SHIFT · Fase 1 · Signaal

De Signaal-Toolkit

"Het signaal is er altijd. De vraag is of jij bereid bent het te horen."

Wanneer gebruik je dit: als je voelt dat er iets niet klopt, maar je het nog niet hardop hebt gezegd.

Sessie-instructies: Alleen. Pen en papier. Deur dicht. Telefoon uit. Minimaal één uur.

Werkblad 1: De Signaal-Scan

Drie niveaus. Feiten, energie, richting. Niet om te analyseren — om te ontmaskeren.

Niveau 1: De feiten

1. Wat is het feit dat je het liefst zou vermijden?

Colin: Vijf miljoen schuld. Anderhalve maand runway.

2. Welk getal, gesprek of situatie kijk je al weken niet recht aan?

Colin: De 160 namen op mijn scherm die hun geld terugwillen.

3. Wat weet iedereen om je heen behalve jij?

Colin: Dat 'het komt goed' een verdovingsmiddel was, geen strategie.

4. Als een vreemde naar je leven zou kijken, wat zou die als eerste opvallen?

Colin: Dat mijn bedrijf technisch failliet is en ik nog steeds doe alsof dat niet zo is.

Leugendetectie: Wat moet ik geloven om deze situatie te blijven accepteren?

Niveau 2: De energie

5. Waar in je leven zit op dit moment de meeste levensenergie?

Colin: De visie op wat dit bedrijf kan worden als het overleeft.

6. Welk gesprek, welke persoon of welke beslissing stel je al weken uit?

Colin: Het eerste telefoontje. De woorden: ik red het niet alleen.

7. Waar zit je lichaam vast als je hieraan denkt?

Colin: Mijn borst. Alsof er een steen op ligt die er al maanden zit.

8. Wat zou je morgen loslaten als je niet bang was voor het oordeel?

Colin: Het verhaal dat ik alles onder controle heb.

> ***Leugendetectie: Wat voel ik al langer dan zes maanden maar heb ik nog nooit hardop gezegd?***

Niveau 3: De richting

9. Welke versie van jezelf dient zich aan als je eerlijk bent?

Colin: De versie die niet meer wegrent. Die belt, confronteert, leidt.

10. Welke keuze maakt je bang omdat je weet dat het je leven verandert?

Colin: De keuze om te bellen. Om hulp te vragen. Om kwetsbaar te zijn.

11. Wat vermijd je niet omdat het onduidelijk is, maar omdat het te duidelijk is?

Colin: Dat ik dit kan omdraaien, maar alleen als ik stop met me verstoppen.

12. Als je over vijf jaar terugkijkt op vandaag, wat zou je willen dat je had gedaan?

Colin: Niet gewacht. Niet nog een dag gedaan alsof.

Werkblad 2: De Verhaal vs Waarheid Check

Wat is het feit? Welk verhaal bouw je daaromheen? Wat blijft over als je het verhaal loslaat?

13. Wat is het feit, zonder verhaal?

Colin: Ik heb vijf miljoen schuld en anderhalve maand geld op de bank.

14. Welk verhaal vertel ik mezelf hierover?

Colin: Dat ik het alleen kan fixen. Dat hulp vragen betekent falen.

15. Wat zou er overblijven als ik het verhaal loslaat?

Colin: Dat dit bedrijf kan groeien. Dat samen sterker is.

Werkblad 3: De Richtingsscan

Welke richting roept? Wat kost het je als je niet luistert?

16. Welke richting dient zich aan als ik eerlijk kijk?

Colin: Transparantie. Handelen in plaats van afwachten. Hulp vragen in plaats van doen alsof.

17. Wat kost het me als ik deze richting niet volg?

Colin: Alles. Het bedrijf, de relaties, mijn integriteit. En mijn gezondheid.

Leugendetectie: Welke feedback negeer je omdat opvolgen betekent dat je moet toegeven dat je het fout had?