

Life Crafting Challenge

Wat wil ik nou echt?

Heb je soms ook het gevoel dat doelen stellen zou kunnen helpen om meer motivatie te krijgen? Vooral in de huidige tijd waarin de toekomst onzeker is, kan doelen stellen belangrijk zijn.

Veel mensen denken niet gestructureerd na over hun levensdoelen. Als je niet weet wat je eigen doelen zijn, bestaat er een grote kans dat je het contact met jezelf verliest en je het leven van een ander leidt. Daarom moet je het heft in eigen handen nemen. Je hebt meer invloed op je eigen leven dan je zelf vaak denkt!

Door deze “challenge” te doen, kun je reflecteren op de doelen die je het liefst zou willen nastreven in je leven. Dus niet de doelen die anderen voor je in gedachten hebben, of wat je zelf vindt dat je zou moeten doen, maar wat je zelf het liefst zou willen doen.

LET OP: Dit is een korte versie van het volledige programma en kost ongeveer 15 minuten. <https://www.irim.eur.nl/erasmus-centre-for-study-and-career-success/>

Uit onderzoek is gebleken dat het opschrijven van je gedachten hierover je helpt om je gedachten te ordenen. Ook is de kans groter dat je dan je doelen bereikt. Het kan dus heel nuttig zijn om je doelen op papier te zetten. Zie de referenties achterin voor meer informatie.

Algemene Instructies

Dit is een schrijfofdracht, dus zorg dat je een document of schrijfmateriaal bij de hand hebt. Het mag met de hand of op de computer geschreven worden, beiden zijn goed. Het is wel belangrijk dat je je niet gehaast voelt tijdens het schrijven. Je schrijft alleen voor jezelf en de antwoorden hoef je met niemand te delen. Hoewel de stijl en schrijfwijze die jij wilt gebruiken vrij in te vullen is, kunnen de volgende richtlijnen je op weg te helpen:

- Let zo min mogelijk op spelling en grammatica totdat je klaar bent met schrijven. Daarna kun je het eventueel aanpassen en verbeteren.
- Geef jezelf de tijd en ruimte om creatief te kunnen zijn.
- Bij de vragen staat soms een tijdsindicatie, probeer deze ook echt te volgen.

1. Wat vind je leuk om te doen

Bedenk een aantal dingen (hobby's, activiteiten, etc.) die je leuk vindt om te doen, dingen waar je energie van krijgt. Wat vond je bijvoorbeeld leuk om te doen toen je jong was? Schrijf deze op.

2. Goede en minder goede eigenschappen van jezelf

Zoals iedereen heb je naast goede eigenschappen ook eigenschappen waar je minder tevreden over bent. Noem een aantal goede en een aantal minder goede eigenschappen van jezelf.

3. Jouw toekomst; wat als je niks verandert?

Om te bedenken wat jij wil in het leven kan het een goed idee zijn om na te denken over wat zou gebeuren als je niks zou veranderen in jouw huidig leven. Hierdoor schep je een toekomstbeeld van jezelf die jouw volledige potentie niet had gerealiseerd. Schrijf over dit toekomstbeeld.

4. Je ideale toekomst; het leven dat jij wilt leiden

Denk na over je ideale toekomst. Stel je voor dat alles precies gaat lopen als je zou willen. Doe voor het gemak alsof er geen obstakels zijn, denk alleen aan wat je echt zou willen en waar je energie van krijgt. Ga in wat meer detail over verschillende aspecten van je leven, zoals familie, carrière en vrije tijd. Dagdream en gebruik je fantasie.

Schrijf hier ongeveer **5 minuten** over deze ideale toekomst. Wees gerust (te) ambitieus en schrijf aan een stuk door over alles wat in je op komt zonder te letten op zinsconstructie of spelling.

5. Concrete doelen specificeren

Beschrijf nu drie doelen op basis van je ideale toekomst en beschrijf deze kort. Je doelen kunnen met veel verschillende domeinen te maken hebben. Hieronder een aantal voorbeelden:

- Een werkdoel kan zijn: "ik wil mijn tijd beter indelen"
- Een sociaal doel kan zijn "Ik wil meer mensen leren kennen"
- Een materieel doel kan zijn "Ik wil graag een groot huis"

Schrijf deze doelen op en geef voor elk doel een korte toelichting. Waarom is dit doel zo belangrijk voor je?

6. Prioriteiten stellen

Aangezien je niet al je doelen tegelijkertijd zult kunnen realiseren, vragen we je jouw doelen een volgorde te geven van meest naar minst belangrijk. Schrijf deze rangschikking op. Beschrijf voor doel nummer 1:

- Wat is de eerste stap die je gaat nemen op weg naar dit doel?
- Wees heel concreet, wanneer ga jij beginnen met werken aan dit doel en hoeveel tijd per week wil je er de komende tijd aan gaan besteden?
- Begin klein, bijvoorbeeld met 5 minuten wandelen per dag, als dit één van je doelen is.

Je kunt deze [video](#) gebruiken voor meer achtergrondinformatie.

7. Obstakels identificeren en uit de weg ruimen

In het leven gaan dingen niet altijd van een leien dakje en moet je keuzes maken. Het kan heel nuttig zijn om te anticiperen op mogelijke obstakels en tegenslagen. Uit onderzoek blijkt dat mensen die duidelijke plannen maken en bedenken wat ze gaan doen als het tegenzit, beter hun doelen bereiken dan mensen die dat niet doen.

Schrijf over elk doel de mogelijke obstakels die je in de weg kunnen zitten en hoe je daarmee oom zou kunnen gaan. Dit kan voor het gemak in de vorm:

- Als *obstakel* dan *oplossing*
- Voorbeeld: Als *de sportschool dicht is* dan *ga ik buiten sporten*

Gefeliciteerd!

Je hebt nu de eerste stap gezet op weg naar een nieuw leven. Een leven waar je zelf invulling mag geven. Ga hier vanaf nu mee aan de slag. Als je bijvoorbeeld hebt gekozen om meer te sporten of een andere verandering in je manier van leven te maken, dan is het verstandig dit eerst zeker drie weken vol te houden. Dit is de tijd die gemiddeld nodig is om een oude ingesleten gewoonte te veranderen en een nieuwe gewoonte aan te leren.

Referenties

- De Jong, B., Ziegler, N. & Schippers, M.C. (2020). From shattered goals to meaning in life: life crafting in times of the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology, 11*; 2648. Special issue: Coronavirus Disease (COVID-19): Psychological, Behavioral, Interpersonal Effects, and Clinical Implications for Health Systems. doi: 10.3389/fpsyg.2020.577708
- Schippers, M. C., Morisano, D., Locke, E. A., Scheepers, A. W. A., Latham, G. P., & de Jong, E. M. (2020). Writing about personal goals and plans regardless of goal type boosts academic performance. *Contemporary Educational Psychology, 60*, 101823. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101823>
- Dekker, I., De Jong, E. M., Schippers, M. C., De Bruijn-Smolters, M., Ziegler, N., Giesbers, B., Alexiou, A. (2020). Optimizing students' mental health and academic success: AI-enhanced life crafting. *Frontiers in Psychology, 11*, 1063. Special issue: Achievement emotions in University Teaching and Learning, Students' Stress and Well-being. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01063>
- Schippers, M.C. & Ziegler, N. (2019). Life crafting as a way to find purpose and meaning in life. *Frontiers in Psychology, 10*(2778). doi: 10.3389/fpsyg.2019.02778