

Zin in reflectie

40 reflectie-oefeningen om
je professionele ontwikkeling
een boost te geven

**Fred Korthagen en
Mischa Korthagen**

Boom

Illustrering titelpagina's delen: Studio Duikboot, Nijmegen
Illustrering en vormgeving binnenwerk: Textcetera, Den Haag
Omslagontwerp: Haagsblauw, Den Haag

© 2026 Fred Korthagen & Mischa Korthagen | Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machine-learning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission from the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of Boom Uitgevers.

ISBN 9789024473304
NUR 140

www.boom.nl

Inhoud

Voorwoord	7
Hoe kun je dit boek gebruiken?	9
Deel 1 Basisreflecties	13
Inleiding op deel 1	15
1 Leren van werkervaringen	16
2 Het reflectiemodel gebruiken	18
3 Reflectie op een negatieve situatie verdiepen met de negen vakjes	20
4 Reflectie op een positieve situatie verdiepen met de negen vakjes	22
5 Reflectie over de negativity bias	24
6 Reflectie verdiepen met professionele kaders, bijvoorbeeld met theorie	26
7 Reflectie over jouw manier van reflecteren (meta-reflectie)	28
8 Reflectie over je eigen kernkwaliteiten	30
9 Reflectie over kernkwaliteiten van een ander	32
10 Een doorlopende lijn creëren in je reflecties: de kolommenmethode	34
11 Reflectie op waar je nu staat in je ontwikkeling en een ontwikkelingsplan maken	36
Deel 2 Reflecteren op specifieke situaties	39
Inleiding op deel 2	41
12 Reflectie over een vergadering	42
13 Reflectie over rollen in een groep of team	44
14 Reflectie naar aanleiding van een irritant persoon	46
15 Reflectie over een escalerende situatie	48
16 Reflectie over een situatie waarin je het gevoel hebt vast te lopen	50
17 Reflectie over je psychologische basisbehoeften	52
18 Reflectie over een schuldgevoel	54
Deel 3 Dieper duiken: kernreflectie	57
Inleiding op deel 3	59
19 Reflectie over je innerlijke potentieel met behulp van het ui-model	60

20	Reflectie over een probleemsituatie met behulp van het ui-model	62
21	Reflectie over professionele identiteit	64
22	De levenslijn: terugblikken op je ontwikkelingsweg en daar essenties uithalen	66
23	Reflectie over waarden en kernkwaliteiten	68
24	Reflectie over verschillende kanten van jezelf	70
25	Reflectie als je doorschiet in een kernkwaliteit	72
26	Reflectie over een verlangen	74
27	Verdieping van de reflectie over jouw verlangens en idealen	76
28	Je aandacht verschuiven van probleem naar kracht en belemmering	78
29	Reflectie over coping-strategieën	80
30	Reflectie om zelfvertrouwen te ontwikkelen	82
31	Reflectie over een belemmerende gedachte	84
32	Van een externe belemmering naar reflectie op een interne belemmering	86
33	Reflectie over de cirkel van ellende	88
34	Reflectie over een rolvoorbeeld	90

Deel 4 Bijzondere reflectievormen 93

Inleiding op deel 4 95

35	Reflectie over je manieren van reageren op andere personen (met behulp van de repgrid)	96
36	Reflectie over een groep (met behulp van een tekening)	98
37	Reflectie over je best mogelijke zelf (met behulp van een inquiry)	100
38	Reflectie over hoe je jezelf presenteert (met behulp van een inquiry)	102
39	Meer in verbinding komen met jouw passie (met behulp van een visualisatie)	104
40	Reflectie over zingeving (met behulp van een waardevolle herinnering en universele kwaliteiten)	106

Hoe verder? 109

Hoe verder?	111
-------------	-----

Illustratieverantwoording 115

Register 116

Over de auteurs 118

Voorwoord

Dit boek biedt een waaier aan mogelijkheden om je professionele ontwikkeling een krachtige stimulans te geven. Het is gericht op professionals in een breed scala aan beroepen en studenten in beroepsopleidingen. Ook teams of lerende organisaties kunnen met dit boek aan de slag gaan en de kracht ervaren van samen leren.

Het traditionele beeld van een professional is iemand die geschoold is in de kennis en vaardigheden die nodig zijn voor een beroep. Dat is nog steeds belangrijk, maar niet meer voldoende. Je komt als professional voortdurend situaties tegen waarop je niet voorbereid bent, zeker in de huidige tijd, waarin de aard en context van werk steeds veranderen. Dat vereist dat je in staat bent nieuwe inzichten en aanpakken te ontwikkelen. Een effectieve manier om dat te doen is reflecteren: je blikt regelmatig terug op een situatie die je nog bezighoudt en je probeert daarvan te leren. Dat geldt zowel voor ervaren professionals als voor studenten in een beroepsopleiding. Door systematisch te reflecteren word je je bewuster van de processen die zich afspelen in je werk en je gaat meer mogelijkheden zien voor je handelen.

Hoe kun je zó reflecteren op uitdagingen in je werk dat je ervan leert en er sterker door wordt? Hoe leer je anders om te gaan met lastige situaties? Hoe blijf je groeien in je werk, ook als je al veel ervaring hebt? En hoe kun je jouw persoonlijke waarden en kwaliteiten optimaal tot uitdrukking brengen in je professionele handelen, zodat je werk voldoening geeft? Daarover gaat dit boek.

Door te reflecteren op werkervaringen ontwikkel je ook je persoonlijke professionele identiteit. Nieuwe uitdagingen ga je steeds meer zien als kansen voor groei. Wat je aan potentieel in huis hebt, komt dan steeds beter uit de verf.

Maar in de praktijk worstelen veel professionals met reflectie. Alleen de term al kan weerstand oproepen. Ook weten mensen vaak niet zo goed hoe ze verdieping kunnen aanbrengen in hun reflecties. Dat geldt voor studenten die opgeleid worden voor een beroep, maar ook voor ervaren professionals. En voor coaches en opleiders is het vaak een uitdaging om *anderen* te inspireren tot systematische reflectie en om daarbij goede ondersteuning te bieden.

Daarom beantwoorden we in dit boek ook vragen zoals: wat is reflectie precies, hoe doe je het, hoe breng je er structuur in aan? En minstens zo belangrijk: hoe zorg je dat het plezierig is om te reflecteren? Door de oefeningen in dit boek kun je ontdekken dat reflectie je verrassend veel kan opleveren en dat het heel leuk kan zijn om te experimenteren met andere vormen van reflectie dan je gewend bent.

Voor opleiders en trainers in uiteenlopende beroepsvelden is dit boek een rijke bron van oefeningen die je kunt gebruiken met studenten of cursisten. Over het denkkader achter de oefeningen verscheen eerder het boek *De kracht van reflectie* (van Fred Korthagen en Ellen Nuijten). Dat boek gaat over reflectie in de lerarenopleiding, maar het is breed toepasbaar. Vervang het woord leraar door 'leidinggevende', 'verpleegkundige', 'psycholoog', 'politieagent', 'hulpverlener', 'jurist', 'professional in de welzijnssector', of welk ander beroep dan ook, en alles is direct bruikbaar voor opleidingen in een ander werkveld. Dat geldt met name voor beroepen waarin de interactie met mensen een belangrijke factor is. Overigens kun je alle oefeningen ook doen zonder het boek *De kracht van reflectie* erbij te gebruiken. Mocht je later meer verdieping zoeken, dan kun je dat boek benutten voor verdieping of om nog meer reflectie-instrumenten en reflectie-aanpakken te leren kennen.

Bij het schrijven van dit boek hebben we dankbaar gebruik gemaakt van feedback op de oefeningen die we van vele collega's en cursisten kregen. We bedanken graag onze meelezers Chris Hazelebach, Lumanda Rendering en Tiemen Zijlstra voor hun waardevolle feedback op een conceptversie van dit boek. Onze speciale dank gaat uit naar Ellen Nuijten voor haar intensieve meedenken en de talrijke nuttige suggesties, gebaseerd op haar jarenlange ervaring met het bevorderen van reflectie in allerlei werkcontexten.

We zijn Vincent Roelse, Jan Anton Brouwer en hun collega's bij uitgeverij Boom erkentelijk voor hun vertrouwen in ons werk en hun inzet voor dit boek.

We hopen dat je als lezer plezier beleeft aan de reflectie-oefeningen in de volgende hoofdstukken en aan het proces van professionele groei dat zich daardoor voltrekt. Ongetwijfeld ontdek je gaandeweg steeds meer mogelijkheden om het beste van jezelf in de wereld te brengen!

Fred Korthagen en Mischa Korthagen

Hoe kun je dit boek gebruiken?

De 40 reflectie-oefeningen in dit boek zijn waardevol voor mensen in alle beroepsgroepen en op alle ervaringsniveaus. Je leert als professional of student het meest door oefeningen te kiezen die aansluiten bij waar je op dit moment in je ontwikkeling mee bezig bent of bij problemen waar je nu tegenaan loopt. Bij elke oefening vind je een beetje theorie, zodat je de oefening binnen een kader kunt plaatsen of het belang ervan beter kunt begrijpen.

Waar te beginnen?

De reflectie-oefeningen zijn opgedeeld in vier delen. Er zit een opbouw in de oefeningen: we beginnen eenvoudig, met de basisstappen van reflectie, en we werken toe naar diepgaande en soms verrassende vormen van reflectie. Zo ontdek je welke reflectie-activiteiten je leuk en leerzaam vindt. Hopelijk ga je die dan vaker gebruiken.

Dit boek biedt veel verschillende soorten oefeningen. Kies vooral de oefeningen die je aanspreken. Bij je keuze kun je gebruik maken van de inleidingen op de vier delen van dit boek en de korte beschrijvingen boven de oefeningen. Je kunt gerust oefeningen of delen van het boek overslaan die jou op dat moment niet zo aanspreken. Misschien passen die oefeningen in een later stadium beter bij je.

- *Heb je weinig ervaring met gestructureerd reflecteren?* Dan is het verstandig om met de eerste oefeningen in deel 1 te beginnen.
- *Heb je al het één en ander geleerd over reflecteren?* Dan kun je wat meer grasduinen in de oefeningen van deel 1 en daarna verder gaan met oefeningen uit deel 2. De meeste winst zul je waarschijnlijk behalen in deel 3 en 4, vooral als je bereid bent diepgaand te reflecteren over jezelf als persoon. De oefeningen in deze delen zijn gebaseerd op het uitgangspunt dat je persoonlijke en je professionele ontwikkeling niet los staan van elkaar. Soms kan een oefening je aanspreken omdat die je een verrassend nieuw thema laat zien waaraan je nog niet eerder had gedacht.

Hoe voer je de oefeningen uit?

De meeste oefeningen kun je individueel doen, maar het is verrijkend als je medestudenten of collega's hebt die dezelfde oefeningen doen als jij, zodat je na afloop je ervaringen en inzichten kunt uitwisselen.

Enkele oefeningen kun je sowieso het beste in tweetallen doen. Dat staat dan aangegeven bij de oefening.

Wij raden je aan om je reflecties op te schrijven in een schrift (je 'logboek') of op te slaan in een map op je computer. Vaak helpt dit om je reflecties steviger te verankeren in je bewustzijn en daardoor is het leereffect groter. Ook heeft dat het voordeel dat je af en toe kunt terugbladeren. Soms helpt dat om een eerdere ervaring of een inzicht weer even op te frissen en soms om je lange-termijn-ontwikkeling beter te doorzien.

De meeste van de oefeningen kun je vaker dan één keer gebruiken. Sterker nog, sommige reflectiemethoden lenen zich ervoor om een vast onderdeel van je routine te worden. Kies vooral de methoden die jou het meest hebben geholpen, de oefeningen waarmee je echt verder kwam. Iedere keer dat je die opnieuw gebruikt, zul je weer nieuwe dingen ontdekken. Zo groeit je 'professionele kapitaal' stap voor stap.

Reflectie achteraf, vooraf of in het moment

De oefeningen kunnen je helpen bij drie vormen van reflectie:

- *Reflectie achteraf*: veel van de oefeningen zijn bedoeld om te reflecteren op concrete situaties die je meegemaakt hebt. Vaak kom je door achteraf te reflecteren op een situatie tot de conclusie dat je beter anders had kunnen handelen. Hopelijk kun je daar dan in nieuwe, vergelijkbare situaties je voordeel mee doen. Je herkent sneller wat er aan de hand is en kunt daardoor effectiever reageren.
- *Reflectie vooraf*: sommige oefeningen helpen je om je voor te bereiden op een situatie die gaat komen. Daardoor kun je op nieuwe ideeën komen voor je handelen.
- *Reflectie in het moment*: als je meer ervaring hebt opgedaan met gestructureerde reflectie, kun je leren om ook tijdens een situatie te reflecteren. Je bouwt een kort 'stop-moment' voor jezelf in waarin je de aangeleerde reflectiestappen versneld doorloopt. Daardoor kun je je handelen zo nodig ter plekke bijsturen. Dat heet *reflectie-in-actie*, ook wel *real-time-reflectie* genoemd.

Als je het vermogen tot reflectie-in-actie ontwikkelt, is dat een grote sprong voorwaarts in je professionele ontwikkeling. Je wordt sensitiever voor wat er hier en nu gebeurt, bij jezelf en bij anderen. Daardoor kun je regie nemen over je handelen terwijl je nog midden in een situatie zit. Men noemt dit de ontwikkeling van het vermogen tot *zelfregulatie*. Dit vermogen is kenmerkend voor ervaren professionals.

De oefeningen 2, 3 en 4 zijn het meest geschikt voor reflectie-in-actie. Ook de oefeningen 13, 15, 16, 25, 26, 28, 29, 32 en 33 kun je *tijdens je handelen* (versneld) leren inzetten. Uiteraard leer je dit het beste door deze oefeningen eerst regelmatig ná professionele situaties te doen. Je zult dan merken dat je deze reflecties geleidelijk steeds sneller kunt doen. Op die manier kan het moment waarop je reflecteert steeds dichterbij het moment komen waarop je nog kunt kiezen voor ander handelen.

Voor opleiders en begeleiders van professionals

Misschien zit je in een professionele rol waarin je anderen ondersteunt bij hún reflecties en hen wilt helpen om het beste uit zichzelf te halen. Ook dan is dit boek nuttig, omdat je verschillende oefeningen kunt aanbieden aan de mensen die je opleidt of begeleidt. Je kunt in de inleidingen op de vier delen lezen wat de beoogde leeropbrengsten zijn.

Als verdieping kun je het boek *De kracht van reflectie* lezen. Dat biedt een kader bij de oefeningen en gaat ook in op de vraag hoe je in een opleiding anderen leert reflecteren. Een juiste aanpak kan het verschil maken tussen inspirerende leerervaringen of het oproepen van weerstand tegen reflecteren.

Daarom geven we op grond van onze ervaringen in verschillende beroepsopleidingen enkele aanwijzingen die van belang zijn voor opleiders en begeleiders:

- Doe eerst zelf de oefeningen die je aan anderen aanbiedt, zodat je weet wat je zoal tegen kunt komen.
- Geef degene(n) met wie je werkt enige vrijheid om eigen keuzes te maken. Niet elke oefening zal iedereen aanspreken en soms is voor iemand de tijd nog niet rijp voor een bepaalde vorm van reflectie.
- Probeer te voorkomen dat het reflecteren te dwingend wordt opgelegd aan de mensen met wie je werkt. In beroepsopleidingen gaat dat vaak mis, waardoor studenten weerstand ontwikkelen tegen het reflecteren. Dat gebeurt vooral als ze zich in een keurslijf gedwongen voelen of te streng beoordeeld worden op het resultaat van hun reflecties.
- Het is belangrijk dat de mensen met wie je werkt gaan merken dat reflectie-activiteiten hen echt iets opleveren. Als opleider of begeleider is het dus goed daarop te letten en op zo'n manier steun te bieden bij de reflectie-oefeningen dat die oefeningen als zinvol worden ervaren.
- Geef niet meer dan twee oefeningen tegelijk als huiswerk op, want dat leidt al snel tot 'reflectie-moeheid'. Aan studenten die al ervaring hebben met reflectie kun je een opdracht geven zoals: 'Kies twee reflectie-oefeningen uit deel 3 en voer die uit'.
- Besteed tijd en aandacht aan het bespreken van de opgedane ervaringen, van de opbrengsten en van de lastigheden die optraden bij het doen van de oefeningen.
- Stimuleer de mensen met wie je werkt om reflectie-in-actie toe te passen (in de paragraaf hiervoor staat welke oefeningen daarvoor geschikt zijn);
- Een heel spannende uitdaging met een grote leeropbrengst is de volgende: deel af en toe je eigen reflecties met de mensen met wie je werkt. Je leeft dan voor hoe jij reflecteert en hoe jij leert van je ervaringen. Er is niets zo overtuigend voor de mensen met wie je werkt (bijvoorbeeld studenten) als jij op die manier laat zien dat je gelooft in de waarde van bepaalde reflectie-oefeningen.