

Inhoud

Voorwoord door Herman Molenaar	11
Inleiding	13
In 10 stappen een helder toekomstplan	17
Stap 1. Sta stil en creëer overzicht.....	21
Stap 2. Bepaal jouw externe factoren	29
Stap 3. Onderzoek je interne factoren.....	39
Stap 4. Stel vast wat je niet wilt	45
Stap 5. Pak jouw leiderschap.....	53
Stap 6. Wees authentiek	61
Stap 7. Blijf leren en groeien	69
Stap 8. Zorg goed voor jezelf	77
Stap 9. Combineer je inzichten.....	85
Stap 10. Bouw jouw toekomstplan	91
Hoe nu verder?	99
Over de auteur.....	101
Nawoord.....	107

Voorwoord

Stap voor stap, dan breekt het lijntje niet. Clichés zijn vaak waar. Deze ook.

De toekomst is waarschijnlijk nog nooit zo onzeker geweest als vandaag: (burger)oorlogen, machtsmisbruik, oplopende geopolitieke spanningen, planetaire grenzen die worden overschreden, instabiele overheden, toenemende armoede en verschillen. Met een snel toenemende vraag naar (technische) oplossingen in een toch al hectische wereld tot gevolg.

Degenen die loyaal zijn en zich intrinsiek verantwoordelijk voelen om met oplossingen te komen, en dat vaak in hun werkomgeving ook zijn, kunnen met de beste bedoelingen behoorlijk uit balans raken: machteloos, boos, verzopen, ineffectief, gestrest. Ze kunnen zelfs in een burn-out belanden. Jij wordt daar niet gelukkig van, je omgeving niet en er komt ook niets meer uit je handen. Er zijn dan allemaal verliezers. Als je niet goed voor jezelf zorgt, kun je ook niet voor een ander zorgen.

Hoe houd je het mooie hoofd boven water in een wereld die nooit stil lijkt te staan, nooit tot rust komt?

Ik herken de dilemma's uit dit handzame boek persoonlijk. Zo vertel ik mezelf bijvoorbeeld iedere dag dat ik geen haast moet voelen omdat...

Dit boek helpt je, stap voor stap, in balans te komen en te blijven.

Wat ik waardeer in dit boek is de praktische insteek waarmee dit stappenplan zich, naar mijn mening, onderscheidt van de vele andere boeken.

- Het daagt je uit verder te kijken dan de waan van de dag.
- Het is een dun boek. Iedereen die een dik boek schrijft, heeft het zelf niet begrepen.
- Als stripboekenfanaat geloof ik onvoorwaardelijk in de kracht van het plaatje. Een plaatje zegt meer dan een praatje. Dat heeft de schrijver heel goed begrepen.
- De persoonlijk ervaringen met de dilemma's geven begrijpbare bewijslast voor de stappen.
- Er staan opdrachten in die helpen bij het daadwerkelijk in actie komen. Iets wat maar al te vaak wordt vergeten. Veel rapporten en dergelijke blijven hangen in analyses, ofwel het duiden van feiten zonder de vraag 'Hoe dan wel?' te beantwoorden

Aan de lezer wil ik zeggen: neem de tijd (twee avonden) om de stappen in dit boek tot je te nemen. Stel jezelf open voor een andere manier van werken en leven. Wees niet bang om kritisch te reflecteren op je eigen overtuigingen en waarheden. Zet met een heldere toekomst voor ogen stappen naar een duurzame kwaliteit van leven.

Herman Molenaar

*Voormalig MD & CFO Vanderlande BV,
Voorzitter Ondernemend Meerijstad*



Inleiding

Jaarlijks verschijnen er veel nieuwe boeken op de markt. Ik ontdekte dat er nog geen boek geschreven was voor mijn doelgroep: technisch leiders/leidinggevenden in technische bedrijven. Tijd om daar verandering in te brengen. Ik schrijf mijn eerste boek met als thema 'de mens achter de techniek en zijn/haar toekomstplan'.

Ik heb een weektaak aan het begeleiden van deze leiders middenkader, van werkvoorbereider tot MT-lid, door de 'uitdagingen' waar zij tegenaan lopen in het persoonlijke vlak. Dus heb ik een lijst samengesteld met de 'problemen' waar die mentees – trainees – coachees zich de afgelopen vijf jaar mee meldden. Problemen waar ze vanaf wilden, om te voorkomen dat het van kwaad tot erger, laat staan tot uitvallen, zou komen.

Die lijst was de aanleiding om een 10 stappenplan op te zetten. Om degenen die zich herkennen in het profiel houvast te geven; bewustwording te creëren voor veranderstappen. Deze verandering mag je alleen tot stand brengen, maar als je wilt ga ik mee.

'Alles draait om mensen, zonder mensen zal de techniek niet werken.'

Ontwikkelingen in techniek gaan zo snel dat je bijna zou vergeten dat het mensenwerk is. Sta daar eens bij stil: het is juist de mens achter de techniek die bepalend is! Mensenwerk is bepalend. Al zal stilvallen als niemand goede zoekvragen ingeeft of data vult. Computersystemen zullen crashen, transporten zullen stilvallen, alle voorzieningen zullen uitvallen. Het licht zal letterlijk uitgaan.

Ik geloof dat je aan de voorkant moet beginnen. Tevreden medewerkers leiden tot tevreden klanten, niet andersom. Resultaten zijn het gevolg van rendementen op basis van goed presteren. Presteren kan alleen als alles in de omgeving daarop is ingericht.

Zelf ben ik opgegroeid in de technische wereld en die vind ik nog steeds heel gaaf. Het is een wereld met uitdagende vraagstukken, waarin resultaten, rendement, presteren, strakke planningen, strikte afspraken dagelijkse kost zijn. Een wereld vol gave oplossingen, brede samenwerking, prachtige ontwikkelingen, teamgevoel, stress, werkdruk, uitval en communicatieproblemen. Probeer daarin maar eens overeind te blijven als degene die leiding mag geven.

Ik heb dit boek NIET geschreven om je te zeggen HOE het moet. De weg die jij te gaan hebt, ga je zelf ontdekken. Ik geloof erin dat mensen het hardst lopen en de meeste drive hebben bij hun eigen ideeën. Je moet er zelf achter staan wat je wilt, anders werkt het niet. Ik kan je daarbij ondersteunen.

Ik houd van praktisch, dus vandaar een handzaam softcoverboek dat je in één of twee avonden vlotjes leest. Daar hoef je geen echte lezer voor te zijn, dat ben ik ook niet. Als je mij ontmoet, zul je mijn tone-of-voice herkennen. En nee, dit boek gaat niet over managen; het gaat over leiden. Als manager is het wel interessant om te lezen. 😊

Leeswijzer

Lees dit boek eerst helemaal uit voordat je aan de slag gaat. Maak eventueel wat aantekeningen, maar ga nog niet gelijk aan de slag met het maken van de opdrachten. Begin als je het boek uit hebt eerst weer vooraan en maak stap voor stap de opdrachten. Gun jezelf de tijd en ruimte om er echt mee bezig te zijn. Het gaat over je toekomst! Reserveer minimaal driemaal per week ruimte in je agenda om je voortgang te bewaken, zodat de waan van de dag het niet wint.

Bij elke stap vind je naast tekst en uitleg ook quotes, praktijkvoorbeelden en opdrachten. Bijna alle quotes zijn van mijzelf en als ik een quote van een ander heb vermeld, dan staat benoemd van wie deze afkomstig is.

De praktijkvoorbeelden komen uit mijn praktijk als mentor, trainer, coach of uit mijn eigen leven. De opdrachten heb ik gemaakt om je te helpen actief met het 10 stappenplan aan de slag te gaan.

Ik heb de stappen in een volgorde geplaatst die voor mij logisch is, maar als je een andere volgorde wilt gebruiken, is dat ook prima. Begin wel altijd met de stappen 1 en 2 en eindig met 9 en 10!

Waar ik 'hij' schrijf kan natuurlijk ook 'zij' staan. Namen in praktijkvoorbeelden heb ik geanonimiseerd, omdat ik veel waarde hecht aan de privacy van deelnemers.

Als lezer van dit boek heb ik een aantal bonussen voor je.
Deze vind je op mijn website.

Ga naar **rootonde.nl/10stappenboek-bonus**
om deze bonussen te downloaden.

In 10 stappen een helder toekomstplan

Vind je draai weer in werk en privé als technisch leider

In dit boek krijg je 10 stappen aangereikt waarmee je inspiratie opdoet om te komen tot een helder toekomstplan. Ga je actief met die stappen aan de slag, dan heb je na stap 10 meteen je basis gelegd voor een helder toekomstplan; een plan dat je houvast kan geven. Je creëert focus naar een helder doel met een route ernaartoe. Jouw 'probleem' – ik noem het liever uitdaging – kun je daarmee reduceren en omturnen naar kansen om beter te functioneren, met meer succes en (weer) meer genieten.

Met de korte samenvatting van de 10 stappen hierna weet je wat je van dit boek kunt verwachten.

De 10 stappen naar een helder toekomstplan

Stap 1. Sta stil en creëer overzicht

In deze eerste stap lees je waarom het zo belangrijk is om eerst overzicht te krijgen over de huidige situatie. Waar sta je nu, wat is er allemaal, wat speelt er en wat ontbreekt mogelijk?

In de huidige wereld, waarin alles heel snel lijkt te (moeten) gaan, zie je dat steeds meer mensen het moeilijk krijgen. Dat blijkt ook uit de onderzoekscijfers van TNO. Stress, burn-outs en ziektes, met als gevolg uitval van medewerkers, zijn feitelijk aan de orde van de dag. Elk jaar zie je hierin een stijging in de onderzoekscijfers. Daar wil jij niet bij horen, toch?

Stap 2. Bepaal jouw externe factoren

Na overzicht over jouw situatie is de tweede stap het in beeld brengen van de factoren die 'van buiten' komen en invloed hebben op jouw leven. Er zijn veel factoren die jouw leven en functioneren kunnen beïnvloeden, bewust en onbewust.

Er komt veel op je af waar je geen invloed op hebt. Er komen dingen op je pad waar je niet om gevraagd hebt. Hoe ga je daar dan mee om? Heb je die onder controle? Kijk je achteraf terug op positieve reacties of denk je 'dat had toch wel anders gekund'?

Stap 3. Onderzoek je interne factoren

Deze stap is de tegenhanger van stap 2. Je gaat hier vooral bij jezelf te rade wat er is en wat er gebeurd is: wat is heel belangrijk voor je, waar draait jouw leven om, waar krijg je energie of juist weerstand van?

Door een helder beeld te krijgen van die interne factoren wordt je interne kompas helderder. Wat wil je hier achterlaten aan 'het einde van de rit'? Wanneer is jouw leven zinvol geweest? Durf jij met lef en vertrouwen de toekomst in te gaan?

Stap 4. Stel vast wat je niet wilt

Als je een nieuw toekomstplan maakt, leg dan ook vast wat je niet meer wilt. Waar heb je slechte ervaringen mee, wat wil je voortaan voorkomen, waar wil je geen spijt van krijgen en al helemaal niet op een moment dat je er niets meer mee kunt? Dat kan ook gaan om zaken die je overkomen zijn. Ook dan kan er iets zijn wat je volgende keer anders wilt doen. Misschien is het tijd om een overtuiging los te laten. Geloof je ergens in wat eigenlijk niet meer past of nodig is? Stel je geen duidelijke grenzen?

Stap 5. Pak jouw leiderschap

Het is jouw leven. Het is ook aan jou om het op jouw manier te leven. Doe je dat ook? Heb je een helder beeld van wat (zelf)leiderschap

betekent? Ben jij een leider of een volger? Wil je van volger naar leider ontwikkelen?

Wat zeggen jou de termen delegeren, stimuleren, evalueren, relativieren en reflecteren? Neem je daar de tijd voor? En hoe zet je die in bij de samenwerking met anderen?

Welke verantwoordelijkheid heb je daarin en neem je die ten volle? Vaak liggen hier hele mooie ontwikkelkansen.

Stap 6. Wees authentiek

Jezelf kunnen zijn is zo belangrijk in deze tijd, maar wat is dat dan? Veel mensen streven 'de beste versie van jezelf' na. Maar wat is dat dan? Praktisch gezien weet je pas wanneer je de beste versie van jezelf was net voor je overlijdt. Durven werken vanuit intuïtie en gevoel, de context herkennen, de indruk die je wekt bij anderen, zijn facetten die daarbij aan de orde komen. Het is de kunst om de echtheid van jezelf te ontdekken en daar trouw aan te blijven, altijd en overal.

Stap 7. Blijf leren en groeien

Je persoonlijke ontwikkeling is een basis voor een goed leven. Zeker in deze snelle wereld, waar de gemiddelde leeftijd ook nog jaarlijks stijgt. Bij stap 6 heb je mogelijk belemmerende overtuigingen ontdekt. Deze zevende stap gaat over stimulerende overtuigingen, over een passende mindset waarvoor je kiest. Je ziet hoe vertrouwen hebben ook gekoppeld mag worden aan de uitstraling die daarbij past. Je ontdekt hoe je kunt blijven leren door vooral te blijven doen, met een flexibiliteit waarmee je meebeweegt in tijden van verandering.

'Je bent nooit oud genoeg om niet meer te leren.'

Stap 8. Zorg goed voor jezelf

Deze stap gaat onder andere over de werk-privé-(on)balans. Een van de tophema's van coachees, trainees en mentees. En wat is die balans dan? Is dat een weegschaal die horizontaal moet staan?

Welke rol speelt je werkgever hierin? Faciliteer en motiveert die jou? Is er voldoende aandacht voor vitaliteit en welzijn. En heb je daar zelf de juiste aandacht voor? Beweeg jij voldoende, eet je gezond, heb je een positieve mindset?

Stap 9. Combineer je inzichten

Het wordt tijd om de puzzel te gaan leggen. Om de informatie die je nu hebt uit de stappen 1 tot en met 8 te combineren tot een totaalplaatje van 'hier en nu' en de aanzet te maken naar 'later'. Realiseer je dat 'later' morgen al begint, want aan goede voornemens heb je niets als je ze niet begint en doorzet.

Verder kijk je in deze stap ook naar het verschil tussen leider en manager, de grenzen aan (im)perfectie en wat dat voor jou betekent.

Stap 10. Bouw jouw toekomstplan

Hier ga je echt aan de slag met het vormen van jouw plan voor de toekomst. Je kunt hiervoor een template als bonus downloaden om jouw basisplan vast te leggen voor de lange en korte termijn.

Creëer rust en ruimte voor jezelf met een plan dat je houvast geeft met behulp van de vijf W-vragen. Durf te dromen en weet dat de mooiste plannen op die manier ontstaan.

Laat je inspireren door deze 10 stappen voor een mooie toekomst. Als je wilt, kan ik je daar ook bij helpen, één-op-één of in groepsverband. Hierover lees je meer achter in dit boek onder het hoofdstuk 'Hoe nu verder?'

Veel succes en inspiratie gewenst!

STAP 1

**Sta stil en creëer
overzicht**



'Een van mijn gouden drie-eenheden is die van overzicht – inzicht – uitzicht. Uitzicht is het eindpunt, overzicht het begin.'

De wereld draait op volle toeren, het lijkt wel of het steeds sneller gaat. Techniek ontwikkelt zich dagelijks en AI lijkt daar nog een schepje bovenop te doen. Jij gaat mee in dat tempo. Soms moet je juist bewust even stilstaan. Daar gaat deze eerste stap over.

Ik vraag me oprecht af of het goed gaat met jou? Sta je regelmatig stil en neem je tijd om het overzicht te behouden? Loopt jouw leven nog volgens plan? Om overeind te blijven in de hectiek, is het essentieel dat je rust en balans houdt in je leven.

Het belang van stilstaan en overzicht

Om na te blijven denken over de richting die je bent ingeslagen, is het essentieel om overzicht te hebben en houden. Sta daarom regelmatig stil en ren niet alsmaar door. Je werkt om te leven, niet andersom. Het is wezenlijk voor je prestaties en je welzijn dat je met plezier werkt; dat je 's morgens zin hebt in de dag.

Vraag je jezelf weleens af of dat zo is? Heb jij zin in de dag als je 's morgens opstaat? Ik begrijp het als je hier met 'nee' op antwoordt. Het ligt niet aan jou, je bent niet de enige, je hebt het nooit geleerd. Kom jij je bed uit omdat het project verder moet?

Ik zie steeds vaker dat goede leidende technische professionals moeite hebben hun draai te vinden, bijvoorbeeld doordat ze dagelijks veel brandjes blussen en weinig begeleiding krijgen. Daarbij komt veel werk door regelgeving, controles en administreren. Het kan ervoor zorgen dat je de grote lijnen uit het oog verliest. Je leven lijdt daaronder, in werk en privé.

Stilstaan en met een 'drone-view' naar je werk en je leven kijken, helpt om die grote lijnen weer scherp te krijgen. Ik ben benieuwd wat je ziet als je naar die grote lijn kijkt, als je de details eens loslaat. Ga je nog de goede kant op?

Inzicht en uitzicht

De drie-eenheid 'overzicht – inzicht – uitzicht' (zoals ik ze in volgorde zie) komt in de gesprekken in mijn praktijk vaak op tafel. Overzicht krijgen door tijd te nemen en stil te staan, inzichten opdoen over wat zich afspeelt en uitzicht creëren voor je toekomst.

Inzicht ontstaat niet vanzelf; het vereist evaluatie en (zelf)reflectie. Kijk naar jezelf, naar je dagelijkse routines, je automatismen en patronen. Je volgt ze soms zonder nog te weten waarom of waartoe. Besteed jij je tijd aan de juiste dingen? Ben je gericht bezig of bepaalt de waan van de dag je actie? Draagt het echt bij aan je langetermijndoelen?

Als je dat inzicht hebt, kun jij je op je toekomst richten: het uitzicht. Waar wil je naartoe? Wat is jouw stip op de horizon? Veel mensen denken te weten wat ze willen, maar hebben geen concreet beeld. Het zou zomaar kunnen dat ze eigenlijk het leven leiden dat een ander voor ze heeft bedacht. Dat is heel natuurlijk; zo werkt opvoeding vaak. Maar het is jouw leven, jij kiest!

'Zonder bestemming kun je de weg niet kwijtraken. Met bestemming kies je jouw pad en volgen mogelijk onverwachte afslagen.'

Uitzicht wordt pas helder als je voor ogen hebt waar je naartoe werkt. Dit doe je door doelen te stellen: persoonlijk, professioneel, vaak een combinatie van beide. Naast jouw persoonlijke doelen zijn er in je werk natuurlijk ook bedrijfsdoelstellingen. Er moet een technische klantvraag ingevuld worden. Als beide elkaar sterk

overlappen, kun je beter functioneren. Zo niet, dan gaat het steeds meer wringen. Stel jezelf hardop de vraag of er in jouw situatie sprake is van een echte match en voel wat het met je doet.

Stoeien met de waan van de dag

Voor velen is 'de waan van de dag' een fikse rem op hun werkzame leven. Wie herkent het niet: je hebt een helder plan voor de dag, voor je het weet ben je bezig met andere zaken. Spoedklusjes, e-mails, uitlopende vergaderingen, projectaanpassing, onvoorziene omstandigheden.

Ik noem het vaak de wegomleggingen op je route. Ze belemmeren de vrije doorgang die zo essentieel is voor jou. Aan het eind van de dag vraag je je af: wat heb ik nou eigenlijk gedaan? Waar heb ik mijn uren aan besteed? Had ik dat vanochtend bedacht? Het antwoord is vaak 'nee'.

Om los te komen van deze wegomleggingen moet je bewuste keuzes maken in je tijdsbesteding. Misschien moet je vaker 'nee' zeggen tegen anderen, grenzen stellen en prioriteren. Dat is niet zo simpel als hier is gesteld; het is een proces.

Vierkante wielen of tijd voor verbetering

Heb je het gevoel dat alles draait om voortgang en snelheid? Moet je zoveel of valt er ook nog iets te willen? Mogelijk zijn deze vragen al overweldigend voor je. Laat het maar rustig even bezinken. Bedenk hierbij dat persoonlijke ontwikkeling zeker zo belangrijk is als technische ontwikkeling. Als jij je niet ontwikkelt, kun je de technische vooruitgang niet bijhouden en toepassen! Toch (zeg eens eerlijk) ben je daar niet vaak mee bezig. Je brengt je auto naar de garage, je doet software updates. Maar persoonlijk...

De vierkante wielen in de afbeelding op de pagina hiernaast staan voor oude gewoontes, inefficiënte systemen en verouderde methodieken. Het is tijd om kritisch naar jezelf, jouw aanpak en de organisatie te kijken. Laat je niet tegenhouden, durf te vernieuwen.

Heb het lef om jouw weg te gaan, om te blijven ontwikkelen en tijdig onderhoud te plegen. Dat is beter, toch?



Waar sta JIJ?

Het is belangrijk om regelmatig te evalueren. Vraag jezelf af: 'Waar sta ik nu precies?' Dat is niet iets wat je één keer doet en daarna niet meer. Het is een continu proces van bijsturen en vaststellen of je jouw route nog volgt. Het gaat vooral om bewustwording.

Sta open voor vernieuwing om fris en gemotiveerd te blijven. Nieuwe mogelijkheden dienen zich aan, omarm nieuwe kansen. Kies in het persoonlijk vlak voor een route die je energie geeft.

Ik kom uit een Brabantse familie van bouwvakkers en motorrijders. Techneuten die elke dag vroeg op pad gingen en laat thuiskwamen om 'de kost te verdienen'. Geen luxe leven maar ook niet slecht.

Mijn moeder was huisvrouw en mijn vader timmerman. Hij werkte 's avonds en zaterdags extra, zodat ze een auto konden rijden. Als jong manneke zat ik daarom eerder op de motor dan in een auto. Het was een leven van 'niet lullen maar poetsen'. Als je iets wilde bereiken, moest je ervoor werken; ik dus ook.

Na de HTS, het leger en enkele bouwbedrijven werd bij mij in 2008 een zaadje geplant dat het ook anders kon. De oorzaak hiervan was een schrijfoopdracht tijdens een interne HBO⁺-opleiding: 'Schrijf een artikel over wat jou echt bezighoudt.' Mijn thema kwam bovendrijven: mensen en persoonlijke ontwikkeling. Achteraf bezien had ik de sticker 'mensenmens' al veel eerder op mijn voorhoofd geplakt gekregen, naast die van 'eerlijk en betrouwbaar'.

In 2013 kwam voor mij de ommezwaai. Ik maakte er mijn werk van om anderen te ondersteunen in beter leiden en functioneren. De groep van technisch leidinggevenden werd mijn doelgroep. Het was herkenbaar voor mij hoe zij werken en leven, hoe hun drive, werkdruk en projecten het leven vaak beheersen, hoe weinig tijd en aandacht er soms over is voor 'thuis', voor de juiste balans en bovenal voor henzelf.

Samen sta je sterker

Hoewel werk en leven kunnen aanvoelen als een soloreis, is het dat bijna nooit. Het is belangrijk om mensen om je heen te betrekken in jouw proces; vanuit de werkcontext je leidinggevende, collega's, samenwerkers en privé je partner, kinderen, familieleden en vrienden. Door te praten, ontstaan nieuwe inzichten, steun, inspiratie of praktische oplossingen.

Samenwerken zorgt ervoor dat je niet alles alleen hoeft te dragen en het voorkomt dat je vastloopt in een tunnelvisie. Ik weet het: het vraagt moed om anderen om hulp te vragen of hun betrokkenheid te accepteren. Dat is geen zwakte; dat is krachtig. Ik weet hoeveel het je kan brengen. Alleen die eerste keer hulp vragen lijkt zo lastig, toch? Gewoon DOEN!

Stilstaan start vernieuwing

Door jouw 'drone-view' in stilstand kun je bewuster werken aan een effectiever en meer gebalanceerd leven; efficiënter en plezieriger. Plan die momenten van stilstaan dan ook in.



Tijd voor jezelf om stil te staan

Zoek een inspirerende plek waar het rustig is en gun jezelf een dagdeel de tijd.

Neem pen en papier mee en ga schrijven, gewoon 'ouderwets' schrijven. Wees eerlijk tegen jezelf. Heb geen oordeel over wat als eerste in je opkomt, dat zijn belangrijke punten.

Noteer de antwoorden op de volgende vragen één voor één. Sla niets over.

Neem er echt goed de tijd voor, het gaat over jou.

- Waar sta ik nu in mijn leven? Wat doe ik? Wat is belangrijk voor me?
- Heb ik alles op orde? Ben ik gelukkig en tevreden?
- Wie zijn belangrijk voor me? Wie mis ik?
- Waar kom ik vandaan (cultuur, omgeving)? Hoe was mijn jeugd?
- Ben ik geworden wat ik wilde worden? Hoe verliep mijn loopbaan tot op heden?
- Spring ik elke morgen met plezier uit bed en ga ik er voldaan weer in? Haal ik voldoening uit mijn werk? Word ik gewaardeerd?
- Heb ik een toekomstplan? Volg ik dat of waai ik met de wind mee?
- Wat is mijn perspectief? Krijg ik voldoende kansen?
- Hoeveel procent van mijn leven ligt nog voor me (tot gemiddeld 81 jaar)?
- Welke vraag is hier niet gesteld maar doet er voor mij wel heel erg toe?
- Ga ik vaker de tijd nemen om even stil te staan en hierover nadenken?