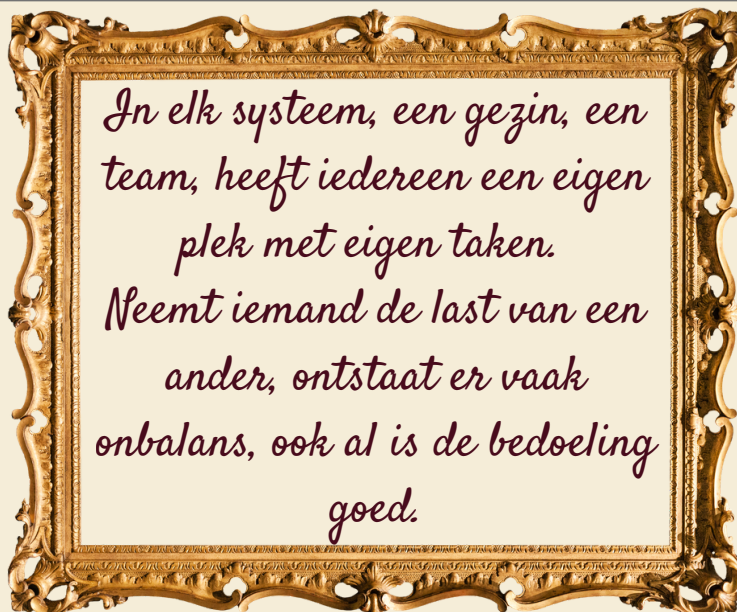
Je voelt je misschien verantwoordelijk voor de sfeer in het team. Of je lost een probleem op dat niet van jou is, voordat iemand er zelfs naar vraagt. Je voelt je schuldig als een ander het moeilijk heeft, ook al heb jij daar niets mee te maken. Een probleem, een stemming, een taak die stilzwijgend bij jou terechtkomt.

Welke taak, zorg of last draag jij, die eigenlijk niet van jou is?

Van wie is die last eigenlijk?

Wat zou er gebeuren als je hem daar liet, waar hij hoort?

Wanneer voelde die last voor het laatst even lichter, al was het maar heel even?



Oefening 3

Nemen en geven

Hoeveel moeite kost het jou om iets aan te nemen, terwijl geven vanzelf gaat? Je luistert, je denkt mee, je staat klaar, ook als er niemand erom vraagt of dat wel in balans is.

Waar geef jij meer dan je ontvangt, en hoe lang doe je dat al?

Wat zou het voor jou betekenen om daar iets terug te vragen, of gewoon aan te nemen wat je krijgt?

Bij wie ontvang je wel makkelijk(er)?

Of: wie zou jij wél om hulp durven vragen?



Afsluiting

Door deze vragen voor jezelf te beantwoorden heb je even stilgestaan bij iets dat je misschien al langer met je meedraagt. De ervaring is voor iedereen anders. Wie weet werd het voor jou hierdoor iets duidelijker of voelde het juist onrustig. Beide is goed.

De eerste stap van verandering is bewustwording, erkennen hoe iets werkelijk is. Wil je dit verder onderzoeken, en ontdekken hoe het anders kan?

Een kennismakingsgesprek is een goede volgende stap.

Vrijblijvend, om te voelen of het klikt.



Krabbels, gedachtenspinsels en meer ...

Dit is een uitgave van: Ingrid van Zeijl
Uitgegeven door: Ingrid van Zeijl Coaching
Publicatie: september 2026

Contactgegevens

Ingrid van Zeijl Coaching
Postbus 208
2681 BM Monster
info@ingridvanzeijl.nl

Copyright

Met zorg en liefde heb ik, Ingrid van Zeijl, dit werkboek samengesteld voor jou.
Dit materiaal is nauw verbonden met mijn passie en visie. Daarom vraag ik je om de inhoud en het beeldmateriaal van dit werkboek niet te kopiëren of te verspreiden zonder toestemming.

Wil je dit werkboek delen met iemand anders? Dan is het leuk als je diegene verwijst naar de plek waar je 'm zelf gevonden hebt, mijn website: ingridvanzeijl.nl

