



Vragenlijst

Fysieke, sociale, emotionele, mentale Veerkracht

Algemeen:

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Eind van de dag heb ik net zoveel of meer energie als aan het begin. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Ik weet waar ik stress van krijg (wat mijn stressbronnen zijn). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Ik herstel snel nadat ik ergens stress van gekregen heb. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Ik weet waar ik van oplaad (wat mijn coherentiebronnen zijn). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Ik kies bewust met welke houding ik een moeilijke situatie inga. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Fysieke veerkracht

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 6. Ik houd goed de balans tussen in-,ontspanning in mijn leven. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Ik kies bewust hoe ik mij voed (i.p.v. dat ik mij enkel 'vul') | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Ik geef niet meer geld uit dan er binnenkomt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Ik luister naar mijn lijf; pauzeer en beweeg wanneer nodig. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Mijn lijf is soepel en beweeglijk. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Over de dag heen heb ik een rustige ademhaling. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Mijn lichaam herstelt snel na fysieke inspanning. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Sociale veerkracht

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 13. Ik heb een positieve invloed op mijn omgeving. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Ik kan goed samenwerken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Als ik met anderen in contact ben, luister ik met een open hart. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Mensen met andere ideeën, vind ik interessant en voedend. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Een conflict zie ik als leerzaam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Als iemand meester is in iets dat ik wil leren, vraag ik advies. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Ik herken mijn eigen meesterschap, deel kennis met anderen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Emotionele veerkracht

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 20. Ik ben me bewust van mijn emotionele toestand. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Ik kan gemakkelijk een positieve innerlijke staat oproepen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Als ik een emotie voel, wil ik weten wat deze mij te vertellen heeft. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Ik kan emoties, die ik voel, goed onder woorden brengen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Ik herken negatieve emoties in mijzelf en durf deze te onderzoeken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Ik neem eigenaarschap over mijn emoties, stap niet in de blame-game. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Ik maak tijd vrij om te reflecteren op de afgelopen dag. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Mentale veerkracht

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 27. Ik richt me op wat ik wel wil, in plaats van op wat ik niet wil. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Ik ben bereid om nieuwe strategieën uit te proberen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Ik kan heel feitelijk naar zaken kijken, als een oordeelloze observator. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Ik zie uitdagingen, kansen en mogelijkheden in moeilijke situaties. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Ik kan in meerdere scenario's denken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Ik vind het leuk om creatieve oplossingen te bedenken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. Als ik iets nog niet kan voel ik me uitgedaagd het te leren. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Score 1/2: werk aan de winkel. Heb je al een idee hoe je hier verder in kunt groeien?

Score 3= Interessant: Wanneer toon je wel/geen veerkracht op deze dimensie?

Score 4/5= je lijkt behoorlijk veerkrachtig op deze dimensie. Hoe kun je hier gebruik van maken en anderen inspireren?.

Veerkracht= LEIDEN in plaats van lijden

| Leiden met fysieke veerkracht | |
|---|--|
| <p>FYSIEK LIJDERSCHAP Vervuiling van lichaam (vulling ipv voeding) Vlucht in spullen, "hebben" (Overexploitatie). Meer uitgeven dan er inkomt. Spanning in lichaam. Weinig ontspanning, beweging of natuur.</p> | <p>LEVEN: zintuigen gebruiken Respect voor lijf. Alert op lichamelijke signalen. Bewust voeding kiezen; balans eiwitten, koolhydraten, vetten, vezels. Vaak in natuur. Balans ont-, inspanning.</p> |
| Leiden met sociale veerkracht | |
| <p>SOCIAAL LIJDERSCHAP Het gevoel er alleen voor te staan en het allemaal alleen te moeten doen. Geen hulp vragen of aannemen. Bang voor ruzie of juist het conflict uitlokken. Geen vertrouwen in anderen.</p> | <p>LIEFHEBBEN: verbinden, cocreatie Inspiratie en co-creatie met anderen. Samenwerking opzoeken, nieuwsgierig naar ideeën en inzichten van anderen. Deze verwerking in de eigen visie.</p> |
| Leiden met emotionele veerkracht | |
| <p>EMTIONEEL LIJDERSCHAP Emoties worden onderdrukt, genegeerd of uitvergroet. Identificatie met gevoel "ik <u>ben</u> boos". Blame-game: wie is de schuld: jij, ik of 'iets'. Slachtoffergedrag.</p> | <p>BIJDRAGEN (naLaten); creatie Bewust voelen. Alert op energie-beweging (E-motie). Voelen wat er gevoeld wil worden,. Verruimt of vernauwt het? Snappen: emotie zonder verhaal duurt 20-80 sec).</p> |
| Leiden met mentale veerkracht | |
| <p>MENTAAL LIJDERSCHAP Starre en beperkende overtuigingen, vooroordelen. Veel in het hoofd zitten, 'overdenken'. Uitgaan van een 'fixed mindset'; het is nou eenmaal zo. Geen vertrouwen in groei, ontwikkeling of creatiekracht.</p> | <p>LEREN: groei en ontwikkeling Met nieuwe ogen kijken en creëren. Helder en open denken. Gebruikmaken van de scheppende kracht van gedachten en intenties. Groeigerichte mindset: "ik kan het <u>nog</u> niet". Oordeelloos waarnemen</p> |



Veerkracht
vragenlijst

Het vermogen:
om je voor te bereiden op,
omgaan met,
en te herstellen van,
lastige en uitdagende situaties

LACOLIBRI LOEKIE@LACOLIBRI.NL - ANNE@LACOLIBRI.NL - LACOLIBRI.NL

© LACOLIBRI