



Ik onderzocht deze situatie:

**Ik had 2 studenten apart genomen vanwege een onveilige situatie in de praktijk keuken van school. Samen met mijn collega zaten wij met de 2 studenten apart voor een gesprek. De studenten waren heel erg boos, schreeuwde en vlogen elkaar nog net niet in de haren.**

**Ik heb ontdekt, dat wanneer ik  
mijn kwaliteit  
rust  
&  
mijn uitdaging  
er voor gaan**

**gezamenlijk inbreng, ik mijzelf het volgende zie doen: Goed luisteren en laten uitpraten (rust)  
Doorpakken, doorvragen (er voor gaan)**

**En ik zie steeds meer situaties voor me waarin ik: het gevoel heb mij te laten horen**

Dit is iets waar ik oprecht naar verlang,  
maar om een of andere reden niet (genoeg) doe in situaties waarin: **machteloosheid, vraag hulp, je hoeft  
het niet alleen te doen**

Wat ik daarin - tegen beter weten in - wel doe, is het volgende: **Ik blijf rustig, laat de student uitpraten en  
neem het gesprek over waar nodig**

Dat komt voornamelijk doordat ik me laat bepalen door een oude gewoonte: **Ik wacht af**  
Deze oude gewoonte is nu mijn **wake-up call**, zodat ik weet dat er groei mogelijk is voor mij.

---

Deze inzichten kon ik formuleren naar aanleiding van de onderstaande beschrijvingen:

**Ik baal van de onveilige situatie, bang om te falen**  
**Ik zie het gebeuren, kijk en neem geen actie, machteloosheid**  
**Het komt te dichtbij, wil graag weten waar ik aan toe ben**  
**leren hulp vragen, je hoeft het niet alleen te doen**  
**Wat is de onderliggende reden van de onveilige situatie?**

**Wat je kunt doen**

Als je meer en meer contact krijgt met hoe de combinatie van 'rust' en 'er voor gaan' voelt in je lichaam, kan je gaan geloven dat dit is wie je kunt zijn. En kan je natuurlijke excellentie gaan groeien.

Neem de tijd en geef er aandacht aan om je nieuwe gedrag waar te laten worden door actief ervaringen te

verzamelen.

Als je opmerkt dat er iets goeds en nieuws in je leven gebeurt, sta er bewust bij stil door het bijvoorbeeld in een dagboekje te noteren.

Je zou ook meteen verder kunnen gaan met jouw inzicht in de praktijk brengen, door te kiezen voor *Insight Out*\* op de HOME pagina.

**Deze gegevens heb je nodig om met *Insight Out* door te gaan.**

Uitdaging: **er voor gaan**

Kwaliteit: **rust**

Verlangen: **Goed luisteren en laten uitpraten (rust) Doorpakken, doorvragen (er voor gaan)**

\* *Insight Out* is alleen toegankelijk via een [my Insight Out - premium met coach](#)