




SCHRIJF

JE

**Marianne  
Panneman**

LOOPBAAN



Schrijf jezelf naar meer plezier  
en voldoening in werk en leven

*“Door de schrijfoefeningen van Marianne Panneman word ik een ware ontdekkingsreiziger. Ik verken nieuwe gebieden en onderzoek op verrassende wijze bekend terrein. Al schrijvende reflecteer ik op wat mij ten diepste drijft, inspireert en daadwerkelijk in beweging brengt. De opdrachten zijn creatief én moedigen me aan om in actie te komen. Kortom, een waardevol werkboek voor iedereen die ernaar verlangt om vanuit bezieling te werken.”*

**Christine de Vries**

**Trainer en auteur van o.a. het handboek ‘Dagboek als spiegel’ en de cursus ‘Luisteren naar je pen’©**

# INHOUD

Voorwoord 9

Inleiding

1. Schrijf je loopbaan 19
2. De kracht van schrijven 25

SCHRIJFOPDRACHTEN

3. Hoe gaat het met je? 31
4. Waar werk en leef je voor? 35
5. Wat heb je de wereld te bieden? 41
6. Waar ben je nieuwsgierig naar?  
Wat interesseert je echt? 47
7. Waar droom je van? 53
8. Welke kant wil je op? 61
9. Is er iets dat jou nu tegenhoudt? 65
10. Hoe ga je verder? 73

Nawoord 81

Literatuur 85

Drie bonus schrijfopdrachten 87

# INLEIDING

Voor je ligt een boek, gevuld met inspirerende schrijfp opdrachten, dat je helpt om meer richting en plezier in je werk en leven te vinden. Er zijn al veel boeken geschreven over hoe je werk kunt vinden dat bij je past, over het leren kennen van je kwaliteiten en drijfveren en het maken van keuzes. Maar een boek waarin *schrijven* het belangrijkste instrument is om tot inzichten en antwoorden te komen, was er nog niet.

## DAAROM DIT BOEK

En daarom wilde ik dit boek schrijven! Om je te laten ervaren hoeveel schrijven, als krachtig creatief instrument, te bieden heeft. Schrijven heeft in zichzelf al een ordenende, inzicht gevende, helende en transformerende werking. Als je deze eigenschappen van het schrijven combineert met het stellen van de ‘juiste’ vragen en inspirerende schrijfp opdrachten, wordt deze kracht vergroot en kan het je snel veel opleveren.

## CREATIEF SCHRIJVEN

Ik wil graag dat meer mensen creatief schrijven leren kennen als een manier om met jezelf in gesprek te gaan, je creativiteit te ontwikkelen en jezelf beter te leren kennen. Om zo goede keuzes voor werk en leven te kunnen maken.

Als je eenmaal hebt ervaren wat het creatief schrijven je oplevert, heb je een instrument in handen dat je altijd en overal kunt inzetten. Pen en papier (of een laptop of tablet), meer heb je niet nodig om ideeën vast te leggen, zaken op een rijtje te zetten, herinneringen te bewaren, te reflecteren op moeilijke gebeurtenissen en werk- en levensvragen en volgende stappen te gaan zetten. Dit heb ik de afgelopen jaren zelf ervaren.

## SCHRIJVEND COACHEN

Ongeveer vijf jaar geleden vroeg ik me af hoe ik na 20 jaar als coach verder wilde, ik was op zoek naar een nieuwe vorm. Ik houd van mooie dingen maken, van mensen begeleiden, van schrijven en dichten, nieuwe dingen leren, van rustig in m'n eentje werken en van mensen ontmoeten en elkaar inspireren. Voor al die zaken had ik wel aandacht, maar ik miste de samenhang.

In de creatieve schrijfcursus 'Luisteren naar je pen' die ik toen volgde bij Christine de Vries, viel alles opeens op zijn plaats. Toen wist ik dat het schrijven voor mij niet een van de vele creatieve technieken is die ik kan gebruiken, maar dat het de kern is van en de verbinding tussen alles wat ik belangrijk vind, goed kan en graag doe. Ik had mijn vorm gevonden.

Vanaf dat moment ben ik het schrijven nadrukkelijk in gaan zetten in mijn coaching, als krachtig creatief instrument voor persoonlijke groei. Ik ben schrijfcursussen en -workshops gaan ontwikkelen en schrijf hierover.

De afgelopen jaren heb ik me met veel plezier in diverse vormen van schrijfbegeleiding geschoold, zoals autobiografisch schrijven, Mindful Analysis en career writing.

## SNEL TOT DE KERN EN IN BEWEGING DOOR SCHRIJVEN

In 2015 heb ik een schrijfprogramma voor mensen met loopbaanvragen ontwikkeld, de workshop-serie ‘Schrijf je Loopbaan’, die ik twee tot drie keer per jaar geef. De aanpak is erop gericht om je zoveel mogelijk uit je hoofd te halen en naar je hart te brengen. Deelnemers zijn steeds enthousiast en verrast over de werking van het schrijven. Door het zelf formuleren van inzichten en antwoorden groeit hun zelfvertrouwen en komen ze makkelijker en sneller in beweging dan in een regulier loopbaantraject, zo is mijn ervaring. Veel van hen willen tussen de workshops door en na afloop graag thuis verder schrijven en vragen om extra schrijfopdrachten, om er in eigen tempo en op een zelfgekozen plek mee aan de slag te gaan. Ook voor hen is dit boek er nu.

En dit boek is er voor mijn collega-coaches, die nieuwsgierig zijn naar de kracht van schrijven en dit zelf willen ervaren. Het geeft hen handvatten om creatief schrijven te integreren in hun werkwijze, en veel materiaal/oefeningen om met cliënten te gaan schrijven.

Kortom, het schrijven is mijn belangrijkste manier geworden om met de mooie en lastige zaken in het leven om te gaan. Ik hoop dat het schrijven jou net zo veel goed doet als het mij doet en dat het je blijvend ondersteunt op je werk- en levenspad.

Marianne Panneman

## WAAROM SCHRIJVEN?

Schrijven is slow; je keert in je eigen tempo naar binnen en komt bij de essentie. Daardoor heeft het verrassend snel effect. Je gaat als het ware in gesprek met jezelf. Door je op papier uit te spreken, neem je jezelf en je behoeften serieus - je kunt er niet meer omheen - waardoor je gezondere keuzes zult maken en makkelijker in actie komt.

Het maakt wel uit hóe je schrijft. Om tot de kern te kunnen komen, helpt het om úit je hoofd en naar je hart te gaan. Creatief schrijven is een prachtige manier om je hart te laten spreken.

## CREATIEF SCHRIJVEN

Creatief schrijven helpt je om snel meer zicht te krijgen op wat er speelt, wat je wilt en wat je nodig hebt om keuzes te kunnen maken. Hierdoor verbetert je situatie en wordt je leven prettiger.

Met creatief schrijven bedoel ik 'vrijuit' schrijven; associatief, intuïtief en reflectief naar aanleiding van bijvoorbeeld een vraag, woord, beeld of citaat. Je laat je verrassen door wat er uit je pen rolt. Dat wat jou soms onbewust bezighoudt, wordt zo vanzelf zichtbaar. Je boort je innerlijke wijsheid aan.

Creatief schrijven ruimt op, ontspant, ordent en maakt creativiteit los. Het geeft plezier, inzicht en perspectief. Zelf hiermee aan de slag gaan, zal je veel opleveren. Grote thema's kun je in een rustig tempo en in kleine stapjes behandelen.

De schrijfopdrachten in dit boek fungeren als triggers die jou helpen om moeiteloos te kunnen schrijven. Over hoe het gaat, wie je bent, waar je voor leeft en van droomt en uiteindelijk over de richting die je op wilt, die zich al schrijvend ontvouwt.

## HOE DIT BOEK WERKT

Dit is een heel praktisch boek, met korte, speelse oefeningen die uitnodigen om je pen en papier te pakken en te gaan schrijven.

In ieder hoofdstuk beantwoord je een vraag aan jezelf. Elk hoofdstuk begint met een korte inleiding over het betreffende thema. Daarna volgen de schrijfopdrachten, zo nodig aangevuld met uitleg.

Trek 1 à 2 uur uit per hoofdstuk. Je kunt dit ook over meerdere dagen verdelen. Bij de meeste schrijfopdrachten ga je 10 minuten schrijven. Uit ervaring blijkt dat dit een mooie, afgebakende periode is waarin je behoorlijk wat schrijft zonder te verzanden. Ook kun je altijd wel 10 minuten vrij maken.

Merk je na 10 minuten dat je graag verder wilt schrijven, verleng de schrijfperiode dan gerust met 10 of 15 minuten.

Zorg dat je een timer bij de hand hebt, bijvoorbeeld op je smartphone of een kookwekker.

Er zijn 8 hoofdstukken met schrijfopdrachten. Je kunt ze in je eigen tempo achter elkaar doorwerken. Ook kun je ervoor kiezen om iedere week één hoofdstuk te doen en er zo een schrijfprogramma van 8 weken van te maken.



De 8 vragen zijn relevant als je iets aan je werksituatie wilt veranderen, maar ook als je niet (meer) werkt en op zoek bent naar richting, naar nieuwe mogelijkheden.

Komen er tijdens het schrijven vragen bij je op die het boek niet stelt, ga hier dan vooral mee aan de slag. Schrijf erover!

*“Writing is the act of discovery”*

**Natalie Goldberg**

# 3 HOE GAAT HET MET JE?

Waarschijnlijk lees je dit boek omdat je niet blij bent met je huidige (werk)situatie. Dit kan al langere tijd spelen, het kan ook een recent gevoel van onvrede zijn. Hoe dan ook, je bent niet blij en wilt dat er iets verandert.

Het is belangrijk om eerst te kijken hoe het met je gaat en wat jouw persoonlijke vraag is.

## Schrijfpdracht 1: Hoe gaat het met me?

Vul elk van de volgende open zinnen aan tot 10 regels. Schrijf door tot de regels zijn gevuld:

- Op dit moment voel ik me ...
- Ik ben blij met ...
- Ik ben niet blij met ...
- Ik heb nu vooral behoefte aan ...
- Ik kan genieten van ...
- Ik zou meer tijd willen besteden aan ...

Ben je niet meer blij met het werk dat je nu hebt? Wil je meer voldoening en plezier in je werk en leven ervaren? Wil je je verder ontwikkelen, maar weet je niet goed in welke richting? Heb je op dit moment geen werk en vraag je je af 'wat nu'?

Dit boek biedt jou een schrijfroute met inspirerende schrijfoopdrachten waarmee je in je eigen tempo gaat onderzoeken wat je mist en wat je wél wilt. Je leert jezelf goed kennen. Schrijvend vanuit je hart onderzoek je waar jouw onvrede vandaan komt, wat je dromen en verlangens zijn en wat je (tot nu toe) tegenhoudt om ze te realiseren. Je ontdekt welke kant je op wilt en wat jij de wereld te bieden hebt.

Schrijven is een langzame manier om je sneller dan je verwacht bij nieuwe inzichten te brengen doordat je je innerlijke wijsheid aanspreekt.

**Marianne Panneman is loopbaancoach en trainer & ontwikkelaar van creatieve schrijfcursussen en -workshops gericht op persoonlijke groei. Al ruim 24 jaar begeleidt zij mensen naar werk dat écht bij hen past. Sinds 2003 vanuit haar praktijk Loopbaancreatie.**

"Een waardevol werkboek voor iedereen die verlangt vanuit bezieling te werken."

**Christine de Vries, trainer en auteur van 'Dagboek als spiegel'**

"Al schrijvend ontdek je de contouren voor het volgende hoofdstuk van je levensverhaal."

**Mieke Verbaarschot, opleider en coach Career Story Interview**



NUR 809  
ISBN 978-94-92528-23-0



9 789492 528230