

Model van Korthagen

BC 4.3.1

Ik kreeg van mijn teamgenoten te horen dat ik heel actief ben en ook voor een goede samenwerking zorg. Vorige keer kreeg ik als tip dat ik vaker tegen anderen moet zeggen wanneer ik bezig ben. Ik werd vaak afgeleid omdat anderen tegen mij iets wilde vertellen, dus had ik de laatste paar weken daarmee geoefend. Ik kreeg deze keer als tip dat ik niet sorry hoeft te zijn als ik pauze nodig heb of als ik mij niet fijn voel.

1

**ERVARING (WAT IS ER
GEBEURD?)**

Ik kreeg van mijn teamgenoten als feedback dat ik niet telkens sorry hoeft te zeggen wanneer ik pauze nodig heb of me niet fijn voel.

2

**TERUGBLIK (HOE
VOELDE IK ME TOEN?)**

Ik merkte dat ik me ongemakkelijk voelde als ik even wilde stoppen of me niet goed voelde. Ik had het gevoel dat ik anderen tot last was, waardoor ik automatisch sorry zei.

3

**BEWUSTWORDING (WAT
ZEGT DAT OVER MIJ?)**

Ik realiseer me dat ik vaak de neiging heb om mijn grenzen te negeren en me verantwoordelijk voelt voor het team, ook ten koste van mijn eigen welzijn.

4

**ALTERNATIEVEN (WAT
WIL IK DE VOLGENDE
KEER ANDERS DOEN?)**

Ik wil oefenen met op tijd aangeven dat ik een pauze nodig heb, zonder me daarvoor te verontschuldigen. Ik wil mijn grenzen serieus nemen en erop vertrouwen dat mijn team dat begrijpt.

5

**VOORNEMEN (WAT
NEEM IK ME VOOR?)**

Ik neem me voor om de komende weken bewust te letten op mijn grenzen. Als ik pauze nodig heb of me niet fijn voel, benoem ik dat duidelijk zonder "sorry" te zeggen.