

# 3 krachtige creatieve schrijfopdrachten

Waardoor je contact maakt met wat je écht wilt



Marianne Panneman – Schrijf & Groei

## Voorwoord

Al ruim 20 jaar werk ik als loopbaancoach en help ik mensen te ontdekken welk werk écht bij ze past en hoe ze dit kunnen realiseren.

De meeste mensen die niet blij zijn met hun werksituatie zitten 'in hun hoofd'. Ze piekeren, wikken en wegen, zien belemmeringen, kunnen niet kiezen en lopen vast in hun eigen verhaal. Om tot 'de kern' te kunnen komen is het belangrijk om **úit je hoofd en naar je hart** te gaan. Dus: niet alleen je verstand gebruiken, maar ook je gevoel, verbeeldingskracht en intuïtie.

Creatief schrijven is een prachtige manier om je hart te laten spreken, en is daarom een belangrijk onderdeel van mijn werkwijze. Zo ontwikkelde ik [Schrijf je loopbaan](#), een serie van 4 schrijfworkshops speciaal voor mensen met loopbaanvragen.

Al schrijvend ga je in gesprek met jezelf en ontstaan er inzichten en antwoorden. Je komt los van je 'oude' verhaal en gaat nieuwe mogelijkheden zien.

Met dit gratis eBook wil ik je graag laten ervaren hoe prettig en inzichtgevend creatief schrijven kan zijn als je rondloopt met een loopbaanvraag.

Ik wens je veel schrijfplezier !

Hartelijke groet,  
Marianne



## Inleiding

Waarom dit eBook en voor wie?

*Je wilt met meer plezier werken, je bent niet meer blij met het werk dat je doet, je wilt iets anders maar weet niet wat, je wilt werk dat energie gééft in plaats van neemt, je wilt onderzoeken wat écht bij je past.*

Als je je in één of meer van deze beschrijvingen herkent, dan is dit eBook voor jou! Want schrijven over je werksituatie en over je dromen en verlangens geeft je overzicht, inzicht en uitzicht. Je zult merken dat je meer weet dan je zelf dacht.

**De 3 krachtige schrijfoopdrachten in dit boek** helpen je om een eerste contact te maken met wat je écht wilt. Hiermee ben je al weer een aantal stappen dichterbij het (werk)leven dat je graag wilt leiden.

## Een paar schrijftips vooraf:

- zet je pen op papier en begin te schrijven (denk niet na over wat je gaat schrijven, laat je verrassen)
- schrijf dóór tot de tijd om is
- blokkeer je, herhaal dan het laatste woord net zolang tot er weer nieuwe woorden komen (en dat gebeurt echt)
- maak je geen zorgen over spelling en grammatica en corrigeer je tekst niet !
- wees eerlijk – schrijf alles op wat in je opkomt

# Schrijfopdracht 1 :

Open zinnen helpen om de weg naar binnen te vinden. Schrijf het begin van de zin op en schrijf dóór, vul de zin aan.

Deze open zinnen geven je zicht op je huidige situatie, op hoe het met je gaat.

**Drie open zinnen, vul ze aan tot het genoemde aantal regels:**

1. Als ik aan mijn werksituatie denk... (vul aan tot 5 regels)
2. Ik wil niet meer... (vul aan tot 7 regels)
3. Ik verlang naar... (vul aan tot 10 regels)

Lees de 3 teksten hardop aan jezelf voor.

## Schrijfopdracht 2:

Als je je meest ideale werksituatie nu al zou hebben, hoe zou je je dan voelen? Stel je voor: wat betreft werkinhoud, rol, taken, samenwerking, inkomen, locatie en werkruimte is álles zoals je het zou willen (je hoeft niet te weten wát je doet).

Laat dit even tot je doordringen en vraag je af: hoe zou ik me voelen in deze ideale werksituatie, waar krijg ik dan energie van?

**Zet je pen op papier en schrijf hier 10 minuten over. Schrijf door tot de tijd om is.**

Lees de tekst hardop aan jezelf voor.

Twee aanvullende vragen:

- Hoe verschilt dit gevoel met hoe je je nu voelt? Schrijf dit in een paar zinnen op.
- Samenvattend, hoe wil je je vaker voelen? Ik wil me vaker ... , ... en ... voelen.

## Schrijfopdracht 3:

Als geld en angst geen rol zouden spelen (je hebt dus geld in overvloed, bent nergens bang voor), wat zou je dan gaan doen, waar houd je je dan mee bezig?

**Schrijf hier 10 minuten over.**

Lees je tekst door en onderstreep de 3 belangrijkste woorden/stukjes zin.

Schrijf ter afronding een Elfje over wat voor jou de kern/het hoofdthema is in deze tekst. Je kunt één van de gekozen woorden gebruiken, maar dat hoeft niet.

*Een elfje is een kort gedichtje van 11 woorden in 5 regels. De opbouw van de regels en woorden is 1-2-3-4-1. Voorbeeld:*

*Zoek*

*De kern*

*In een woord*

*Of tussen de regels*

*Voel*

## Samenvatting

Ik hoop dat de schrijfopdrachten je hebben geholpen om een eerste contact te maken met wat je wilt, je verlangens en misschien zelfs met een nieuwe richting.

Wil je meer weten over de schrijfworkshops en loopbaancoaching die ik geef? Heb je nog vragen? Je bent van harte welkom om contact met me op te nemen via [info@loopbaancreatie.nl](mailto:info@loopbaancreatie.nl) of 06 30388933.

Informatie over de coaching en schrijfactiviteiten die ik aanbied vind je op [www.schrijfgroei.nl](http://www.schrijfgroei.nl) .

Ben je vooral geïnteresseerd in de schrijfworkshops voor mensen met loopbaanvragen? Ga dan rechtstreeks naar [www.schrijfjeloopbaan.nl](http://www.schrijfjeloopbaan.nl).

Hartelijke groeten,  
Marianne Panneman



## Colofon

3 krachtige creatieve schrijfoopdrachten waardoor je contact maakt met wat je écht wilt

© juli 2016 – Marianne Panneman

Versie 1.1

## Noot voor de lezer

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets in deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

## Disclaimer

De auteur is in geen enkel geval verantwoordelijk voor onvolkomenheden of voor de gevolgen van het toepassen van de adviezen zoals die worden voorgesteld in dit eBook.