


Het mengpaneel.

Wat doe je nu? En wat zou je willen doen?

Bekijk het mengpaneel hieronder.

1. Zet op elke lijn een kruisje op de plek die symbool staat voor wat jij NU doet. Bijvoorbeeld altijd bezig zijn met regelen, veel tijd steken in je carrière en altijd aan staan. Zo wordt vanzelf duidelijk op welke gebieden en in welk gedrag je mogelijk bent vastgeraakt in een uiterste (waar je een kruisje helemaal links of rechts zet). Schrijf in je schrift een lijstje van de uitersten waarin je nu bent vastgeraakt.
2. Zet daarna op elke lijn een  op de plek waar je nu zou willen staan: wat je nu WIL doen.

Relaties (met vrienden en je familie)

Altijd eerst aan mezelf denken.....Altijd eerst aan anderen denken.
Altijd doen wat ik zelf wil doenMe altijd aanpassen aan anderen.
Veel tijd voor mezelf nemen Veel tijd bij anderen willen zijn.
Geen energie steken in erbij horen..... Heel veel energie steken in erbij horen.
Nooit mijn mening geven.....Altijd mn mening geven.
Nooit iets over mezelf vertellen Altijd overal open over zijn.
Afwachten of er iets geregeld wordt.....Altijd bezig met regelen.

In je partnerrelatie

Intimiteit (knuffelen/lichamelijkheid) afhouden.....Intimiteit veel opzoeken.
Altijd over je grenzen heen laten gaan.....Je grenzen altijd superstrak houden.
Mijn emoties altijd inhouden Mijn emoties altijd direct uiten.
Altijd alles zelf regelen..... Altijd alles voor me laten oplossen.

Als opvoeder

Toegeeflijk zijnConsequent regels hanteren.
Verwennend en verzorgend.....Zelfstandigheid stimuleren.
LoslatenBeschermen en controleren.
Eigen zin laten doen.....Aanpassing vragen aan anderen.

Werk/persoonlijke ontwikkeling

Weinig tijd steken in mijn carrière.....Veel tijd steken in mijn carrière.
Geen energie in contact met collega's.....Veel energie in contact met collega's.
Alles voor me uit schuivenAlles gelijk aanpakken/regelen
Snel tevreden zijn Alles perfect moeten doen.
Bescheiden opstellen.....Je kwaliteiten laten zien/horen.
Alles doen wat van me gevraagd wordt.....Alleen doen wat ik leuk vind.
Alleen doen wat je al kan.....Jezelf voortdurend willen verbeteren.
Geen energie in mijn eigen ontwikkeling.....Heel veel energie in m'n ontwikkeling.

Vrije tijd

Veel tijd nemen uit te rusten.....Geen tijd nemen om uit te rusten.
Tijd nemen om te lummelen.....Nooit tijd om te lummelen.
Niets plannen, alles spontaan kiezenAlle vrije tijd vol plannen.
Dingen doen die energie geven (opladen).....Dingen doen die energie kosten.
Alle tijd alleen doorbrengen..... Geen moment alleen willen zijn.
Altijd binnen zijn..... Zo veel mogelijk buiten zijn.
Afwachten tot anderen initiatief nemen..... Altijd zelf initiatief nemen.
Nooit tijd maken voor eigen creativiteit.....veel tijd nemen voor eigen creativiteit.
Geen ruimte voor passies/inspiratieVeel ruimte voor passies/inspiratie.

Gezondheid en uiterlijk

Bijna nooit bewegen.....Veel tijd besteden aan beweging.
Slecht voor mijn lichaam zorgen..... Obsessief goed voor mijn
lichaam zorgen.
Altijd ongezond eten..... Altijd gezond moeten eten.
Altijd te weinig slapenAltijd te lang slapen en veel in bed liggen.
Bij moeheid stoppen met actief zijn.....Bij moeheid jezelf forceren en toch actief zijn.
Geen energie steken in je uiterlijk.....Heel veel energie steken in je uiterlijk.
Geen informatie willen over gezondheid/ziekte.....Alles volgen over gezondheid.
Accepteren dat je lichaam verandert.....Alles doen voor een
perfect lichaam.
Pijn negeren.....Energie steken in het oplossen van pijn.
Jezelf afsluiten voor prikkels (mobiel etc).....Altijd aan.



Vragen n.a.v. het invullen van het mengpaneel.

- Hoe was dit voor je om te doen? Confronterend? Helpend?
- Wat is er zichtbaar geworden voor jou?

- Wat zijn de overeenkomsten tussen (wat je eerder hebt opgeschreven) in wat je **te veel** doet en de **uitersten waar je in vast zit**?

- Kijk dan naar de vier gebieden afzonderlijk. Op welk gebied zit je vooral vast in een uiterste in wat je doet. Schrijf dat op.

- Wat vind je opvallend aan de uitersten waarin je vast in zit?
(bijvoorbeeld dat ik een patroon zie om altijd heel actief en aanpakkerig te zijn, of dat ik de neiging heb om me in te houden op verschillende gebieden).

- Wat wil je de komende tijd **MEER/MINDER** doen?