



Gratis download!

**WORD DE GROOTSTE
INSPIRATOR VAN JE
SPORTEND KIND
GA NA IN HOEVERRE
JIJ BALANS VINDT IN JE
SPORTOUDERSCHAP**

Beste sportouder,

HEB JIJ EEN TALENTRIJK SPORTEND KIND?

Dan ben je waarschijnlijk ongeloofelijk trots op zijn of haar prestaties. En terecht. Ook als ouder geniet je wanneer je kind grootse prestaties neerzet.

Waarschijnlijk ken je ook het spanningsveld tussen het plezier in de sport en de harde sportwereld met de hoge verwachtingen.

Aan de ene kant wil je dat je kind ten volle geniet van de sport en dat het een gezond zelfvertrouwen ontwikkelt. Aan de andere kant wil je jouw kind maximaal motiveren om het onderste uit de kan te halen en de lat steeds te verleggen. Veel ouders van getalenteerde sportkinderen bevinden zich in dezelfde spagaat...

Hoe ga je als ouder om met die twee schijnbare tegenstellingen?

Hoe zorg je ervoor dat je kind 100% zichzelf kan zijn, zowel binnen als buiten de sport?

Deze checklist is een middel om na te gaan in hoeverre jij de balans vindt in je sportouderschap en in welke mate de veeleisende sportwereld je manier van opvoeden bepaalt.

Wie weet, geeft deze checklist je nieuwe inzichten die de start vormen van een (nog) mooiere toekomst voor jou en je kind...





WAAROM VERTEL IK JOU DIT?

Als mama van 3 sporttalenten heb ik lang geworsteld om mezelf en mijn kinderen staande te houden in deze ongemakkelijke spagaathouding. In mijn zoektocht vond ik uiteindelijk een weg om het talent van mijn kinderen alle kansen te geven en hen tegelijkertijd te laten opgroeien tot gelukkige, zelfbewuste jonge vrouwen.

Ik beschouw het als mijn persoonlijke missie om deze methode en mijn ervaringen met andere ouders van sporttalenten te delen. Want alleen als je kind 100% zichzelf is, zal het pas succesvol kunnen zijn.

Jij, als ouder, bent hierin een essentiële schakel. Je moet niet alleen goed zorgen voor je kind, maar ook voor jezelf. Hoe beter jij jouw plaats hebt gevonden in je rol als ouder, hoe vrijer, gelukkiger en succesvoller je kind zich zal ontwikkelen. In de sport en in het leven.

De checklist: hoe bewust sta jij in je sportouderschap?

Door deze test te doen, zal je ontdekken hoe jij jouw rol als sportouder vandaag invult. Je zal gewaarworden of jij de waarden die je aan je kind wil meegeven, ook zelf leeft.

Enkele dingen vooraf:

De checklist kost je maximaal vijf minuten. Uiteraard vul je hem zo eerlijk mogelijk in. Ook al is dat misschien lastig en confronterend. Je wil een exact beeld krijgen van hoe je ervoor staat. Dan moet je ook eerlijk zijn met jezelf.

Denk niet te lang na over je antwoorden. Volg je gevoel bij het invullen van de vragen.

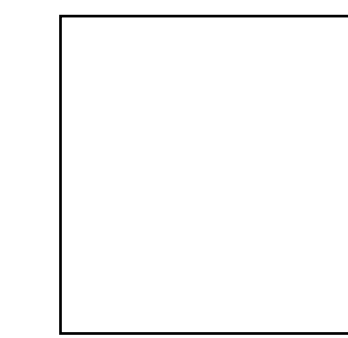
Uitprinten hoeft niet. Alles kan perfect digitaal. Je kan de checklist simpel downloaden, invullen en opslaan. Vergeet vooral dat laatste niet.

Na het invullen van de vragen komt er een totaalscore uit. Die score geeft je een indicatie over jouw huidige rol als sportouder en in hoeverre jij voor jezelf en je kind de balans weet te houden.



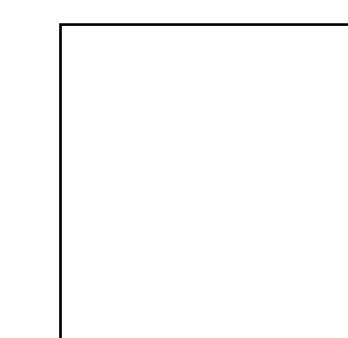


Doe de test



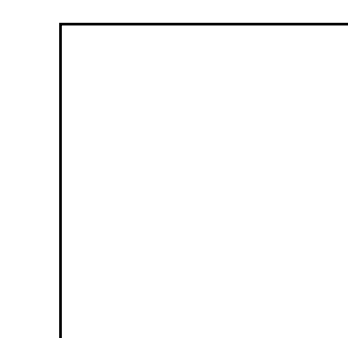
STELLING 1: IK VOEL MIJ VERBONDEN

Uitleg: ik voel mij verbonden en gelijkwaardig met iedereen. Ik hoef niet te presteren om gezien te worden en erbij te horen. De wereld is mijn speelveld waarin iedereen mag meespelen en zijn eigen rol mag vervullen door zijn eigen unieke kwaliteiten in te zetten.



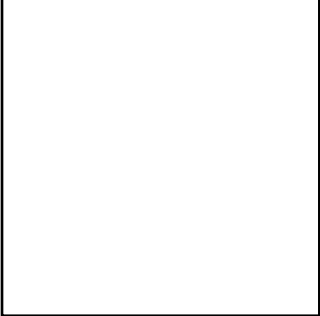
STELLING 2: IK CIJFER MET NIET WEG EN NEEM MIJN PLAATS IN

Uitleg: ik neem mijn eigen geluk ter harte en neem voldoende ruimte en verantwoordelijkheid om goed voor mezelf te zorgen. Ik investeer in mijn eigen groei en ontwikkeling, draag zorg voor mijn lichaam en geniet zelf ook van mijn talenten en passies. Ik bewaak mijn grenzen en neem mijn plaats in.



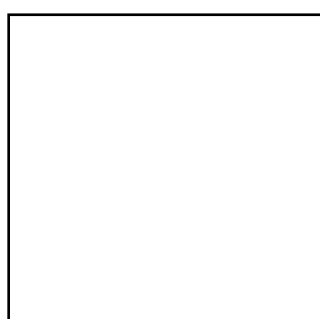
STELLING 3: IK LEEF VANUIT VERTROUWEN

Uitleg: mijn levenservaring heeft me geleerd dat het geen zin heeft om zaken te forceren. Ik projecteer dus geen torenhoge verwachtingen op mezelf en mijn kind, maar geef me over aan een natuurlijk tempo. Ik ben geduldig omdat ik weet dat alles zich op het juiste moment voltrekt. De mate van geluk is niet afhankelijk van prestaties.



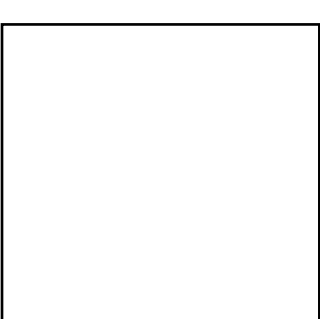
STELLING 4: IK BEN AANWEZIG IN HET NU

Uitleg: ik breng rust in mijn gedachten, zodat ze niet met mij aan de haal gaan. Ik weet dat het geen zin heeft om mij zorgen te maken over de toekomst of met spijt na te denken over zaken die in het verleden gebeurd zijn. Het leven voltrekt zich nu. Enkel en alleen nu. Daardoor is het niet nodig om doelen vanuit angst te stellen. Ik ben een veilige haven voor mezelf en mijn kind.



STELLING 5: IK LAAT DE CONTROLE LOS

Uitleg: ik weet dat het een illusie is om zaken te kunnen controleren. Te veel in controle willen zijn, veroorzaakt spanning en verkramping. Het is de voedingsbodem van heel veel stress. Ook al vraagt het soms moed om de controle los te laten, toch wil ik ervoor kiezen. Daardoor ontstaat er ruimte om me te laten verrassen door het leven zelf.



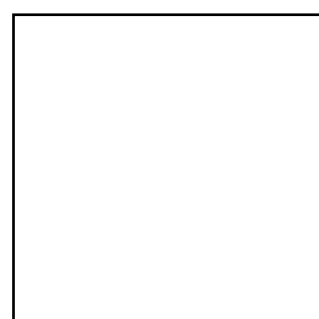
STELLING 6: IK FOCUS OP HET PROCES IPV OP HET RESULTAAT

Ik sta niet stil, maar groei. Elke dag opnieuw. Ik gun het mezelf om een fijn en plezierig leven te hebben en maak van mijn gezondheid, mijn relaties en mijn comfort grote prioriteiten. Telkens als ik het initiatief neem om in beweging te komen, letterlijk en figuurlijk, overstijg ik mijn eigen hindernissen en ben steeds opnieuw verwonderd over de mooie resultaten.



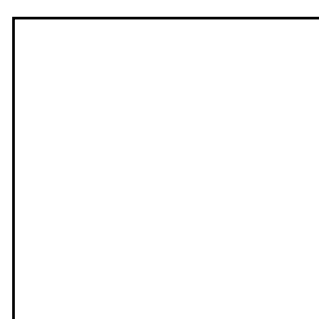
STELLING 7: IK BEN ME BEWUST VAN BELEM- MERENDE OVERTUIGINGEN

Uitleg: het is soms druk in mijn hoofd en de verleiding bestaat om mee te gaan in mijn eigen negatieve conversaties. Toch zie ik wat ze zijn: verhalen. Verhalen die nergens toe leiden, maar die tonnen energie kosten. Daarom kies ik er voor om uit de greep van mijn eigen destructieve overtuigingen te blijven.



STELLING 8: IK BEN MILD VOOR MEZELF

Uitleg: ik ben niet alleen voor mijn kind, maar ook voor mezelf de meest liefdevolle ouder die ik maar kan zijn. Dat betekent dat ik mezelf niet veroordeel. Als ik slechte keuzes of fouten heb gemaakt, erken ik dat en besluit ik om eruit te leren. Ik geef mezelf niet op de kop en zet mijn empathie ook voor mezelf in. Strengheid en hardheid maken plaats voor zachtheid en zelfliefde.



STELLING 9: EMOTIES ZIJN MIJN GIDS

Uitleg: ik ga gevoelens en emoties niet uit de weg. Waarom zou ik? Ze zijn mijn kompas in het leven. Ze wijzen me de weg, zeker in tijden dat mijn hoofd overuren draait. Door te voelen en mijn gevoelens te ontvangen, vergroot ik mijn innerlijke basis en ontstaat er een stevig fundament in mezelf. Als mens én als ouder.



STELLING 10: IK BEN TROUW AAN MEZELF

Uitleg: Ik heb er vrede mee dat niet iedereen mij graag ziet. Zolang ik mezelf maar au sérieux neem en mezelf liefheb, is dat helemaal oké. Door die instelling te hanteren, is het niet meer nodig dat ik andere mensen ga pleasen en daardoor over mijn grenzen ga. Ik hoef niets meer te bewijzen aan anderen.

STELLING 11: IK LAAT MIJ HELPEN EN INSPIREREN

Uitleg: Er is niets zwak aan hulp vragen. Integendeel. Het getuigt van kracht. Ik heb er dus geen moeite mee om uit te reiken naar mensen die mij kunnen helpen. Mensen hebben andere mensen nodig. Ook ik. Ik laad helemaal op in de buurt van mensen die me inspireren. Ze helpen me om meer en meer mezelf te zijn.

STELLING 12: IK KAN WINNEN EN VERLIEZEN

Uitleg: Ik hoef niet te winnen om mijzelf een winnaar te mogen noemen. Een sportwedstrijd is een spel waarin ik mij helemaal inleef, terwijl ik voor mijn kind supporter. Competitie zie ik als een spel waarin iedereen het beste van zichzelf geeft en uitgedaagd wordt door zijn medespeler. Een wedstrijd kan je winnen of verliezen, maar als mens heb ik niets verliezen.

Check je score

Heb je alle stellingen overlopen en beoordeeld? Hoeveel vinkjes heb jij aangekruist? Tel ze op en ontdek hieronder de resultaten van je zelftest.

11-12 vinkjes: Wauw, fantastisch! Je bent super goed bezig en een inspirerend voorbeeld voor je kind. Reden genoeg om vanavond een feestje te bouwen. Keep this energy high!

8-10 vinkjes: Je bent op de goede weg. Op zich haal jij er alles uit en loopt alles oké, maar misschien kunnen er toch enkele dingen nog beter in je leven.

5-7 vinkjes: Er is werk aan de winkel. Je houdt het nog wel uit maar je loopt op je tenen. Als je niets verandert aan je rol als sportouder, loop je het risico om vast te lopen.

0-4 vinkjes: Code rood. Het gaat helemaal niet goed en je moet nu ingrijpen. Je voelt je slecht en ongelukkig. Het draait vierkant en je moet hulp inschakelen om eruit te komen.

Of je nu een hoge of lage score hebt, er is altijd ruimte voor verbetering. Alles lijkt misschien oké, maar je zit ongetwijfeld wel met een aantal zorgen of onbeantwoorde vragen. Mogelijks zit je met een lastig of ongemakkelijke gevoel. Iets dat knaagt en dat je weerhoudt om 100% gelukkig te zijn met jezelf en je rol als sportouder. Lees dan zeker voort...





HOE HET HELEMAAL ANDERS KAN

Als geen ander weet ik dat het sportouderschap een weg is met vallen en opstaan. Daar kan ik in alle eerlijkheid over getuigen. Voor ik zelf de klik maakte om veel bewuster met mezelf aan de slag te gaan, was ik ook vaak bezorgd en overgeëngageerd. Dat legde een enorm gewicht op de schouders van mijn kinderen, terwijl dat niet mijn bedoeling was. Sinds ik zelf meer balans heb gevonden tussen de behoeftes van mijn sportende dochters en mezelf, gaat alles veel makkelijker. Bijna moeiteloos. Ik ervaar nu meer ruimte en lichtheid bij mezelf en mijn kinderen. Ze beleven meer plezier én succes in hun leven, zowel op het sportveld als ernaast.

DAT IS OOK MOGELIJK VOOR JOU

WIL JIJ MEER BALANS ERVAREN IN JE SPORTOUDERSCHAP?

Dan moet je in actie komen. Niets komt vanzelf en je zal er dus moeite voor moeten doen. Maar je hoeft het niet alleen te doen. Ik wil je daar graag bij helpen. Door te laten zien hoe ik erin slaagde om de ideale balans te vinden voor mezelf en mijn kinderen. En door je de inzichten en hulpmiddelen te geven om dat ook voor jezelf waar te maken.

[Schrijf je nu in het gratis voor meer dan goud gesprek](#)

Om jou te helpen heb ik iets simpels bedacht. In de gratis sessie van 45 minuten bekijken we samen waar jij vandaag last van hebt. Ik vertel waar er voor jou, als sportouder, nog groeikansen liggen. We maken een plan op om jezelf verder te ontwikkelen en de balans te herstellen.

Geen zorgen, deze afspraak kost je helemaal niets!

[Klik hier om het gratis voor meer dan goud gesprek in te plannen.](#)

En onthoud: niet succes leidt naar geluk, maar geluk maakt je succesvol.

Als je dat beseft, volgen er mooie resultaten.

Ik hoor graag van je.

Marleen