

# Balansscan

## Vragenlijst

### Doe de gratis Balansscan

Deze gratis scan is speciaal voor spitsuurstellen, die er alles aan doen om werk en gezinsleven goed te laten reilen en zeilen. Je gaat ontdekken hoe het zit met de Balans en Vitaliteit in de verschillende leefgebieden van jou en je gezin.

De Balansscan bestaat uit vijf onderdelen:

- Deel 1. Vragen over jou.
- Deel 2. Vragen over jou en je werk.
- Deel 3. Vragen over jou en je relatie.
- Deel 4. Vragen over jou en je gezin.
- Deel 5. Vragen over jou en je omgeving.

Aan de hand van deze vragenlijst ga je ontdekken op welke gebieden je in balans bent en waar in jouw leven er meer balans en/of vitaliteit nodig is.


Per onderdeel tref je een of meer stellingen aan. Selecteer eerst per stelling je score.

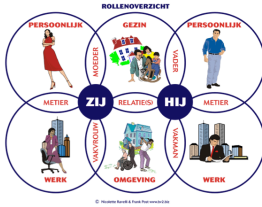
Score 1 betekent 'Helemaal niet mee eens'

Score 4 'Helemaal mee eens'.

Omcirkel daarna voor dat gehele onderdeel je overallscore (1-10).

Het beantwoorden van de vragen gaat heel snel en het totaal neemt slechts een paar minuten in beslag. Hoe eerlijker je iedere vraag beantwoordt, des te meer de Balansscan jou oplevert.

	Vragen Persoonlijk	Scoring
	Ik ben gelukkig.	1 2 3 4
	Ik voel mij fit.	1 2 3 4
	Ik ben gezond; ben weinig ziek.	1 2 3 4
	Ik eet bewust.	1 2 3 4
	Ik beweeg voldoende.	1 2 3 4
	Ik word uitgerust wakker.	1 2 3 4
	Ik heb voldoende energie.	1 2 3 4
	Ik heb voldoende tijd voor vrienden, sport of andere hobby's.	1 2 3 4
	Ik heb het gevoel dat ik het goed doe.	1 2 3 4
	Ik ben gemotiveerd.	1 2 3 4
	Ik ontspan mij voldoende.	1 2 3 4
	Ik weet wat mijn kwaliteiten zijn.	1 2 3 4
	Ik weet wat mijn valkuilen zijn.	1 2 3 4
	Ik weet mij goed te herstellen.	1 2 3 4
	Ik werk aan mijn persoonlijke ontwikkeling.	1 2 3 4
	Ik weet wat ik nodig heb om in mijn kracht te staan.	1 2 3 4
	Ik kan zijn wie ik ben.	1 2 3 4
	Ik verzorg mijn uiterlijk goed.	1 2 3 4
Ik kan mijzelf goed uiten.	1 2 3 4	
Ik heb een positieve en constructieve uitstraling.	1 2 3 4	
<b>Overall gevoel persoonlijk vitaal te zijn</b>	<b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</b>	

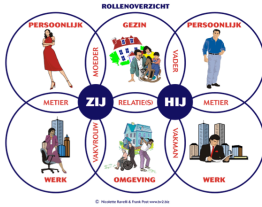


# Balansscan

## Vragenlijst

	Vragen Werk	Scoring
	Ik voel me gelukkig in mijn werk.	1 2 3 4
	Ik voel mij op het werk in balans.	1 2 3 4
	De visie, het beleid, de strategie spreken mij aan.	1 2 3 4
	Ik weet wat ik wil.	1 2 3 4
	Ik kom op mijn werk tot mijn recht.	1 2 3 4
	Ik kan mij voldoende uiten op het werk.	1 2 3 4
	Mijn takenpakket past bij mijn kwaliteiten.	1 2 3 4
	Mijn functiedoelen zijn realistisch.	1 2 3 4
	Ik heb voldoende faciliteiten ter beschikking.	1 2 3 4
	Mijn leidinggevende motiveert en inspireert mij.	1 2 3 4
	Ik krijg op een goede manier feedback.	1 2 3 4
	Ik word voldoende gewaardeerd.	1 2 3 4
	Ik heb voldoende doorgroeimogelijkheden.	1 2 3 4
	Mijn professionele kennis is op peil.	1 2 3 4
	Ik ontwikkel mij voldoende.	1 2 3 4
	Ik heb goede contacten met mijn collega's.	1 2 3 4
	De teamsamenstelling is goed en uitgebalanceerd.	1 2 3 4
Mijn collega's geven mij energie.	1 2 3 4	
Ik inspireer mijn werkomgeving.	1 2 3 4	
De onderlinge samenwerking is naar wens.	1 2 3 4	
<b>Overall gevoel vitaliteit te zijn in mijn werk:</b>	<b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</b>	

	Vragen Relatie	Scoring
	Ik voel me gelukkig in onze relatie	1 2 3 4
	Het momenteel ontbreken van een relatie neemt energie.	1 2 3 4
	Ik voldoe in mijn rol als partner.	1 2 3 4
	Ik kan bij mijn partner terecht	1 2 3 4
	Ik weet dat ik op mijn partner kan steunen.	1 2 3 4
	Ik voel mij gezien door mijn partner.	1 2 3 4
	Ik voel me op mijn gemak bij mijn partner	1 2 3 4
	Ik vertrouw mijn partner.	1 2 3 4
	Er is voldoende ruimte voor mijzelf.	1 2 3 4
	Ik kan mezelf zijn in onze relatie.	1 2 3 4
	Er is voldoende oog voor mijn ontwikkeling.	1 2 3 4
	Ik vind onze relatie inspirerend.	1 2 3 4
	Ik heb voldoende aandacht voor mijn partner.	1 2 3 4
	Ik heb voldoende oog voor de ontwikkeling van mijn partner.	1 2 3 4
	Wij praten voldoende over de balans in ons leven.	1 2 3 4
	Er is voldoende tijd voor ons samen.	1 2 3 4
	Er is voldoende intimiteit in onze relatie.	1 2 3 4
Op seksueel gebied is het OK.	1 2 3 4	
Er is voldoende tijd voor gezamenlijke ontspanning.	1 2 3 4	
<b>Overall gevoel vitaliteit te zijn in mijn relatie:</b>	<b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</b>	



# Balansscan

## Vragenlijst

	Vragen Gezin	Scoring
	Ik voel me gelukkig in ons gezin.	1 2 3 4
	Ons gezin is in balans.	1 2 3 4
	Ik ben tevreden over mijn rol als moeder/vader.	1 2 3 4
	Met de kinderen gaat het goed.	1 2 3 4
	Ik geef voldoende aandacht aan de kinderen.	1 2 3 4
	Bezig zijn met de kinderen vind ik leuk.	1 2 3 4
	Mijn kinderen nemen mij serieus.	1 2 3 4
	Ik heb invloed op mijn kinderen.	1 2 3 4
	Ik geef voldoende aandacht aan ieders ontwikkeling.	1 2 3 4
	Ik krijg ruimte en support om mij te ontwikkelen.	1 2 3 4
	Ik creëer voldoende geborgenheid.	1 2 3 4
	Ik daag de kinderen voldoende uit.	1 2 3 4
	De opvoedingstaken zijn goed verdeeld.	1 2 3 4
	Financieel zijn er geen zorgen.	1 2 3 4
	Onze woning voldoet prima.	1 2 3 4
<b>Overall gevoel vitaliteit te zijn in mijn gezin:</b>	<b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</b>	

	Vragen Omgeving	Scoring
	Ik voel me gelukkig in mijn omgeving.	1 2 3 4
	Ik voel mij in mijn omgeving in balans.	1 2 3 4
	De kwaliteit van de relaties met de familie zijn OK.	1 2 3 4
	Mijn familie geeft mij energie.	1 2 3 4
	De kwaliteit van de relaties met mijn vrienden zijn OK.	1 2 3 4
	Mijn vrienden geven mij energie.	1 2 3 4
	Ik geef mijn vrienden energie.	1 2 3 4
	De kwaliteit van de relaties met de buurt zijn OK.	1 2 3 4
	Mijn buren geven mij energie.	1 2 3 4
	Ik heb een actieve rol in de buurt.	1 2 3 4
	Ik kan in mijn omgeving mezelf zijn.	1 2 3 4
	Ik neem voldoende deel aan buurtactiviteiten.	1 2 3 4
	Ik neem voldoende deel aan schoolactiviteiten.	1 2 3 4
	Ik neem voldoende deel aan het verenigingsleven.	1 2 3 4
	Ik zet mijn talenten voldoende in mijn omgeving in.	1 2 3 4
In mijn omgeving heb ik het naar mijn zin.	1 2 3 4	
<b>Overall gevoel vitaal te zijn in mijn omgeving:</b>	<b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</b>	

Mogelijk denkt jouw partner anders over bepaalde stellingen. Vul deze vragenlijst dan ook onafhankelijk van elkaar in en vergelijk achteraf de resultaten.

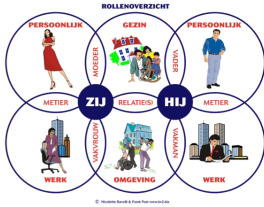
Heb je alle stellingen beoordeeld, overweeg dan of je toe bent aan een Her-stelgesprek. Een Her-stelgesprek vindt plaats via skype of telefoon en duurt maximaal 45 minuten. We stellen je dan een aantal vragen die jou en ons inzicht geven in jouw situatie en over de mogelijk volgende stap. Neem daarvoor contact op met Nicolette via telefoonnummer 06-20651721 of [nicolette@nicolletteravelli.nl](mailto:nicolette@nicolletteravelli.nl) of met Frank via telefoonnummer 0653-191625 of [frankpost@home.nl](mailto:frankpost@home.nl).

Centraal in al onze dienstverlening staat dat wij spitsuurstellen willen stimuleren om:

- recht te doen aan hun eigen kwaliteiten
- als stel samen te werken aan het versterken of herstellen van de balans en vitaliteit in hun leven.

Onze visie is dat daarbij telkens oog moet zijn voor het gehele systeem waarin je leeft.

Inmiddels hebben we veel stellen mogen begeleiden. We tekenden onze ervaringen op in een boek met als titel "Spitsuurstellen, Over leven in drukke tijden". Daarin vind je allerlei tips over hoe je de balans en vitaliteit



# Balansscan

## Vragenlijst

tijdens het spitsuur in je leven kunt herstellen. We bespreken alle gebieden die in de Balansscan opgenomen zijn.

Veel ruimte is besteed aan informatie over de relatie die je hebt. Om in balans en vitaal te kunnen leven is het belangrijk dat jullie voldoende zelfbewust zijn over wie je bent en wat je bij elkaar teweegbrengt. Daartoe hebben we in het boek de *Enneagram Database* opgenomen zodat je kunt herkennen welk Enneagram-type het meeste bij jou en welk het meeste bij jouw partner past.

De afgelopen jaren hebben we veel stellen geïnterviewd over de bijzonderheden van hun relatie. Korte samenvattingen van die interviews zijn ook in het boek opgenomen zodat je kunt lezen hoe allerlei stellen samen leven.

- Hoe overleven jullie als stel het spitsuur van je leven?
- Hoe zorgen jullie dat de relatie vitaal blijft?
- Hoe kan het enneagram jullie hierbij helpen?
- Hoe houden jullie grip op je werk- en leefwereld?
- Hoe gaan jullie om met verwachtingen van je omgeving?

Wat te doen als de combinatie van werken en opgroeiende kinderen je teveel wordt? Als je door de bomen het bos niet meer ziet. Als het contact dat je met je partner hebt voornamelijk gaat over regelingen. Als je veel moeite moet doen om in balans te blijven. Hoe fijn zou het zijn als je samen tijd neemt om te focussen en vanuit een gezamenlijke visie jullie leven vormgeeft? Op zo'n manier dat iedereen tot z'n recht komt en weer straalt. En dat jullie in de tijd die jullie samen zijn, volop genieten. Dan is het spitsuur een periode in je leven waarin je zelf aan zet bent.

*Spitsuur*stellen, over leven in drukke tijden, is een praktijkboek, dat jou en je partner vanuit een zingeving- en systemisch perspectief helpt om jezelf en jullie leefwereld in kaart te brengen en een Balansplan samen te stellen. We zoomen daarbij in op jou als persoon, je baan, jullie relatie en op jullie gezin en directe omgeving. Daarbij maken we gebruik van het enneagram als persoonlijkheidsmodel. We bieden je zelfs een database zodat je kunt kijken naar de bijzonderheden van jullie relatie. Ook vind je tientallen praktijkverhalen van stellen die vertellen hoe hun relatie zich succesvol ontwikkeld heeft.

Voor hulpverleners en coaches biedt dit boek een leidraad voor professionele begeleiding van werkende ouders die dreigen vast te lopen.

*Frank Post* studeerde Pedagogiek en Andragologie aan de Universiteit van Utrecht. In 2006 verscheen zijn eerste boek *Typisch Opvoeden. Hij is getrouwd en heeft 3 kinderen*.

*Nicolette Ravelli* studeerde Huishoudwetenschappen en Gezinspsychologie aan de Wageningen University. Zij is getrouwd en heeft 3 kinderen. Beiden zijn ervaren coaches en verzorgen workshops. Samen begeleiden zij professionals – individueel of in hun relatie – die in de topdrukte van werken én opgroeiende kinderen dreigen vast te lopen, om grip te krijgen op hun leefwereld en weer te kunnen genieten van elkaar.

SPITSUUR STELLEN

Over leven in drukke tijden

Frank Post en Nicolette Ravelli