

Hoopkaart: train je hoopcircuit

Voor de arts die verder wil kijken dan wat er misgaat.

Hoop is geen gevoel dat je overkomt, maar een vaardigheid. Elke keer dat je ervaart dat jouw handelen verschil maakt, wordt dat circuit in je brein sterker. Kies één situatie op je werk waar je moedeloos van wordt en neem tien minuten.

1. Wat maakt me moedeloos in mijn werk? Beschrijf het kort en feitelijk. Analyseren kun je als geen ander.

2. Hoe wil ik dat dit er over een jaar wél uitziet? Durf te verlangen. Wat zie en voel je dan?

3. Wat ligt binnen mijn invloed, hoe klein ook? Jouw gesprek, jouw team, jouw keuze.

4. Welke ene stap zet ik deze week? Maak hem zo klein dat je hem zeker doet.

5. Wat leverde die stap op? Sta er bewust bij stil. Zo leert je brein dat jij verschil maakt.
