



## ZNA TalentLab - Interview met jezelf

Een leuke manier om erachter te komen wat jij belangrijk vindt en wat jouw drijfveren zijn is een 'interview met jezelf' houden aan de hand van reflectie- en inspiratievragen. Je kan de antwoorden opnemen of neerschrijven. Blijf praten, ook als je even niet meer weet wat te zeggen, misschien volgt er iets later toch nog iets.

Je kan ook aan een persoon die je vertrouwt vragen om het interview met jou te doen. Ook dan is het belangrijk dat die persoon voldoende tijd neemt om je te laten antwoorden en eventueel verder doorvraagt. Je moet deze persoon ook volledig vertrouwen, zodat je eerlijk kan antwoorden. Nog een beter idee is aan de slag gaan met je loopbaancoach. Die is neutraal en onbevooroordeeld en kent de kunst van het doorvragen, benoemen en confronteren.

Je hoeft niet alle reflectie- of inspiratievragen te beantwoorden, kies er enkele uit die je aanspreken en die volgens jou interessant zijn. De andere kan je dan gebruiken als er geen antwoorden zouden komen. Vraag bij ieder antwoord goed door: "Wat zou je precies doen?", "En wat nog meer?" of "Wat bereikte je toen je dat deed?"

Let op, als je jezelf vragen stelt, komt er niet altijd meteen een eerlijk antwoord. We passen onbewust steeds een vorm van censuur toe. We vinden dat we bepaalde dingen 'zouden moeten willen'. De kunst is om voorbij te gaan aan deze censuur en je diepere wensen en behoeften te detecteren. 'Wat zou ik willen als...?'-vragen kunnen hierbij helpen.

## Reflectievragen

- › Wat wil je?
- › Wat wil je niet meer?
- › Wat wil je behouden?
- › Wat wil je veranderen?
- › Wat zijn je ambities?
- › Wat zijn je interesses?
- › Hoe ziet je ideale leven eruit?
- › Hoe ziet je ideale werkomgeving eruit?
- › Waar praat je het liefst over als je met vrienden iets gaat drinken?
- › Hoe zou je je dagen vullen als geld er niet toe deed?
- › Welke boeken, films en magazines heb je thuis liggen? Ontdek je daar een terugkerend thema in?
- › Wat zoek je in je werk?
- › Wat zoek je in je leven?
- › Wat is daar zo belangrijk aan?
- › Als je 70 bent, hoe wil je dan terugkijken op je leven?
- › Als je 70 bent, waar zou je dan spijt van hebben dat je het niet gedaan hebt?
- › Als je iets opnieuw mocht doen:
  - › Welke keuzes zou je dan anders maken?
  - › Wat zou het effect zijn?
  - › Waarom is dat belangrijk voor je?
- › Wat zijn onbespreekbare zaken in je leven?
- › Waarom is dat belangrijk voor je?

## Hypothetische vragen

- › Stel dat je 10 miljoen euro wint, wat ga je doen?
- › Stel dat je ongebonden bent (geen relatie, geen gezin), wat zou je doen?
- › Stel dat je wordt ontslagen, wat zou je doen?
- › Stel dat je een half jaar lang directeur van je bedrijf bent, wat zou je doen?
- › Stel dat je opnieuw 25 jaar bent, wat zou je dan doen?
- › Stel dat je zelfverzekerder, stressbestendiger of energiekeker bent, wat zou je doen?
- › Stel dat je veel meer tijd hebt dan nu, wat zou je doen?
- › Stel dat je nog een maand te leven hebt, wat zou je doen?
- › Stel dat je... (vul zelf in), wat zou je doen?

## Inspiratievragen

- › Wat wou je als kind worden?
- › Wat geeft je plezier en energie?
- › Wat zijn de belangrijkste kenmerken van jouw ideale leven?
- › Hoe wil jij graag herinnerd worden?
- › Wat zou je het liefst de hele dag doen?
- › Wie is jouw idool? Wie bewonder je? Waarom?
- › Waarop kan jij jaloers zijn?
- › Wat ga je doen wanneer je met pensioen bent?
- › Waar mogen ze je 's nachts voor wakker maken?
- › Welk beroep zou je gehad hebben in de Middeleeuwen?
- › Wat is je grootste talent?
- › Waar krijg jij complimenten over?
- › Wat kan jij veel beter dan anderen?
- › Waarover heb jij meer kennis dan andere mensen?
- › Wanneer ervaar jij 'flow'?
- › Wat maakt jou bijzonder en uniek?
- › Wat drijft en motiveert jou? Wat zijn jouw belangrijkste drijfveren?
- › Wanneer kom jij het beste tot je recht?
- › Wat is het belangrijkste in je leven?
- › Waarmee kan men jou het grootste plezier doen?
- › Wat zijn je grootste successen uit je verleden?
- › Wat heb jij te geven?
- › Waar gaan je dagdromen en fantasieën over?
- › Wie ben je en wat doe jij in je stoutste verbeelding?
- › Welke typische eigenschappen had jij als kind?
- › Welke jobs spreken je aan?
- › Welke levens spreken je aan?
- › Welke rol zou jij spelen in een film?
- › Hoe zou het script van die film eruit zien?

