

Your wheel of life

*gromi*Coach
The gifted adult



Photo by [Alex Perez](#) on [Unsplash](#)

Wat vind jij belangrijk? Neem je vandaag je levensstuur in handen?

First my why

Als hoogbegaafde volwassene heb je een grote honger om een verschil te maken. Als je ja zegt op een project op je werk, dan ga je er voluit voor – geef je alles wat je kan. Je wil natuurlijk ook nog dat het echt goed is. Het moet iets zijn waar je zelf ook fier over bent. Maar jouw lat ligt (als gevolg van je perfectionisme) super hoog.

Al snel begin je thuis de spanning te voelen. Enerzijds omdat je effectief het grootste deel van je tijd met je werk bezig bent en anderzijds omdat iedereen de spanning voelt. (Hoogsensitief als we allemaal zijn).

Daarnaast begint je lichaam ook tegen te sputtelen. Je slaapt slecht. Je begint toch wat griepigerig te worden. Je bent af en toe kortademig. De weegschaal is al even niet meer je beste vriend.

Als domino steentjes lijk je op alle fronten te verliezen.

Hoe weet ik dat?

De belangrijkste reden waarom ik [Gromicoach](#) en [Loopbaancoaching.net](#) opgericht heb, is omdat ik tegen diezelfde muren aanliep. Er was totaal geen evenwicht.

Ik ben gestart als analist programmeur. Met vallen en opstaan, regelmatig een dipje. In 2011 een zware longontsteking die niet moest onderdoen voor de Corona symptomen en met een serieuze burn-out in 2012.

Vanaf dat punt ben ik stap voor stap mijn leven beginnen bijsturen. In het begin vooral omdat ik geen keuze had – mijn lichaam en geest waren volledig op. Na een tijdje meer en meer bewust omdat ik niet opnieuw in diezelfde val wou trappen. Tot op de dag van vandaag blijft het een eeuwig bewaken, bijsturen en relativeren. The wheel of life is één van de tools die mij daarbij helpt en die ik regelmatig herevalueer.

Ik wil deze tool dus graag met jullie delen omdat ze heel eenvoudig is en je er direct zelf mee aan de slag kan. Veel succes dus met deze tool!



De zoektocht naar evenwicht

Einddoel van deze oefening is om te ontdekken wat belangrijk is in je leven. Waar sta je vandaag, waar zou je eigenlijk willen uitkomen en welke stappen wil je zetten om deze doelen te bereiken? Belangrijk daarbij is om ook te leren keuzes maken.

Als HB-Volwassene gaan we immers nogal eens alle richtingen uit met onze gedachten. Een goede reflectie oefening die je relatief snel kan doen is de volgende: je stelt jezelf de vraag over 8 aspecten in je leven waar je vandaag bent en waar je wil zijn.

Er wordt zowel op professioneel als op privé zoveel van jou verwacht

Op professioneel vlak moeten we

- Goed kunnen managen en leiden
- Effectieve relaties opbouwen met teamleden
- Nieuwe technologie correct gebruiken
- Effectief kostenmanagement uitvoeren
- Steeds presteren tegen topsnelheid
- ...

En ook op privé vlak wordt er meer en meer van ons verwacht

- Een liefdevolle partner zijn
- Een perfecte ouder
- Fit, gezond en sterk zijn
- Een perfecte financiële beheerder zijn
- Een passionele partner
- Een beste vriend
- Betrokken in de gemeenschap en het nodige vrijwilligerswerk doen
- Een geestelijk/ spiritueel persoon zijn
- Je huishouden op orde hebben
- ...

Je kan deze lijst waarschijnlijk nog aanvullen met een hele reeks extra verwachtingen.

Het is nu aan jou om te bepalen wat de belangrijkste doelen zijn in jouw leven en wat je dan specifiek in elk domein wil bereiken.



Photo by [Daniel Gonzalez](#) on [Unsplash](#)

Wat zijn de 8 fronten



Maatschappelijke bijdrage: Waar ben je vandaag qua maatschappelijke bijdrage? Reserveer je genoeg tijd voor goeie doelen, hulp in de gemeenschap, ... ?



Werk & Carrière: Maakt je werk je gelukkig en geeft het je een voldaan gevoel? Maak je een verschil?



Financiële vrijheid: Hoe goed voel je je financieel? In de ruimste zin van het woord. Heb je een rijk en voldaan leven? Heb je de ruimte om zelfstandig beslissingen te nemen (Appeltje voor de dorst?)



Gezondheid: Ben je tevreden over je globale gezondheid. Ben je tevreden van je eet en drinkgewoontes. Heb je het gevoel dat je met je huidige aanpak 100 jaar kan worden?



Familie & Vrienden: Heb je genoeg Q-time met je vrienden en/of familie? Heb je vriendschappen die je versterken of pakken ze eerder energie.



Liefde & Romantiek: Hoe schat je je relatie in. Maak je elkaar gelukkig met de nodige vrijheid om je eigen ding te doen. Geeft de relatie de nodige voldoening. (Indien momenteel niet in een relatie, hoe zou je je laatste relatie dan inschatten)



Persoonlijke groei: Hoe schat je je gemoedsrust en je persoonlijke groei in. Ben je emotioneel in een stabiele of turbulente fase? Leer je nieuwe dingen bij?



Plezier en Ontspanning: Heb je genoeg tijd voor ontspanning en plezier of staat de boog altijd gespannen?

Stap 1: waar ben je vandaag?

Geef jezelf een score van 1 tot 10. Wees daarbij eerlijk met jezelf. Deze oefening is enkel voor jouw ogen bedoeld.

Schrijf welk gevoel dit jou geeft.



Maatschappelijke bijdrage



Werk & Carrière



Financiële vrijheid



Gezondheid



Familie & Vrienden



Liefde & Romantiek



Persoonlijke groei



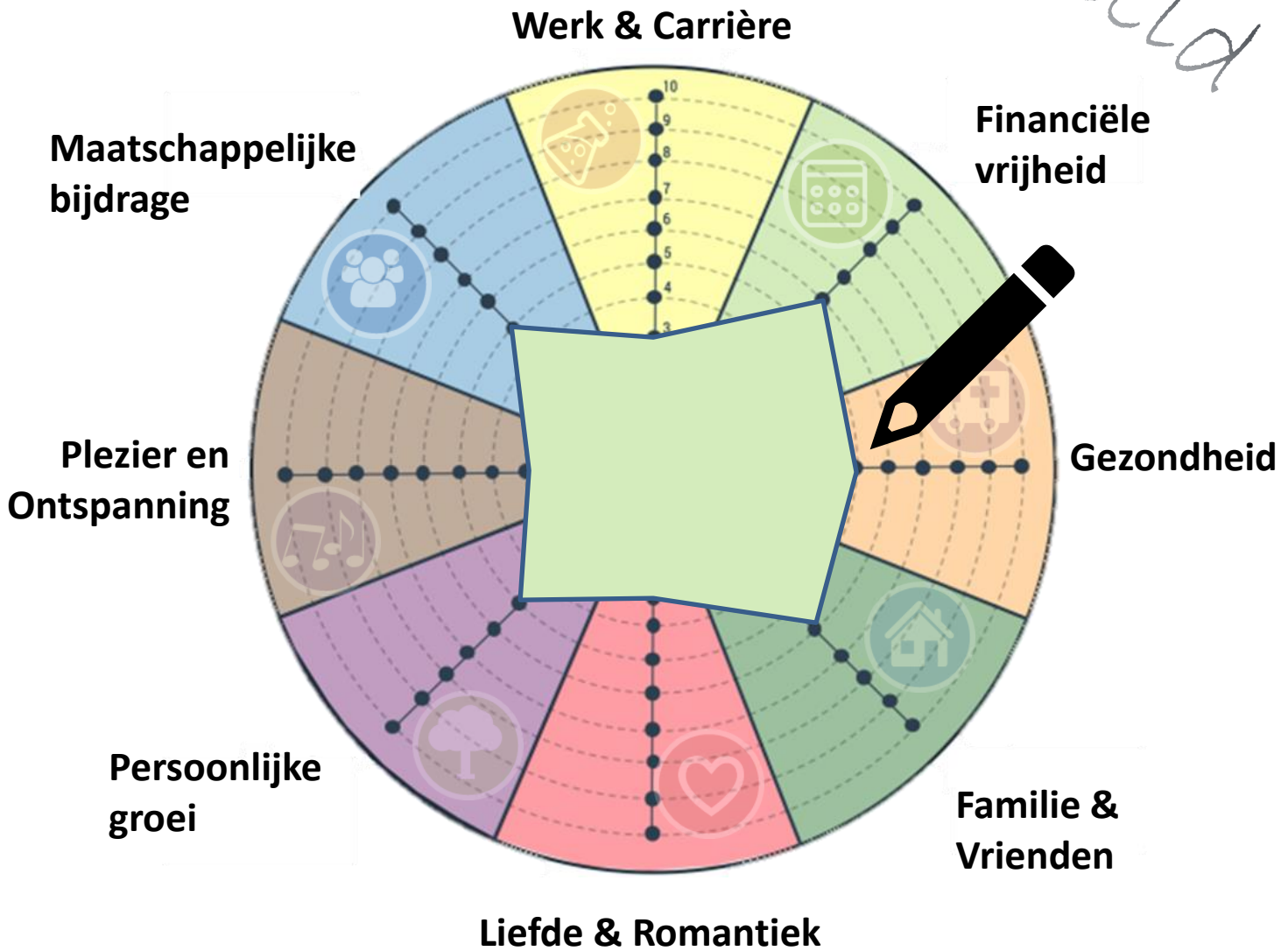
Plezier en Ontspanning



Stap 2 : Je wheel of life uittekenen

Weten waar je bent is de start van elke reis

Voorbeeld



Zet jouw waarden uit op de grafiek op p.10. En verbind de punten.
(Zie voorbeeld hierboven)

Wat stel je vast?

Is het wiel bij jou helemaal rond? Scoor je overal goed op? Welke emoties heb je neergeschreven?

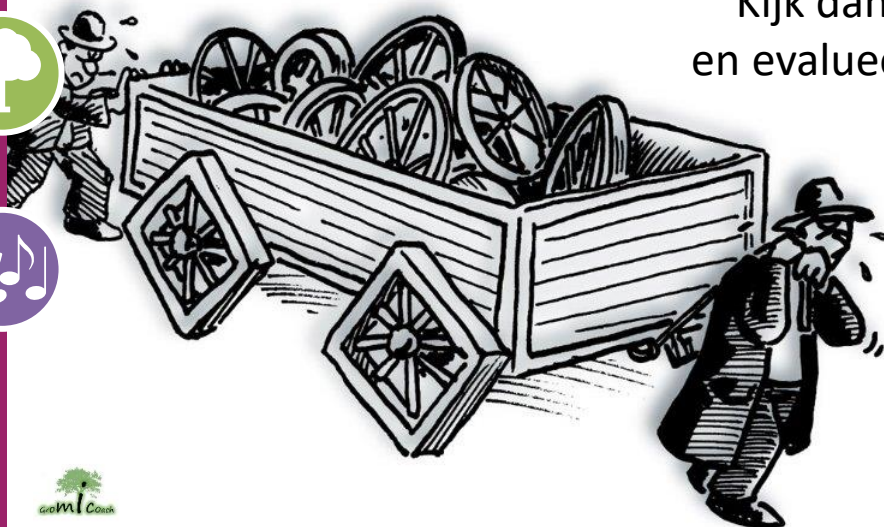
Als hoogbegaafde volwassene hebben we de neiging om in alles de perfectie na te streven. Enkel om uiteindelijk vast te stellen dat we altijd op minstens één, maar meestal op een paar fronten ook ver onder onze zelf opgelegde lat blijven.

Een aantal onder jullie zijn nu waarschijnlijk ook al een hele reeks acties aan het uitdenken om op alle fronten tegelijk de waarden hoger te krijgen – ja, idealiter het perfecte wiel van allemaal 10en.

Stop daar even mee – de bedoeling van deze oefening is immers om keuzes te leren maken. Het wiel zal nooit perfect zijn. Wat wel belangrijk is, is dat je afwisselend op alle fronten die jij belangrijk vindt, investeert.

Daarom moet je dit vandaag niet als een eenmalige oefening zien maar moet je regelmatig je wiel nog eens terug ter hand nemen.

Kijk dan van waar je kwam en evalueer telkens opnieuw welke score je jezelf nu zal geven.



Stap 3: waar wil je uiteindelijk zijn?

Geef nu een score van 1 tot 10 op waar je zou willen komen. Niet alles hoeft even belangrijk te zijn.

Schrijf welke emoties je zal hebben als je die score zal bereiken.



Maatschappelijke bijdrage



Werk & Carrière



Financiële vrijheid



Gezondheid



Familie & Vrienden



Liefde & Romantiek



Persoonlijke groei



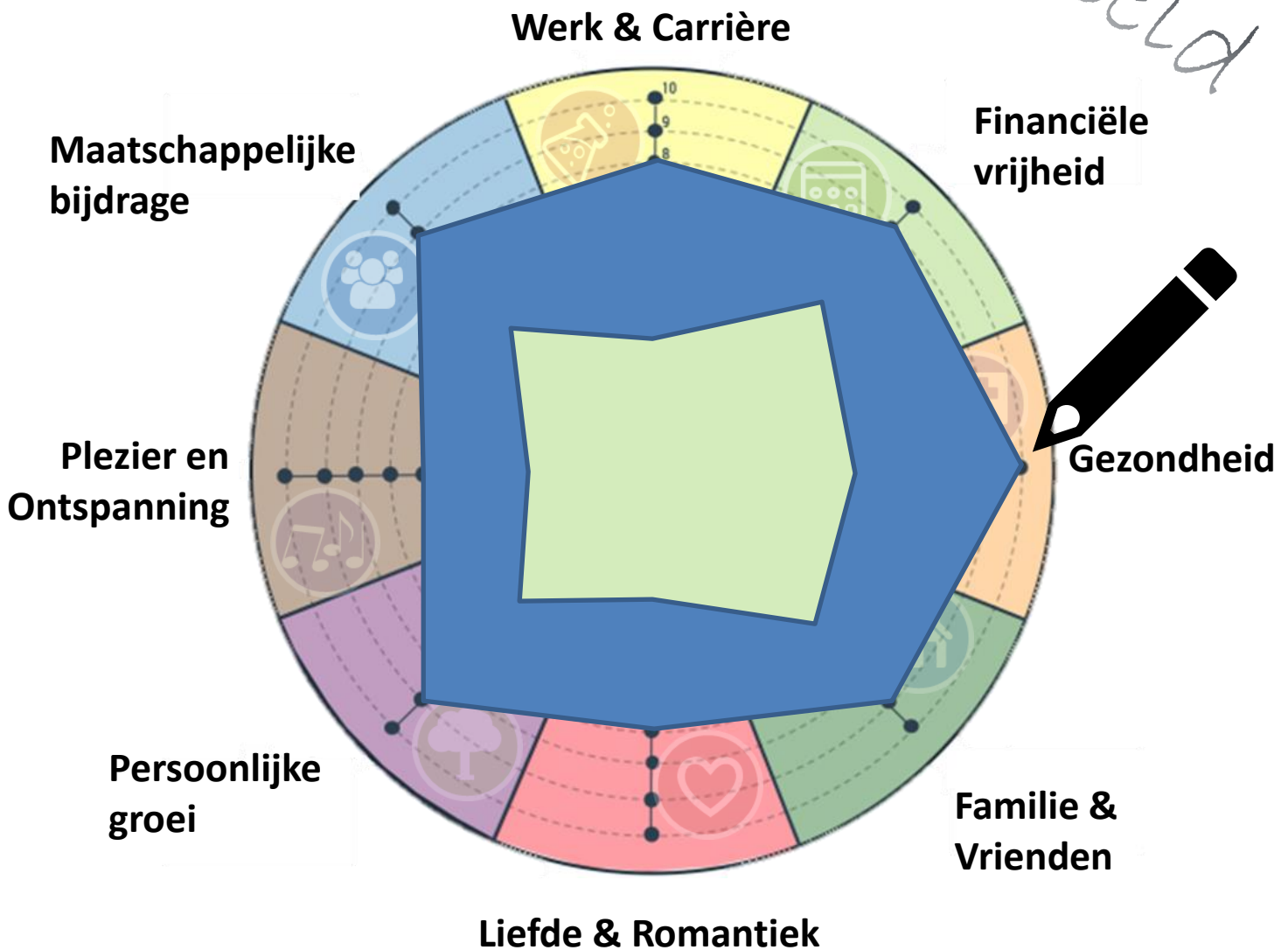
Plezier en Ontspanning



Stap 4 : Je wheel of life uittekenen

Weten waar je bent is de start van elke reis

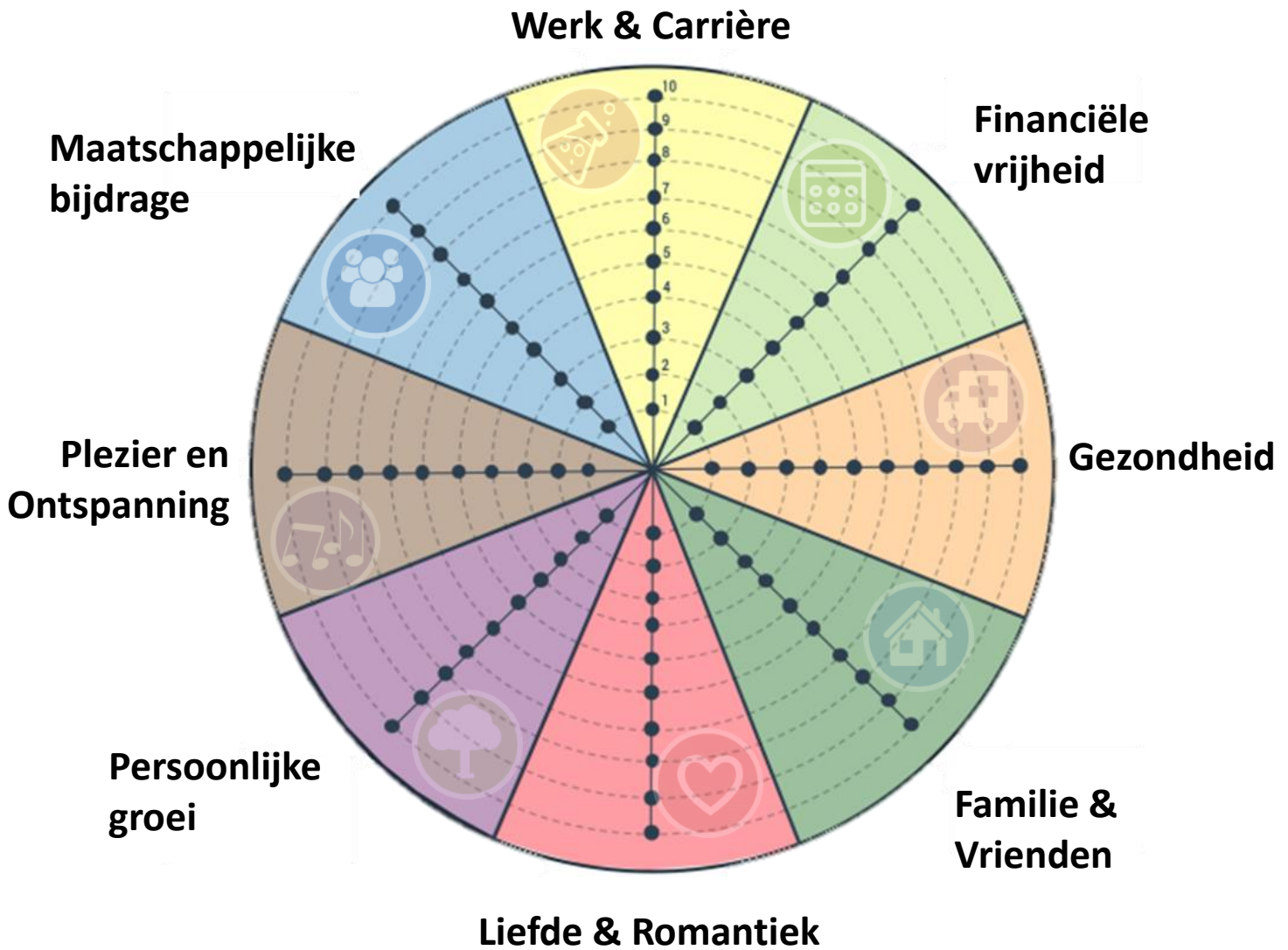
Voorbeeld



Zet jouw tobe waarden ook uit op de grafiek op p.10.
En verbind de punten.
(Zie voorbeeld hierboven)

Jouw wheel of life

Weten waar je bent is de start van elke reis



Zet jouw startwaarden en jouw tobe waarden uit op bovenstaande grafiek en verbind de punten. (Zie voorbeeld op p.9)

Stap 5: maak nu een keuze

Op welke fronten wil jij jede komende maand concentreren. Waar wil je als eerste wat extra in investeren? Welk eerste stap ga je vandaag al zetten om hier vooruitgang in te boeken?



Ik ga me als eerste concentreren op :



Ik ga me daarop concentreren omdat





Om dit te doen slagen ga ik vandaag al



... en als het gelukt is zal ik het volgende voelen





Wees mild voor jezelf. Gezien het een front is waar je in wil investeren, wil dit ook zeggen dat dit met vallen en opstaan zal gebeuren. Geniet van het proces. Wees al fier dat je zwart op wit gezet hebt dat je hierin stappen wil zetten. Veel Succes!



**Veel succes gewenst.
Heb je je doel bereikt?**

**Doe dan deze oefening opnieuw en kies
een nieuw doel**

Wat kunnen wij betekenen?

Ben je op zoek naar een evenwicht tussen je werk en je privé? Heb je vandaag geen voldoening van je werk? Zitten jouw hoogbegaafdheidskenmerken soms wel wat in de weg om je 'Wheel of life' beter in evenwicht te krijgen?

Dan kunnen wij je zeker ondersteunen in deze oefening. Dit kan via verschillende opties



Persoonlijke coaching: Is je vraag vooral persoonlijk? Dan kan je starten met een intake gesprek waarin we kijken wat juist jouw vraag is en wat de beste aanpak kan zijn.



Loopbaancoaching: Is je vraag eerder loopbaan gerelateerd of evenwicht werk en privé? Dan is loopbaancoaching een goeie keuze. Start dan met een gratis kennismakingsgesprek.



Herken je je in één of meer van deze kenmerken ?

link aan wat bij jou past

- Je hebt een heel sterk rechtvaardigheidsgevoel.
- Je functioneert het best solo.
- Anderen kunnen je vaak niet volgen en dat geeft veel onbegrip.
- Je ziet snel oplossingen voor problemen.
- Je stelt hoge eisen, vooral aan jezelf.
- Je vraagt je regelmatig af of dit het nu is.
- Je hebt een hekel aan 'moeten' en regeltjes.
- Je hebt veel innerlijke onrust.
- Je hebt een sterk gevoel van anders zijn.

**Dan moet je zeker ons e-Book :
“Wil je 10 eenvoudige tips om
deze kenmerken te omzeilen? “
Downloaden.**

Over de auteur



Rudo Van Overbeke

- Zaakvoerder @ GromiCoach (VOF)
- Zaakvoerder @ Loopbaancoaching.net
- Solution manager @ Liantis
- Bestuurder @ Hoogbloei

En vooral een oneindige optimist die gelooft dat je
groeimogelijkheden onbegrensd zijn.



<https://www.linkedin.com/in/rudovanoverbeke/>