**Omgeving**

·         Door welke omstandigheden word ik geprikkeld?

·         Waar moet de omgeving aan voldoen, wil ik mij op mijn gemak voelen?

·         Wat kan mij boos maken?

·         Waar raak ik gespannen van?

·         Wat roept deze situatie bij mij op en waardoor wordt dit veroorzaakt?

**Gedrag**

·         Welke acties heb ik ondernomen?

·         Wanneer werk ik methodisch en wanneer vanuit mijn intuïtie?

·         Wanneer werk ik routinematig?

·         Op welke manier geef ik samenwerking vorm?

·         Hoe is mijn gedrag te omschrijven?

**Bekwaamheden/vaardigheden**

·         Welke van mijn sterke kanten komen naar voren?

·         Welke vaardigheden heb ik ingezet?

·         Welke methoden hanteer ik?

·         Welke kennis heb ik ingezet?

·         Welke gedachten roept deze situatie bij mij op?

**Overtuigingen**

·         Wat vind ik belangrijk in deze situatie?

·         Welke normen hanteer ik?

·         Wat zijn mijn verwachtingen?

·         Welke stokpaardjes hanteer ik?

·         Hoe geef ik vorm aan de visie van de organisatie waar ik werk?

**Identiteit**

·         Hoe zou ik mijzelf als hulpverlener omschrijven?

·         Welke rol neem ik aan?

·         Op welke momenten in deze situatie ben ik mijzelf?

·         Welke persoonlijke eigenschappen komen naar voren?

·         Hoe wordt duidelijk wie ik ben?

**Betrokkenheid / Missie**

·         Wat is mijn roeping?

·         Wat zijn voor mij de hoogste waarden in het leven?

·         Wat wil ik bereiken?

·         Wat motiveert mij?

·         Hoe haal ik zingeving uit mijn werk?