

De koerskaart

Een kompas voor een waardevol leven



Een nieuwe koers

Een kompas voor een waardevol leven

Michael Makowski

2025

Inhoudsopgave

Hoofdstuk	Inhoud	Pagina
1.	Introductie	3
2.	Werken met de koerskaart	4
3.	Thema 1: Inventariserende vragen – het vertrekpunt	5
4.	Thema 2: Invloedfactoren – wat bepaalt jouw levenskwaliteit?	6
5.	Thema 3: Mogelijkheden tot verandering – hoe kun je verbeteringen aanbrengen?	10
6.	Thema 4: Van inzicht naar actie – de eerste stap zetten en evalueren	12
7.	Het vervolg	14

Een A0-poster van de koerskaart is verkrijgbaar bij [Etsy](#).

Meer inspiratie op de [site](#) van Route 66.

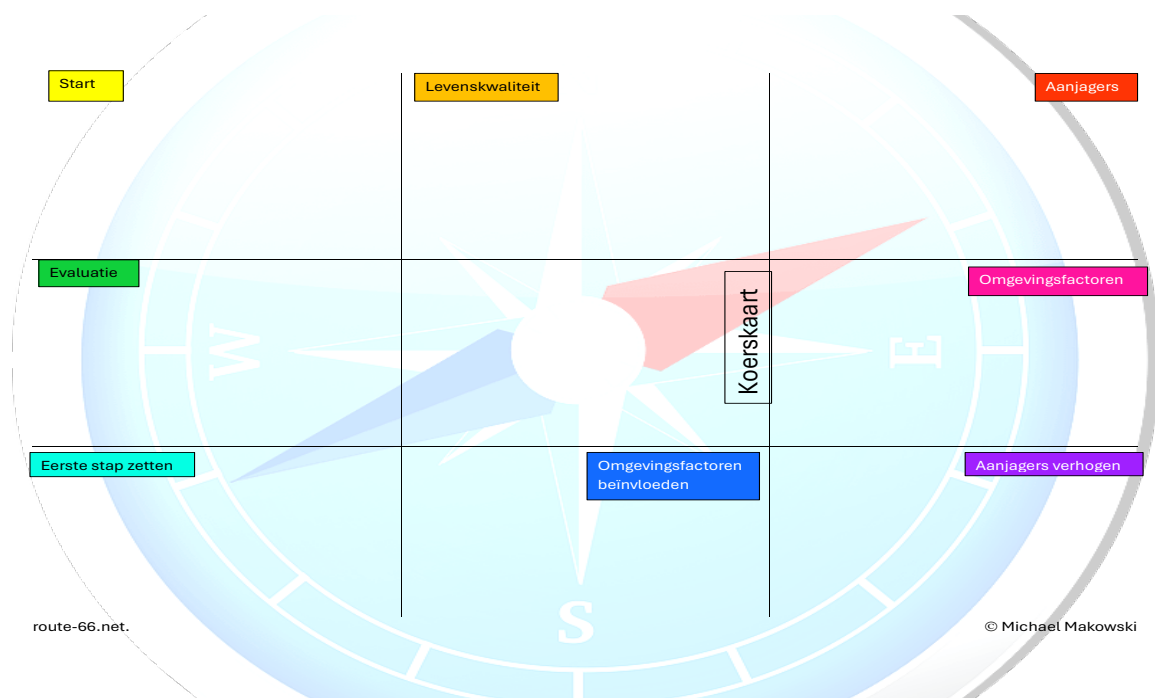
1. Introductie

De koerskaart is een praktisch hulpmiddel dat je ondersteunt bij het maken van bewuste keuzes en het bepalen van richting in je leven. Het onderliggende idee zal velen aanspreken: het verlangen om een waardevol en vervullend leven te leiden. Maar hoe geef je daar op een concrete manier invulling aan? De koerskaart biedt hiervoor een helder en gestructureerd stappenplan.

Ze fungeert als een kompas dat je helpt te navigeren naar een leven dat voor je betekenisvol is. Het is geen eenmalige exercitie, maar een dynamisch proces dat je op ieder gewenst moment opnieuw kunt doorlopen—zeker wanneer je merkt dat er iets schuurt, of dat je koers bijstelling vraagt. Zo blijf je actief sturing geven aan je leven en bouw je aan een toekomst die echt bij je past.

Het stappenplan bestaat uit een reeks vragen, thematisch ingedeeld in vier onderdelen. Door deze vragen te beantwoorden, krijgt je:

- inzicht in je huidige situatie,
- bewustzijn van factoren die van invloed zijn op je leven,
- zicht op mogelijke veranderingen, en
- handvatten om de eerste stappen te zetten naar een toekomst die je als betekenisvol ervaart.



2. Werken met de koerskaart

Wat je nodig hebt:

1. Koerskaart

Deze kaart als A0-poster bestellen of een leeg A4'tje voor elk vak gebruiken

2. Post-its

3. Pen

Schrijf de antwoorden op een post-it en plak deze in het bijbehorende vak.

De koerskaart bestaat uit 4 thema's/ 8 vakken en bij elk vak is er een set van vragen.

Het startpunt omvat drie reflectievragen over levenskwaliteit en je verwachtingen ten opzichte van de koerskaart.

1. Wat is voor jou een waardevol leven?

Hier richt je je op betekenis. Wat maakt jouw leven zinvol? Wat geeft richting, voldoening of vreugde?

2. Welke aspecten, dingen of personen horen daar onlosmakelijk bij?

Denk aan activiteiten, relaties, waarden of plaatsen. Wat mag niet ontbreken in een leven dat voor jou de moeite waard is?

3. Welke inzichten hoop je te verkrijgen door met deze koerskaart te werken?

Sta stil bij je intentie. Wat wil je bereiken, ontdekken of veranderen?

	1. Wat is voor jou een waardevol leven? 2. Welke aspecten, dingen en personen horen erbij? 3. Welke inzichten verwacht je van het werken met deze koerskaart
---	--

3. Thema 1: Inventariserende vragen – het vertrekpunt

Voordat je richting kunt bepalen, is het essentieel om stil te staan bij je huidige situatie. Dit eerste thema vormt het fundament van de koerskaart: waar sta je nu in het leven, hoe beleef je jouw dagen, en wat ervaar je als waardevol?

Door middel van een aantal inventariserende vragen krijg je inzicht in jouw persoonlijke vertrekpunt. Je leert jezelf beter begrijpen en ontdekt wat écht belangrijk voor je is.

De centrale vragen zijn:

1. Hoe tevreden ben je met je leven op dit moment?

Deze vraag nodigt uit tot een brede reflectie: hoe ervaar je je dagelijks leven, je relaties, je gezondheid, je bezigheden? Het gaat om een holistisch beeld van jouw welzijn.

2. Welk cijfer geef je jouw levenskwaliteit?

Denk hierbij aan aspecten als voldoening, vitaliteit en verbondenheid. Op een schaal van 1 tot 10: hoe waardeer je je leven nu? Een cijfer dwingt tot reflectie en maakt inzicht concreet. Het is geen eindbeoordeling, maar een startpunt.

3. Kijkend naar de grotere lijn van je leven, welk cijfer geef je dan?

Deze vraag zoomt uit: hoe kijk je terug op de weg die je hebt afgelegd? En hoe verhoudt die zich tot het hier en nu? Het helpt je beseffen of je op koers bent of juist iets wilt bijsturen.

Terugblikken op momenten van hoge levenskwaliteit

Een krachtig hulpmiddel bij reflectie is het herinneren van momenten waarop je levenskwaliteit als hoog ervoer. Wanneer voelde je je vitaal, betrokken, vervuld of verbonden?

Stel jezelf hierbij de volgende vragen:

- Wat deed je op dat moment?
- Wie waren erbij betrokken?
- Welke gevoelens overheersten?
- Wat maakte het zo waardevol?

Door deze ervaringen te analyseren, herken je patronen. Misschien merk je dat bepaalde activiteiten, mensen of omgevingen structureel bijdragen

aan jouw welzijn. Die inzichten helpen je bij het bewust inrichten van je huidige leven.

Let bij het terugdenken ook op signalen van hoge levenskwaliteit:

- **Fysiek:** energiek, ontspannen, fit
- **Emotioneel:** dankbaar, blij, rustig
- **Mentaal:** helder, creatief, gefocust
- **Sociaal:** verbonden, gewaardeerd, geliefd

Gebruik deze signalen als richtingaanwijzers. Ze vertellen je wat goed voelt, en waar je mogelijk meer van wilt inbouwen in je dagelijks leven.

Waarom dit thema essentieel is

Door deze eerste vragen zorgvuldig te beantwoorden, leg je een stevig fundament voor de rest van het proces. Je krijgt inzicht in jouw waarden, behoeften en huidige situatie. Daarmee ontstaat er ruimte om richting te geven aan dat wat écht telt voor jou.

	1. Welk cijfer geef je jouw levenskwaliteit (mate van voldoening/waardering, vitaliteit, verbondenheid met anderen) - op dit moment - in het algemeen 2. Wanneer voelde je voor het laatst een hoge levenskwaliteit (grote voldoening/waardering, vitaal en verbonden)? 3. Hoe merkte je dat?
---	--

4. Thema 2: Invloedfactoren – wat bepaalt jouw levenskwaliteit?

In dit tweede thema staan de factoren centraal die van invloed zijn op jouw levenskwaliteit. Daarbij maken we onderscheid tussen *aanjagers* – elementen die direct bijdragen aan een gevoel van welzijn – en *omgevingsfactoren* – de bredere context waarin je leeft.

Aanjagers van levenskwaliteit

Aanjagers zijn persoonlijke elementen die je direct kunt beïnvloeden. Ze vormen de kern van wat je voldoening, energie en zingeving geeft. Er zijn vier belangrijke aanjagers:

1. Voldoening gevende activiteiten

Welke bezigheden geven jou energie en een gevoel van betekenis?

Niet alle taken dragen evenveel bij aan je welzijn. Activiteiten die je echt voldoening geven, herken je vaak aan:

- een gevoel van *flow* (je gaat er volledig in op);
- het idee dat je bijdraagt aan iets zinvols;
- het benutten en ontwikkelen van je talenten;
- een gevoel van trots bij het afronden ervan.

Om meer voldoening te ervaren:

- Reflecteer op taken die je energie geven en betekenisvol voor je zijn;
- Ga op zoek naar nieuwe uitdagingen of projecten die je boeien;
- Kies bewust voor activiteiten die aansluiten bij jouw sterke punten;
- Verbind wat je doet aan een groter doel of maatschappelijke waarde;
- Stel realistische doelen, plan er tijd voor in en leer vaker 'nee' zeggen tegen taken die weinig bijdragen.

2. Vitaliteit en mentale veerkracht

Hoe staat het met jouw lichamelijke en geestelijke gezondheid?

Vitaliteit betekent dat je je energiek, scherp en veerkrachtig voelt – zowel fysiek als mentaal. Het is een basisvoorwaarde voor een actief en bevredigend leven. Je versterkt je vitaliteit door:

- regelmatig te bewegen (minstens 30 minuten per dag, matig intensief);
- gezond te eten (voedingsrijk, gevarieerd en in balans);
- voldoende slaap te nemen (7 à 8 uur per nacht);
- je brein actief te houden (blijf leren, lees, puzzel, leer iets nieuws);
- je emotionele balans te bewaken (met bijvoorbeeld mindfulness, ontspanning of meditatie);
- bewust om te gaan met rustmomenten en je grenzen.

Regelmatige zelfreflectie op je gewoontes en gevoelens draagt bij aan duurzame groei en welzijn.

3. Erkenning en waardering

Voel jij je gezien en gewaardeerd door anderen?

Erkenning is een menselijke basisbehoefte. Het versterkt je zelfvertrouwen, motivatie en verbondenheid met anderen. Waardering kan van buitenaf komen – zoals van collega's of vrienden – maar ook van jezelf. Om meer erkenning te ervaren:

- Vraag actief om feedback en sta open voor opbouwende reacties;
- Sta stil bij je eigen prestaties en waardeer jezelf;
- Geef ook zelf regelmatig waardering aan anderen;
- Zoek omgevingen waarin jouw bijdrage wordt erkend.

4. Sociale verbondenheid

Hoe ervaar je je relaties met familie, vrienden en collega's?

Menselijke relaties zijn van grote invloed op ons geluksgevoel. Goede sociale contacten bieden steun, verminderen stress en dragen bij aan persoonlijke groei. Je versterkt je sociale verbondenheid door:

- actief contact te onderhouden met mensen die belangrijk voor je zijn;
- open en oprecht te communiceren;
- deel te nemen aan activiteiten in je buurt of gemeenschap;
- oprechte interesse te tonen in anderen.

Investeer in bestaande relaties, breid je netwerk uit via gemeenschappelijke interesses en creëer terugkerende momenten van verbinding, zoals een wekelijkse wandeling of koffiedate.

	1. Wanneer heb je deze aanjagers ervaren (concrete situaties) 2. In welke mate heb je voldoening gevende taken/projecten? 3. Hoe staat het met je vitaliteit en mentale capaciteiten 4. In welke mate ervaar je erkenning/waardering? 5. Hoe staat het met je sociale contacten?
---	--

Omgevingsfactoren

Naast de aanjagers zijn er externe omstandigheden die mede bepalen hoe jij je leven ervaart. Deze zogeheten *omgevingsfactoren* zijn minder direct beïnvloedbaar, maar wel cruciaal voor je levenskwaliteit.

1. Sociale omgeving

Word je omringd door mensen die je steunen en inspireren?

Je sociale omgeving – zoals familie, vrienden, collega's en burens – speelt een belangrijke rol in je mentale en emotionele gezondheid.

Verbondenheid geeft steun, reduceert stress en bevordert veerkracht.

Vraag jezelf af:

- In hoeverre voel ik mij verbonden met de mensen om mij heen?
- Welke relaties geven mij energie, en welke kosten energie?

Je kunt je sociale omgeving versterken door actief te investeren in contact, betrokken te zijn bij je buurt of vereniging, en open te staan voor nieuwe verbindingen.

2. Materiële situatie

Hoe beïnvloeden je financiële en praktische omstandigheden je dagelijks leven?

Onder de materiële situatie vallen zaken als inkomen, financiële zekerheid, woonsituatie, toegang tot voorzieningen en de fysieke leefomgeving. Deze factoren beïnvloeden direct je gevoel van stabiliteit en veiligheid. Overweeg:

- Is mijn financiële situatie stabiel genoeg om zonder zorgen te leven?
- Leef ik in een omgeving die mij comfort en veiligheid biedt?

Verbeteringen kunnen liggen in financieel bewustzijn, hulp zoeken bij geldzorgen, investeren in je woonomgeving of optimaal gebruikmaken van beschikbare voorzieningen.

3. Betrokkenheid bij je omgeving

In hoeverre voel jij je verbonden met je omgeving en de maatschappij?

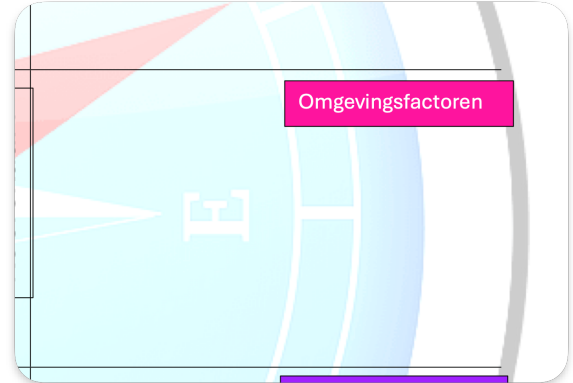
Betrokkenheid gaat over je verbinding met het grotere geheel – je buurt, stad, vereniging of maatschappelijke initiatieven. Iets betekenen voor anderen versterkt je gevoel van zingeving. Reflecteer op:

- Waar voel ik mij bij betrokken?

- Welke bijdrage kan en wil ik leveren aan mijn omgeving?

Je kunt je betrokkenheid vergroten door vrijwilligerswerk, actieve deelname aan buurtprojecten of betrokkenheid binnen je werk of netwerk.

De *aanjagers* en *omgevingsfactoren* beïnvloeden elkaar voortdurend. Een stabiele materiële situatie kan bijvoorbeeld ruimte scheppen voor sociale en maatschappelijke betrokkenheid. Door bewust stil te staan bij deze factoren krijg je inzicht in wat jouw levenskwaliteit bepaalt – en in waar nog kansen liggen om te groeien of bij te sturen.

	1. In welke mate ben je verbonden met anderen (waar hoor je bij)? 2. Wat is je materiële situatie (financiën, woonsituatie) 3. Waar voel je je betrokken bij (buurt, stad, verenigingen)
--	--

5. Thema 3: Mogelijkheden tot verandering – hoe kun je verbeteringen aanbrengen?

Nu je inzicht hebt gekregen in je huidige situatie en de factoren die daarop van invloed zijn, is het tijd om te kijken naar wat je zou kunnen veranderen. In deze fase onderzoek je welke concrete stappen je kunt zetten om je welzijn te verbeteren.

De volgende vragen helpen je om die mogelijkheden in kaart te brengen:

1. **Welke aanjagers zou je kunnen versterken om meer voldoening te ervaren?**
Denk terug aan de vier aanjagers: voldoening gevende taken, vitaliteit, erkenning en sociale contacten. Overweeg welke hiervan op dit moment aandacht vragen of ruimte bieden voor groei.
2. **Hoe kun je negatieve invloeden uit je omgeving verminderen of er beter mee omgaan?**
Sta stil bij je sociale omgeving, je materiële omstandigheden en je betrokkenheid bij de maatschappij. Wat belemmert je momenteel, en wat zou je kunnen aanpassen om hier beter mee om te gaan?

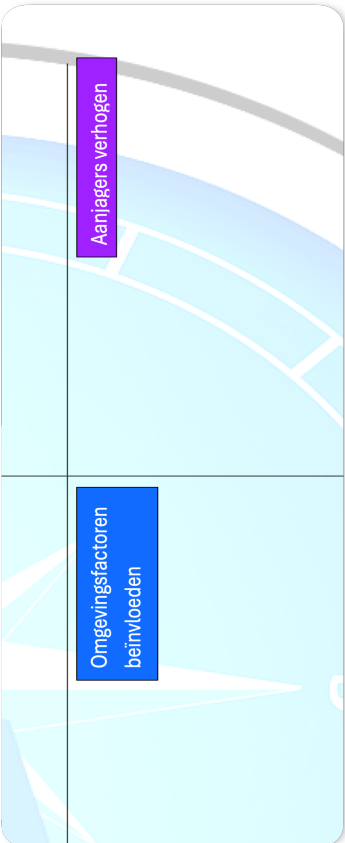
3. Welke kleine veranderingen kun je op korte termijn realiseren?

Verbetering hoeft niet groots of ingrijpend te zijn. Juist kleine, haalbare stappen kunnen al een merkbaar verschil maken. Kies één specifiek aandachtspunt dat voor jou belangrijk is of waar je het meest tegenaan loopt.

4. Wat zijn je doelen op de langere termijn, en welke stappen zijn nodig om die te bereiken?

Kijk vooruit: waar wil je naartoe? Vertaal dit vervolgens naar overzichtelijke tussenstappen die je in je eigen tempo kunt zetten.

Bij het beantwoorden van deze vragen is het van belang om realistisch te blijven en te focussen op wat wél mogelijk is. Een kleine aanpassing in je dagelijkse routine kan al een groot effect hebben op je gevoel van welzijn.

	1. Hoe kun je jouw vitaliteit verbeteren (meer bewegen, meer rust, voeding aanpassen) 2. Hoe houd je je mentale capaciteiten op pijl? 3. Hoe kun je jouw dagelijkse activiteiten aanpassen? 4. Hoe zorg je voor meer erkenning/waardering? 5. Hoe kun je jouw netwerk vergroten?
	1. Hoe kun je anders reageren op datgene wat om je heen gebeurt? 2. Hoe kun je jouw materiele situatie verbeteren? 3. Hoe raak je meer betrokken bij je buurt/stad en/of verenigingen?

6. Thema 4: Van inzicht naar actie – de eerste stap zetten en evalueren

Na een grondige verkenning van wat jouw leven kwaliteit geeft, is het tijd om in beweging te komen. De vierde fase van de koerskaart helpt je bij de overgang van inzicht naar actie. Reflectie is waardevol, maar daadwerkelijke verandering begint pas bij het zetten van een concrete stap.

1. Wat is je eerste stap?

Kies een **kleine, haalbare actie** die je vandaag of morgen al kunt uitvoeren. Richt je op het thema dat voor jou de meeste impact heeft – of dit nu energie, verbondenheid of zingeving betreft. Maak de stap concreet: schrijf hem op, spreek hem uit naar iemand of plan hem direct in. Voorbeeld: "Ik bel deze week een oud-collega voor een wandeling."

2. Hoe houd je je voortgang bij?

Stel een eenvoudige manier vast om je proces te volgen. Dit kan via een dagboek, een korte reflectie op een vast moment in de week, of door regelmatig te sparren met iemand die je vertrouwt. Door stil te staan bij je ontwikkeling, blijf je scherp en gemotiveerd.

3. Welke obstakels kun je verwachten?

Verandering is zelden frictieloos. Erken mogelijke drempels – tijdsdruk, twijfel, vermoeidheid – en bedenk hoe je daarmee omgaat. Realiseer je dat ongemak erbij hoort. Groei betekent je comfortzone verlaten, en dat vraagt om mildheid én volharding.

Vorbereiding: reflecteer nog één keer

Voordat je je eerste stap zet, kijk je kort terug. Stel jezelf deze vragen:

- Wat geeft mij energie en voldoening (mijn belangrijkste aanjagers)?
- Wat belemmert mij op dit moment het meest?
- Welke externe factor (omgeving, financiën, sociale context) weegt het zwaarst?
- Wat wil ik op korte termijn verbeteren?
- Wie of wat kan mij hierbij ondersteunen?

Vat je antwoorden samen in een paar heldere zinnen. Dit overzicht helpt je koers te bepalen en maakt je focus concreter.

Kies één focuspunt

Te veel tegelijk willen aanpakken leidt vaak tot stilstand. Kies daarom één onderwerp waar je nu mee aan de slag gaat. Wat levert je het meeste op? Wat schuurt het meest? Juist dáár ligt je kans op echte beweging.

Maak je actie zichtbaar en tastbaar

Door je eerste stap concreet te maken, vergroot je de kans op succes:

- **Schrijf het op:** op een notitiekaart, in je agenda of dagboek.
- **Vertel het aan iemand:** spreek je intentie uit.
- **Maak het aantrekkelijk:** combineer het met iets plezierigs.
- **Plan vooruit:** denk alvast aan een vervolgstap en bepaal wanneer je die zet.

Wees realistisch én vol vertrouwen

Verwacht geen vlekkeloos traject. Twijfel en tegenzin horen erbij. Maar:

- Zie weerstand als signaal van groei.
- Gun jezelf ruimte om te leren.
- Herinner jezelf aan je motivatie.

Zo blijf je in beweging, ook als het even lastig is.

Zoek steun – samen gaat het makkelijker

Mensen om je heen kunnen je helpen vol te houden. Denk aan:

- Een 'accountability partner' waarmee je afsprekt elkaar te blijven motiveren.
- Iemand om je succes mee te delen.
- Een groep of activiteit waar je je gesteund voelt.

Vier elke stap – en bouw gewoonten op

Sta bewust stil bij wat je wél doet. Elke stap telt. Beloon jezelf, hoe klein ook. Koppel nieuwe acties aan bestaande gewoontes, zodat ze vanzelf een plek krijgen in je dagelijks leven.

Blijf flexibel – koers is geen keurslijf

Het leven verandert. Wat nu belangrijk is, kan over een paar maanden anders zijn. Gebruik de koerskaart daarom als levend document: iets waar je telkens opnieuw mee kunt werken.

	1. Wat is je eerste stap om aanjagers te verhogen en/of omgevingsfactoren te beïnvloeden zodat je cijfer voor levenskwaliteit minimaal met 1 punt omhoog gaat. 2. Wat en wie heb je nodig om dit te realiseren? 3. Wat houdt je tegen?
---	--

Tot slot: begin gewoon

Wacht niet op het perfecte moment. Zet die eerste stap, hoe klein ook. Door te doen, ontstaat richting. De koerskaart helpt je om bewust te blijven kiezen en bouwen aan een leven dat echt bij je past.

Evaluatievragen (voor nu of straks)

1. Wat is je eerstvolgende stap om jouw levenskwaliteit met minstens één punt te verhogen?
2. Wat of wie heb je nodig om deze stap te realiseren?
3. Wat houdt je mogelijk tegen – en hoe ga je daarmee om

7. Het vervolg

En hoe verder?

Maak een afspraak voor een gratis (online) consult van ca. 30 minuten om de toepassing van de koerskaart op je eigen situatie te onderzoeken.

en/of

Bestel een A0-poster van de [koerskaart](#) bij Etsy (€ 28,50)

en/of

Boek een kort coachingstraject van in totaal 3 uur (€ 99)