



Patronen zichtbaar maken

*Korte reflecties om te ontdekken
waar je jezelf voorbijloopt.*

Angela Stegeman

Deze reflectie *is voor jou*

In de komende pagina's onderzoek je welke patronen zich in jouw leven blijven herhalen. Niet om jezelf te veroordelen, maar om **beter te begrijpen** waar je jezelf voorbijloopt, wat jou energie kost en wat je misschien al te lang negeert.

Patronen veranderen niet doordat je er harder je best voor doet. **Vaak begint verandering met opmerken wat er gebeurt.** Welke keuzes maak je automatisch? Waar zeg je ja terwijl je nee voelt? Wanneer ga je door terwijl je eigenlijk rust nodig hebt?

Deze reflectie helpt je om daar rustiger en eerlijker naar te kijken.

Je kunt de vragen opschrijven, maar dat hoeft niet. Je mag ze ook in stilte beantwoorden, hardop uitspreken of bespreken met iemand die je vertrouwt. Kies de vorm die **past bij jouw energie** en bij hoe jij het beste reflecteert.

Werk op je eigen tempo. Je hoeft niets in één keer helder te krijgen.

Soms is één eerlijk antwoord genoeg om te zien wat je eerder niet zag.



DIT BEN IK



Dit ben ik

Ik ben Angela Stegeman. Met coaching, training en reflectie begeleid ik vrouwen die vaak doorgaan, zich aanpassen en pas laat merken dat het te veel is.

Veel vrouwen weten diep vanbinnen dat er iets mag veranderen, maar vinden het lastig om stil te staan bij wat ze voelen, nodig hebben of al te lang negeren. Ze denken veel, zorgen veel en houden veel overeind, terwijl ze zichzelf onderweg steeds minder ruimte geven.

In mijn werk help ik je om patronen zichtbaar te maken. Niet om jezelf te verbeteren of te fixen, maar om **beter te begrijpen waarom je doet wat je doet**. Waar loop je jezelf voorbij? Waar verlies je energie? Welke overtuigingen, gewoonten of verwachtingen blijven zich herhalen?

Reflectie helpt om daar helderheid in te krijgen. Dat kan schrijvend, maar ook door in stilte na te denken, hardop te antwoorden of de vragen op een andere manier te onderzoeken. Het gaat niet om mooie woorden, maar om eerlijk **kijken naar wat er in jou leeft**.

Vanuit mijn eigen ervaring met chronische vermoeidheid, overprikkeling en persoonlijke groei weet ik hoe makkelijk je jezelf kunt kwijtraken wanneer je blijft doorgaan terwijl je eigenlijk **moet vertragen**.

Daarom draait mijn werk niet om harder je best doen, maar om **bewuster worden van wat jou energie kost**, wat je nodig hebt en welke keuzes beter passen bij jouw leven en jouw draagkracht.

Angela

Mijn reis naar dit punt

Lange tijd dacht ik dat ik nu eenmaal was wie ik was.

Dat vermoeidheid, negatieve gedachten en voortdurend doorgaan gewoon bij mij hoorden.

Ik **zag mijn patronen als iets vaststaands**. Alsof ik er weinig invloed op had.

Tot ik steeds beter ging zien dat veel van wat automatisch voelt, **ooit is ontstaan**.

Gedachten, reacties en gewoonten kunnen zich jarenlang herhalen, zonder dat je nog bewust doorhebt waarom je doet wat je doet.

Dat inzicht veranderde veel voor mij. Niet in één keer, maar stap voor stap.

Voor mij begon dat proces met **vertragen**. Met eerlijk kijken naar wat er echt in mij omging. Naar de gedachten die steeds terugkwamen.

Naar de momenten waarop ik mezelf voorbijliep. Naar de **overtuigingen** die maakten dat ik doorging, ook wanneer mijn lichaam al aangaf dat het genoeg was.

Veel patronen blijven vaag zolang ze alleen in je hoofd rondcirkelen.

Pas wanneer je erbij stilstaat, wordt zichtbaar wat je denkt, voelt en jezelf blijft vertellen.

Daarom vormt reflectie een **belangrijk onderdeel van mijn werk**. Niet omdat het alles oplost, maar omdat het helpt om helder te krijgen wat zich blijft herhalen.

Vanuit dat inzicht ontstaat ruimte om **andere keuzes** te maken. Kleiner, bewuster en beter passend bij wie je bent en wat je aankunt.



Je hoeft niet
meteen alles te
begrijpen.
Soms begint
helderheid met
één eerlijk
antwoord.

~ Angela Stegeman

Waarom REFLECTEREN helpt

Reflectie lijkt eenvoudig, maar **kan veel zichtbaar maken**. Zeker wanneer je vaak doorgaat, veel voelt of pas laat merkt dat iets te veel is.

In het dagelijks leven gaan gedachten, gevoelens en reacties vaak snel door elkaar heen. Je doet wat nodig is, past je aan, regelt door en staat pas later stil bij wat iets met je deed.

Daardoor kunnen patronen ongemerkt blijven bestaan.

Reflectie helpt je om **even afstand te nemen** van wat automatisch gebeurt. Niet om jezelf te beoordelen, maar om beter te begrijpen waarom je doet wat je doet.

Je kunt reflecteren door te schrijven, maar dat hoeft niet. Je kunt de vragen ook in stilte beantwoorden, hardop uitspreken of bespreken met iemand die je vertrouwt.

Het gaat er niet om hoe je reflecteert, maar dát je ruimte maakt om eerlijk te kijken.

Reflectie kan je helpen om:

- meer rust en overzicht te krijgen
 - gedachten en gevoelens beter te begrijpen
 - terugkerende patronen te herkennen
 - duidelijker te voelen waar je grens ligt
 - bewuster te worden van wat je nodig hebt
 - kleine keuzes te maken die beter bij je passen
- Je hoeft niet alles meteen te begrijpen.

*Soms begint verandering met
opmerken wat je steeds opnieuw doet*



OM TE BEGINNEN...

Voordat je verdergaat, sta eerst even stil bij waarom je deze reflectie erbij hebt gepakt. Misschien merk je dat je vaak doorgaat terwijl je eigenlijk moe bent. Misschien voel je dat je je te veel aanpast. Of misschien weet je dat bepaalde patronen je energie kosten, maar vind je het lastig om precies te zien waar het begint.

Neem een paar minuten om stil te staan bij deze vragen:

- Waarom wil ik hiermee aan de slag?
- Wat hoop ik beter te begrijpen over mezelf?
- Waar loop ik op dit moment steeds tegenaan?
- Wat zou ik graag helderder willen krijgen?

Je hoeft geen volledig antwoord te hebben. Een paar woorden kunnen al genoeg zijn. *Het doel is niet om alles meteen op te lossen, maar om eerlijk te kijken naar wat er nu speelt.*

Wanneer je weet **waarom iets belangrijk voor je is**, wordt het makkelijker om jezelf serieus te nemen. Juist op momenten waarop je geneigd bent om weer door te gaan, je aan te passen of je eigen behoefte weg te schuiven.

Gebruik de ruimte hieronder om je antwoorden, gedachten of inzichten vast te leggen.



Reflectie 1

WAAR BLIJF JIJ JA TEGEN ZEGGEN, TERWIJL
JE VOELT DAT HET JE ENERGIE KOST?

Reflectie 1

Wanneer je vaak doorgaat of je aanpast aan wat anderen nodig hebben, kun je langzaam het contact verliezen met wat voor jou belangrijk is.

Je zegt ja omdat het logisch lijkt. Omdat iemand op je rekt. Omdat je geen gedoe wilt. Omdat je gewend bent om rekening te houden met anderen.

Maar ondertussen kan er **spanning ontstaan** tussen hoe je leeft en wat je eigenlijk nodig hebt.

Daarom is het waardevol om stil te staan bij je kernwaarden.



Kernwaarden zijn de dingen die voor jou belangrijk zijn in hoe je leeft, kiest, werkt, zorgt en omgaat met jezelf en anderen.

Denk bijvoorbeeld aan rust, eerlijkheid, vrijheid, verbinding, creativiteit, autonomie, gelijkwaardigheid of zorgvuldigheid. Zie ook de volgende pagina.

Wanneer je langere tijd leeft op een manier die niet aansluit bij jouw waarden, merk je dat vaak in je energie.

Je voelt onrust, irritatie, vermoeidheid of het gevoel dat je steeds verder van jezelf afraakt.

Kies vijf waarden die op dit moment belangrijk voor je zijn en sta daarna stil bij de volgende vragen:

1. Welke waarden zijn voor mij echt belangrijk?
2. Zijn dit echt mijn waarden, of heb ik ze onderweg overgenomen van anderen?
3. Waar zie ik deze waarden terug in mijn dagelijks leven?
4. Waar leef ik er juist niet naar?
5. Welke patronen of verwachtingen zorgen ervoor dat ik toch steeds ja blijf zeggen?

Het doel is niet om alles direct te veranderen. Het doel is om **zichtbaar te maken waar spanning zit** tussen wat je belangrijk vindt en hoe je op dit moment leeft.

Je hoeft niets perfect te formuleren. Het doel is niet om het juiste antwoord te geven, maar om eerlijk te kijken naar wat voor jou belangrijk is.

Na deze pagina is er ruimte om verder te reflecteren. Je kunt je antwoorden, gedachten of inzichten opschrijven, of de vragen alleen voor jezelf meenemen.



Voorbeelden van kernwaarden

- 01 AUTHENTICITEIT
- 02 CREATIVITEIT
- 03 DAADKRACHT
- 04 GEDULD
- 05 GELIJKWAARDIGHEID
- 06 LOYALITEIT
- 07 ONBAATZUCHTIGHEID
- 08 RECHTVAARDIGHEID
- 09 WAARDEVOL
- 10 ZINGEVING



Ruimte voor jouw antwoorden,
gedachten of inzichten



Reflectie 2

WELKE GEWOONTEN HELPEN JE —
EN WELKE KOSTEN JE ENERGIE?

Reflectie 2

Veel van wat je dagelijks doet, gebeurt automatisch. Je denkt er niet altijd bewust over na. Je doet het omdat je het gewend bent, omdat het van je verwacht wordt of omdat het ooit een manier was om overleefd te blijven.

Dat kan gaan over **praktische gewoonten**, zoals te laat rust nemen, je telefoon blijven pakken of doorgaan terwijl je moe bent.

Maar het kan ook gaan over **innerlijke patronen**. Denk aan jezelf wegcijferen, alles willen verklaren, je grenzen negeren, blijven piekeren of pas stoppen wanneer je lichaam duidelijke signalen geeft.

Juist die automatische patronen hebben veel invloed op hoe je je voelt.

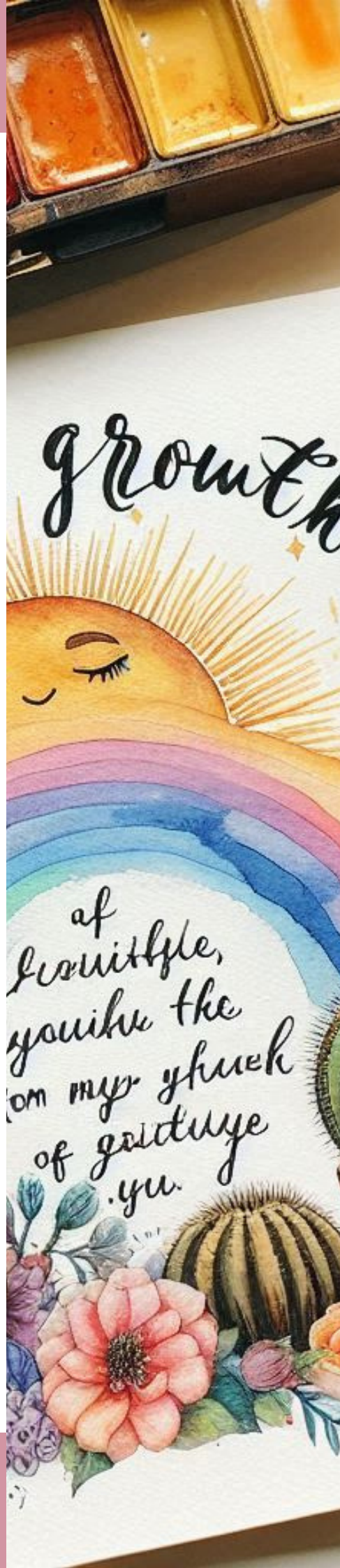
Daarom is het waardevol om niet alleen te kijken naar wat je wilt veranderen, maar ook naar wat je steeds blijft herhalen.

Sta stil bij deze vragen:

1. Welke gewoonten ondersteunen mij?
2. Welke gewoonten kosten mij energie?
3. Welke patronen zijn zo normaal geworden dat ik ze bijna niet meer opmerk?
4. Wanneer herhaal ik dit vooral?
5. Wat heb ik eigenlijk nodig op zo'n moment?

Het doel is niet om jezelf te veroordelen. Het doel is om beter te begrijpen waarom je doet wat je doet.

Pas wanneer je ziet wat zich blijft herhalen, ontstaat er ruimte om een andere keuze te maken.



Jouw patroon in beeld

Gebruik deze ruimte om één patroon verder te onderzoeken. Je hoeft geen lange antwoorden te geven. Een paar woorden kunnen al genoeg zijn.



Reflectie 3

WELKE KWALITEITEN ZIE JE TE
WEINIG VAN JEZELF?

Reflectie 3

Wanneer je vaak doorgaat, je aanpast of weinig energie hebt, kun je gemakkelijk vooral zien wat niet lukt.

Je merkt wat achterblijft. Wat te veel is. Waar je tegenaan loopt. Wat anderen misschien makkelijker lijken te doen. Daardoor kun je het **zicht verliezen** op wat er wél in jou aanwezig is.

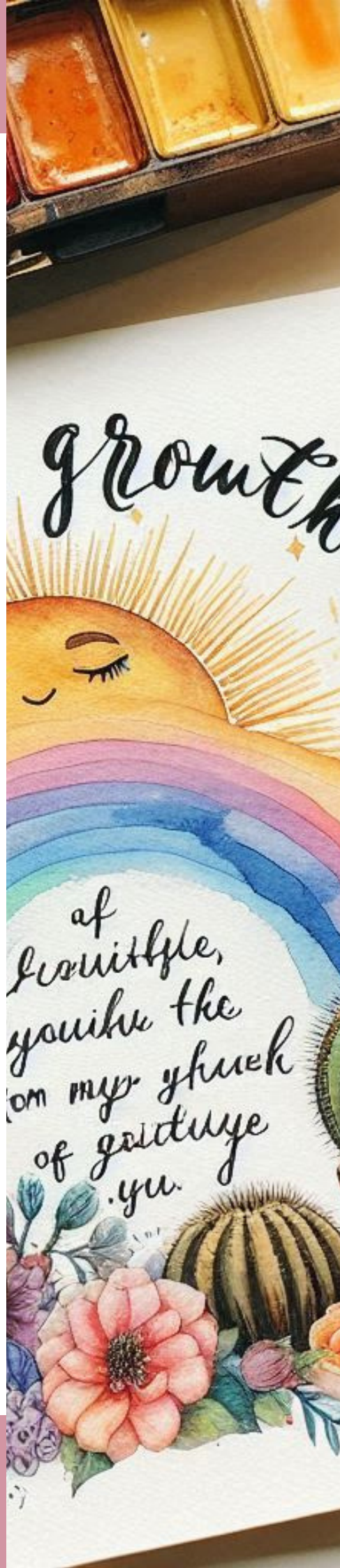
Maar ook in periodes waarin je minder kunt, neem je **kwaliteiten** mee. Misschien ben je zorgvuldig. Betrouwbaar. Gevoelig voor sfeer. Creatief in oplossingen. Goed in luisteren. Eerlijk. Volhardend. Zorgzaam. Analytisch. Of juist iemand die veel aanvoelt zonder dat er veel woorden nodig zijn.

Deze reflectie helpt je om niet alleen te kijken naar wat jou energie kost, maar ook naar wat **waardevol** is aan wie jij bent.

Sta stil bij deze vragen:

1. Welke kwaliteiten herken ik bij mezelf?
2. Welke kwaliteiten zet ik vaak in voor anderen?
3. Welke kwaliteit zie ik zelf misschien te weinig?
4. Waarin ben ik sterker geworden door wat ik heb meegemaakt?
5. Welke kwaliteit mag ik meer inzetten op een manier die bij mijn energie past?

Je hoeft jezelf niet groter te maken dan je bent. Maar je hoeft jezelf ook niet kleiner te maken dan nodig is.



Jouw kwaliteiten in beeld

Gebruik deze ruimte om stil te staan bij kwaliteiten die je misschien te weinig ziet van jezelf. Je hoeft geen lange antwoorden te geven. Een paar woorden kunnen al genoeg zijn.



reflectie 4

WAT BETEKENT SUCCES VOOR
JOU, LOS VAN WAT ANDEREN
DAARVAN VINDEN?

Reflectie 4

Veel mensen koppelen succes aan zichtbare resultaten. Aan presteren, groeien, doorgaan, bereiken of meer doen. Maar wanneer je vaak over je grenzen gaat, snel overprikkeld raakt of weinig energie hebt, kan die definitie van succes veel druk geven.

Dan lijkt het alsof je pas goed bezig bent wanneer je meer aankunt, sneller vooruitgaat of hetzelfde **tempo** kunt volgen als anderen.

Toch hoeft succes niet te betekenen dat je steeds meer doet.

Succes kan ook betekenen dat je eerlijker leert luisteren naar je lichaam. Dat je eerder merkt wanneer iets te veel wordt. Dat je keuzes maakt die beter passen bij je energie. Dat je minder leeft vanuit verwachtingen en meer vanuit wat voor jou klopt.

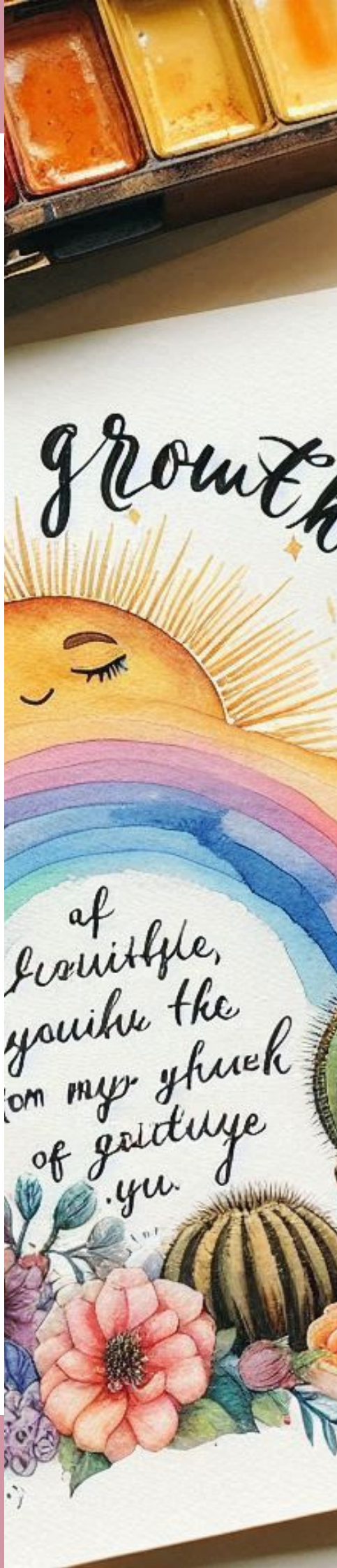
Daarom is het **waardevol om stil te staan** bij jouw eigen definitie van succes.

Niet de definitie die je hebt overgenomen van anderen. Niet de definitie die hoort bij hoe het 'zou moeten'. Maar de definitie die past bij wie jij bent, wat jij belangrijk vindt en wat jij nodig hebt om overeind te blijven zonder jezelf kwijt te raken.

Sta stil bij deze vragen:

1. Wat betekent succes voor mij persoonlijk?
2. Wanneer voel ik dat mijn leven meer klopt?
3. Welke verwachtingen over succes geven mij druk?
4. Welke vorm van succes past bij mijn energie?
5. Wat mag ik loslaten in hoe ik naar succes kijk?

Misschien ontdek je dat succes voor jou niet gaat over meer bereiken, maar over bewuster leven. Over minder moeten. Over keuzes maken die rust, helderheid en richting geven.



Jouw definitie van succes

Gebruik deze ruimte om stil te staan bij wat succes voor jou betekent. Je hoeft geen groot antwoord te vinden. Een paar eerlijke woorden kunnen al genoeg zijn.



Dank je wel

Dank je wel dat je de tijd hebt genomen om stil te staan bij je patronen.

Misschien heb je iets herkend wat je al langer voelde. Misschien zag je duidelijker waar je jezelf voorbijloopt, waar je energie weglekt of welke verwachtingen je nog steeds met je meedraagt.

Dat hoeft niet meteen tot grote veranderingen te leiden.

Soms begint verandering met eerlijk opmerken wat er gebeurt.

Met zien waar je ja zegt terwijl je nee voelt. Met herkennen wanneer je doorgaat terwijl je eigenlijk rust nodig hebt. Met begrijpen welke patronen zo normaal zijn geworden dat je ze bijna niet meer opmerkt.

Je hoeft jezelf niet te fixen. Je hoeft ook niet alles in één keer anders te doen.

Wat je wel mag doen, is jezelf serieuzer nemen. Je energie. Je grenzen. Je behoeften. En de signalen die je misschien al langer probeert te negeren.

Ik hoop dat deze reflecties je hebben geholpen om met meer helderheid naar jezelf te kijken.

Angela



Verder ONTDEKKEN?



Wil je verder onderzoeken wat jou energie kost, waar je jezelf voorbijloopt en **wat je nodig hebt** om dichterbij jezelf te blijven?

Op mijn website vind je meer blogs, reflecties, werkboeken, podcastafleveringen en informatie over coaching & training.

Alles is bedoeld voor vrouwen die veel voelen, snel overprikkeld raken of weinig energie hebben, en die op **een rustige en eerlijke manier** willen kijken naar hun patronen, grenzen en behoeften.

Je bent welkom om verder te lezen, luisteren of ontdekken wat bij jou past.

www.angelastegeman.nl

Colofon

Patronen zichtbaar maken

Een korte reflectie voor vrouwen die vaak doorgaan, zich aanpassen en pas laat voelen dat het te veel is.

Tekst en samenstelling: Angela Stegeman

Vormgeving: Angela Stegeman

Eerste uitgave: 2026

© 2026 Angela Stegeman. Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur worden verveelvoudigd, opgeslagen, verspreid of openbaar gemaakt, op welke manier dan ook.

Deze reflectie is bedoeld voor persoonlijke reflectie, bewustwording en inspiratie. Het vervangt geen medische, psychologische, juridische of financiële begeleiding.



Over Angela

Angela Stegeman werkt met coaching, reflectie en praktische oefeningen voor vrouwen die veel voelen, snel overprikkeld raken of weinig energie hebben.

Vanuit haar eigen ervaring met chronische vermoeidheid weet zij hoe ingewikkeld het kan zijn om je grenzen serieus te nemen wanneer je hoofd veel wil, maar je energie iets anders aangeeft.

Met haar werk helpt ze vrouwen meer rust, helderheid en richting te vinden, zodat ze beter leren herkennen wat energie kost, wat ze nodig hebben en hoe ze dichter bij zichzelf kunnen blijven.

Wil je meer lezen, luisteren of verder kennismaken?

Ga naar: www.angelastegeman.nl

Op de website vind je ook de links naar haar sociale media.