

ONTDEK JE POTENTIEEL

**ZELF-TEST
ISTAR-
METHODE**

John Schmeitz



ISTAR-methode Zelf Test

Introductie

Welkom bij het ISTAR-zelfassessment. Dit assessment helpt je inzicht te krijgen in vijf belangrijke gebieden van persoonlijke ontwikkeling:

- ✓ Imprint, welke kwaliteiten en talenten heb je mee gekregen.
- ✓ Schaduwwerk, belemmerende patronen doorbreken en je “schaduwen” transformeren.
- ✓ Traumaheling, trauma's uit het verleden transformeren en helen.
- ✓ Aandacht, in flow zijn en in het Hier en Nu.
- ✓ Resonantie, Je passie vinden en wat bij je past.

Beantwoord elke vraag op een schaal van 1 (helemaal niet mee eens) tot 5 (helemaal mee eens).

Persoonlijke gegevens

Naam:

Datum:

Vragen per ISTAR-onderdeel

I: Imprint (Kwaliteiten en Talenten)

1. Ik heb een goed beeld van mijn unieke talenten en sterke punten.
2. Ik weet hoe ik mijn natuurlijke gaven het beste kan inzetten in mijn dagelijks leven.
3. Ik voel me zeker over mijn capaciteiten en het gebruik ervan.

Totaalscore Imprint: ____ / 3 = ____ (rond af naar heel getal)

S: Schaduwwerk (Belemmerende Patronen)

1. Ik ben me bewust van terugkerende negatieve gedrag patronen in mijn leven.
2. Ik kan mijn 'schaduwkanten' herkennen en erkennen zonder er door overspoeld te worden.
3. Ik werk actief aan het transformeren van belemmerende overtuigingen en gewoontes.

Totaalscore Schaduwwerk: ____ / 3 = ____ (rond af op heel getal)

T: Traumaheling (Oude Trauma's)

1. Ik kan pijnlijke ervaringen uit het verleden onder ogen zien zonder erdoor overweldigd te worden.
2. Ik merk dat oude trauma's steeds minder invloed hebben op mijn huidige leven.
3. Ik heb effectieve manieren gevonden om met triggers en emotionele pijn om te gaan.

Totaalscore Traumaheling: ____ / 3 = ____ (rond af op heel getal)

A: Aandacht (Hier en Nu, Flow)

1. Ik kan mijn aandacht gemakkelijk richten op het huidige moment.
2. Ik ervaar regelmatig momenten van 'flow', waarin ik volledig opga in wat ik doe.
3. Ik kan mijn gedachten en gevoelens observeren zonder er direct op te reageren.

Totaalscore Aandacht: ____ / 3 = ____ (rond af op heel getal)

R: Resonantie (Passie)

1. Ik heb een duidelijk beeld van wat mij echt passioneert in het leven.
2. Ik besteed regelmatig tijd aan activiteiten die mij energie geven en vervullen.
3. Ik voel een sterke verbinding met mijn levensdoel of -missie.

Totaalscore Resonantie: ____ / 3 = ____ (rond af op heel getal)

Reflectievragen

1. Welk gebied scoorde het hoogst? Hoe merk je dit in je dagelijks leven?
2. Welk gebied scoorde het laagst? Wat zou je kunnen doen om hierin te groeien?
3. Welk inzicht uit dit assessment verrast je het meest?

ISTAR-methode Zelfassessment Interpretatie



I: Imprint, Kwaliteiten en Talenten (Boom)

- 1-2: Je bent je nog niet volledig bewust van je unieke kwaliteiten en talenten. Er ligt een schat aan potentieel in je verborgen die nog ontdekt kan worden.
- 3-4: Je hebt een basisidee van je sterke punten, maar er is ruimte om deze dieper te verkennen en beter te benutten in je dagelijks leven.
- 5: Je hebt een goed begrip van je kwaliteiten en talenten. De uitdaging ligt nu in het volledig omarmen en maximaal benutten van deze gaven.

S: Schaduwwerk, Belemmerende Patronen (Grot)

- 1-2: Je ervaart mogelijk belemmerende patronen, maar bent je hier nog niet volledig van bewust. Bewustwording is de eerste stap naar verandering.
- 3-4: Je herkent enkele van je belemmerende patronen. Er is ruimte om dieper te graven en te begrijpen hoe deze patronen je leven beïnvloeden.
- 5: Je bent je sterk bewust van je schaduwkanten. De focus kan nu liggen op het transformeren van deze patronen naar krachtige hulpbronnen.

T: Traumaheling, Oude Trauma's (Rivier)

- 1-2: Oude trauma's hebben mogelijk een grote invloed op je leven, zonder dat je je daar volledig van bewust bent. Verkenning van dit gebied kan zeer bevrijdend werken.
- 3-4: Je erkent dat er onverwerkte ervaringen zijn die je beïnvloeden. Er is ruimte om dieper in te gaan op heling en integratie van deze ervaringen.
- 5: Je bent je bewust van je trauma's en hebt mogelijk al stappen gezet in het helingsproces. Verdere integratie kan leiden tot nog meer vrijheid en levenskracht.

A: Aandacht, Flow in het Hier en Nu (Berg)

- 1-2: Je vindt het uitdagend om in het hier en nu te zijn. Mindfulness-oefeningen kunnen je helpen meer aanwezig te zijn in het moment.
- 3-4: Je ervaart momenten van aanwezigheid en flow, maar dit is nog niet consistent. Er is ruimte om je vermogen tot aanwezigheid te verdiepen.
- 5: Je bent vaak aanwezig in het hier en nu en ervaart regelmatig flow. De uitdaging ligt in het nog consistent maken van deze staat in alle aspecten van je leven.

R: Resonantie, Passie en wat bij je past (Vuurtoren)

- 1-2: Je bent mogelijk nog zoekende naar wat echt resoneert met je ziel. Exploratie en experimenteren kunnen je helpen je passie te ontdekken.
- 3-4: Je hebt een idee van wat je gepassioneerd maakt, maar ervaart mogelijk nog obstakels in het volledig leven vanuit deze passie.
- 5: Je bent sterk verbonden met je passie. De uitdaging ligt nu in het nog dieper integreren van deze passie in alle aspecten van je leven en mogelijk anderen inspireren.

Algemene interpretatie:

- Kijk naar de balans tussen de verschillende gebieden. Zijn er grote verschillen? Dit kan aangeven waar je aandacht het meest nodig is.
- Gebieden met lagere scores bieden de meeste ruimte voor groei en ontwikkeling.
- Hoge scores zijn een reden om te vieren, maar onthoud dat persoonlijke groei een levenslang proces is.

De ISTAR-methode kan je helpen om op elk van deze gebieden stappen te zetten naar een meer vervuld en authentiek leven. Ongeacht je scores, er is altijd ruimte voor groei en verdieping.

Volgende stappen

Op basis van je scores, overweeg de volgende acties:

- Scores 1-2: Dit gebied vraagt om extra aandacht. Overweeg coaching of verdere studie.
- Scores 3-4: Je bent op de goede weg. Blijf bewust werken aan dit aspect.
- Scores 4-5: Dit is een sterk punt voor jou. Hoe kun je dit inzetten om andere gebieden te versterken?

Voor persoonlijk advies of ontdekkingsgesprek om je ISTAR-reis te verdiepen, neem contact op met:

Transitie Coach

John Schmeitz

john@alchemicleadership.com

www.alchemicleadership.nl

