



Je leervraag bepalen

De kracht van een leervraag zit hem in het vraagteken aan het einde van de zin. Een goede leervraag laat ruimte voor nieuwsgierigheid. Voor nieuwe inzichten die gedurende de tijd op je pad komen. Het is dus belangrijk om een goede leervraag te formuleren. Een leervraag die richting en ook ruimte geeft voor ontwikkeling. Een echte leervraag:

- Bedenk je niet, maar komt uit het stil luisteren naar je hart.
- Begint met “ik wil leren...” en eindigt toch met een?
- Gaat over “ja”. Dus schrap het woord “niet” uit je formulering.
Voorbeeld:
- Is zonder oordeel, zelfverwijt of normativiteit.
- Is bij voorkeur geen “hoe” of “waarom” vraag. Beide vraagsoorten zijn eigenlijk gericht op controle.
- Is kort en enkelvoudig. Dus schrap zoveel mogelijk en maak geen bijzinnen. Het woordje “en” komt er niet in voor.

Voorbeeld bij het formuleren van een leervraag:

- Stel je hebt de wens om minder streng voor jezelf te zijn. De leervraag die positief en zonder oordeel is geformuleerd kan dan zijn. Ik wil leren liefdevol te zijn?
- Zou je kiezen voor liefdevoller, mild of milder neigt dat toch naar oordeel en normativiteit (meer = goed/beter).
- “Ik wil leren liefdevol voor mezelf en anderen te zijn?” Is een goede leervraag, maar kan dus korter. De leervraag “ik wil leren liefdevol te zijn?” Is kort krachtig en omvat alles.
- Je kunt het schrappen nog verder doorvoeren. Dat kan door “leren” naar het einde van de zin te plaatsen. Dus Ik wil leren? Bijvoorbeeld “Ik wil liefdevol leren?” of zelfs “Ik wil liefde leren?” of persoonlijker “Ik wil mijn liefde leren?”

Misschien kun je voelen dat het weglaten van woorden in voorgaande zinnen de vraag grootser en ambitieuzer maken. Misschien wel zo groot dat er een oordelend stemmetje de kop opsteekt. Dit is het punt waar het interessant wordt. Onder weerstand zit vaak verlangen. Wordt stil en voel en ervaar of er ergens in jou ook een “ja” gaat zingen. Misschien in de vorm van een “Ja, maar...” De “maar” mag je laten voor wat het is. Erken dat er een “maar” is, maar laat je er niet door weerhouden. Een leervraag hoort je een beetje uit te dagen. Als je een blij hart en klamme handjes voelt, dan zit je op het goede spoor.

Een ritueel voor het formuleren van een leervraag

1. Wordt stil en luister. Doe een meditatie of ga rustig zitten en ga met je aandacht naar je ademhaling. Voel hoe je stevig gegrond ben en laat je hoofd kalm worden. Laat je leervraag opkomen. Denk er niet over na. Begin de zin met “ik wil leren...” en laat de zin spontaan verder gaan. Je zin hoeft niet taalkundig en grammaticaal correct te zijn. Het gaat er om dat de essentie van wat jij wil leren erin naar voren komt.



2. Schaaf nu aan de juiste formulering volgens bovengenoemde aanwijzingen. Noteer je leervraag, bijvoorbeeld in je Journal.
3. Als je je leervraag hebt geformuleerd zet je hem in de tijd. Bepaal de eindtijd voor je vraag. Bij een opleiding of training is dit bijvoorbeeld de laatste dag van de opleiding training. Ook kun je een leervraag stellen aan het begin van een nieuw jaar, dan is de einddatum 31 december van het jaar. Na afloop van deze periode stel je vast wat je leeropbrengst is, wat je allemaal hebt geleerd. Visualiseer je leervraag in de tijd. De volgende visualisatie kan je daarbij helpen:
 - Ga recht op staan. Voeten stevig op de grond, op heupbreedte uit elkaar.
 - Stel je nu voor dat je een pijl en boog hebt. Zie een vel papier voor je waarop je jouw leervraag hebt geschreven. Neem de tijd om je dit voor te stellen en besteed aandacht aan de details zoals het lettertype, de kleur van het papier. Wat ervaar je allemaal? Stel je nu voor dat je dit papier vastmaakt aan de pijl. Je spant de pijl op je boog en richt de pijl op de eindtijd die jij verderop hebt geprojecteerd. Laat de boog los en zie hoe de pijl door de tijd zweeft en op de eindtijd aankomt.
4. Laat de leervraag verder los. Denk er niet verder over na, maar weet dat alles wat er in je leven gebeurt input is voor jouw leervraag. Neem als de dag van de eindtijd is gekomen de tijd om terug te kijken en op te halen wat je leeropbrengst is.

Ik wens je veel succes en inspiratie bij het bepalen van je leervraag en natuurlijk vooral ook veel leerplezier.



Heb je behoefte aan persoonlijke begeleiding? Plan een [kennismakingsgesprek](#) en dan help ik je op weg met je leervraag. Het gesprek is volledig gratis en vrijblijvend.

[Plan een gesprek](#)

Laura Stutvoet • T: 06 304 89 622 • M: laura@laurastutvoet.nl



[Laura Stutvoet | LinkedIn](#)



[Laura Stutvoet \(@laurastutvoet\)](#)



[Pinterest](#)