



Sta je voor een lastige keuze? Heb je het gevoel dat je het niet kunt? Voel je je onzeker? Kun je even niet verder? Dan is het nu tijd om daar iets mee te doen!

Iedereen twijfelt wel eens tijdens de studie of het werk. Soms lig je er zelfs wakker van.

Kaart het aan! Bij jezelf en bij anderen. Kom erachter wat jou beweegt of tegenhoudt. Zet je alarmbellen om in actie en maak je onzekerheid productief!

Aankaarten! helpt je om momenten van onzekerheid in jouw proces te leren herkennen en verkennen. Door je onzekerheid te leren kennen en om te zetten naar een concrete actie kun je deze productief maken.

Contact of nabestellen?  
[www.methodologie.hu.nl](http://www.methodologie.hu.nl)  
[www.veiligeonzekerheid.nl](http://www.veiligeonzekerheid.nl)

## Hoe werkt Aankaarten?

### Voorbeeld 1

Kies een bepaald moment in het proces waar jij in zit en waarin jij een **Alarmbel** ervaart. Dat kan ook een moment in het verleden zijn, als je daarop wilt reflecteren. Schrijf deze **Alarmbel** op een rood kaartje. Leg daar **Ankers** tegenaan, waarmee je deze **Alarmbel** kunt dempen. En ook **Aanjagers**, waardoor je weer positieve energie kunt krijgen. Als je dat gedaan hebt, bedenk dan concrete **Acties** die je kunt doen om met je onzekerheid om te kunnen gaan. Maak een foto zodat je je inzichten niet vergeet!

**ALARMBEL** 🔔 - Wat zorgt voor onzekerheid, onveiligheid of twijfel?  
*Zoals bijvoorbeeld onduidelijkheid, deadline, beoordeling, feedback anderen, informatiegebrek, twijfel aan eigen kunnen, verwachtingen, open structuur, eigen verantwoordelijkheid*

**ANKER** ⚓ - Wat geeft jou gevoel van zekerheid, veiligheid of houvast?  
*Zoals bijvoorbeeld eerdere positieve ervaring, steun van anderen, feedback, zelfvertrouwen.*

**AANJAGER** 🚀 - Waar krijg jij energie van? Waar geniet je van? Wat geeft je plezier?  
*Zoals bijvoorbeeld mooie vondsten of resultaten, nieuwsgierigheid, relevantie, samenwerken, compliment, zelfvertrouwen, trots, eer.*

**ACTIE** 🏃 - Welke actie kun jij gaan doen als je naar de andere A's kijkt?

### Voorbeeld 2

Kies een Trigger en ga na waar en hoe deze speelt in jouw proces. Ga op zoek naar andere Triggers die daarmee samenhangen. Leg deze bij elkaar zodat je overzicht krijgt.

### Voorbeeld 3

Combineer Triggers met de A's! Schrijf een **Alarmbel** op. Kies de Triggers die jij een rol vindt spelen in deze **Alarmbel**. Bedenk nu **Ankers** en **Aanjagers** bij elke trigger en leg deze aan de **Alarmbel**.