

Stappenplan voor het in kaart brengen van vragen en knelpunten

Wat je eerst weten moet

Het schrijven van je levensverhaal is een project waarbij je soms tegen lastige vragen en knelpunten aanloopt.

Belangrijk om te weten: je bent niet de enige met die vragen en twijfels. Ik heb nog nooit iemand ontmoet die zonder hobbels zijn/haar verhaal schreef. Soms zorgen de knelpunten er zelfs voor dat het verhaal blijft liggen en nooit af komt.

Dat is de reden dat ik dit stappenplan gemaakt heb. Ik geloof namelijk dat geen enkele vraag en geen één knelpunt opweegt tegen wat het schrijven van je levensverhaal je brengt. Als vragen en knelpunten jou het zicht benemen op de prachtige opbrengst van het schrijven, dan moet daar iets aan gedaan worden!

Maar... wat levert het schrijven van je verhaal dan op? Een boek? Iets om door te geven? Al je herinneringen netjes op een rijtje?

Dat ook. Maar ik geloof dat het nog veel mooier is dan dat. Ik geloof dat het schrijven van je verhaal jou grip geeft op het dagelijks leven. Zoals Marjolijn (deelnemster aan de [cursus levensverhaal schrijven](#)) het zei:

"Het schrijven bracht me inzicht in de patronen in mijn leven, inzicht in hoe ik reageer op situaties en personen. Dat is echt het belangrijkste en dat is ook de meerwaarde voor het dagelijks leven: doordat ik die inzichten heb gekregen ben ik me nu veel meer bewust van mijn reactie in verschillende situaties.

Daardoor heb ik er grip op gekregen: ik kan anders reageren en daarmee vervelende situaties vermijden of ombuigen. Je kunt dit soort inzichten ook krijgen door er bv. over te lezen, maar nu ik ze al schrijvend heb gekregen zijn ze echt een deel van mezelf geworden en vergeet ik ze niet meer.

Voor mij is het eigenlijk helemaal niet belangrijk meer of ik van mijn verhaal ook een boek ga maken, de waarde zit hem echt in het schrijf-/denkproces."

Deze prachtige opbrengst van het schrijven gun ik jou ook! Daarom wil ik je met dit stappenplan helpen jouw vragen en knelpunten in kaart te brengen en ze terug te brengen tot behapbare proporties. Zodat ze je niet belemmeren te gaan schrijven of door te gaan met schrijven.

Het is goed om **rustig de tijd te nemen** voor dit stappenplan. Komt het je nu niet zo goed uit, kies dan een ander moment. Het is namelijk belangrijk dat je de stappen doorloopt zonder er tijd tussen te laten zitten.

Laten we beginnen!



Stap 1: In kaart brengen

- Neem een A4tje en een pen
- Schrijf alle vragen en knelpunten die in je opkomen op. Neem daarin alles mee, hoe idioot het misschien ook lijkt. Ook de kleinste twijfel of de diepste angst mogen een plek op jouw blad krijgen. Ga net zo lang door tot je echt niets meer weet

Stap 2: Wat kan ik nu al oplossen?

- Neem je blad nog eens rustig door
- Bedenk nu per punt een antwoord of oplossing: wat kun je nu al doen, zodat dit punt geen probleem meer zal zijn? Waar kun je een antwoord op je vraag vinden? Probeer dit voor ieder punt te doen, ook al ben je misschien helemaal niet zeker van je antwoord

Stap 3: Wat wil ik bereiken?

- Draai je blad om
- Schrijf op de achterkant wat je wil bereiken met je verhaal. Wat is je diepste verlangen als het gaat om het schrijven van je levensverhaal? Wees heel eerlijk en vraag steeds door bij jezelf. Een klein voorbeeldje:

Je hebt bedacht dat je graag wil schrijven om iets na te laten aan je kinderen. Stel jezelf dan de vraag: waarom wil ik dat zo graag? Wat maakt dat ik dit zo belangrijk vind? Vind ik dit wel echt zo belangrijk, of gaat het me eigenlijk ergens anders om? Wil ik gezien worden door mijn kinderen? Wil ik mijn kinderen iets geven wat ik zelf nooit heb gehad?

Probeer je echt voor te stellen wat voor jou de allermooiste uitkomst is van het schrijven van je verhaal. Wanneer ben je helemaal tevreden? Wanneer is jouw verlangen helemaal vervuld?



Stap 4: Welke knelpunten houd ik over?

- Kijk nu nog eens naar jouw vragen en knelpunten
- Weeg af: welke vragen en knelpunten kun je wegstrepen? Omdat je er zelf al een oplossing voor bedacht hebt of omdat je ze minder belangrijk vindt dan wat je wil bereiken met jouw verhaal
- Kun je al gaan schrijven, omdat je genoeg hebt kunnen wegstrepen? Begin dan lekker!
- Houd je nog vragen/knelpunten over waar je echt nog een antwoord op wil? Zoek dan hulp! Haal een boek uit de bieb, zoek je antwoorden op internet, bel iemand die je erbij kan helpen, ga een cursus doen of laat je begeleiden tijdens het schrijven.

Doe in elk geval één ding: gun jezelf dit prachtige schrijfproces!

Ik hoop dat ik je op weg heb kunnen helpen met dit stappenplan. Hieronder vind je mijn contactgegevens. Aarzel niet om contact met me op te nemen als je nog vragen hebt of wil weten hoe ik je kan begeleiden. Contact met mij is **altijd vrijblijvend** en bedoeld om je verder te helpen.

Ik wens je heel veel succes bij het schrijven van jouw unieke verhaal!

Met schrijfgroet,

Eunice



- Op [mijn website](#) vind je mijn blogs en alle informatie over begeleiding bij het schrijven
- Heb je een vraag? Dan kun je me altijd mailen: info@mijnmonumentjes.nl of een [telefonische afspraak](#) maken
- Wil je geïnspireerd worden bij het schrijven? Dan kun je je [inschrijven voor mijn wekelijkse mail](#). Je ontvangt dan **iedere maandag om 10.00u** een mail met afwisselend een blog, een schrijf oefening, een tip rond een schrijftechniek, enz. Inschrijven is natuurlijk gratis en uitschrijven kan op ieder moment

