

De 'On-Your-Mark' scan.

Welk doel heb jij jezelf gesteld? Welke ambitie heb je? Wat is jouw droom? En in hoeverre ben jij in staat om mogelijke hindernissen te overwinnen die je eventueel kunnen afhouden van het realiseren van je doel? Ben jij er klaar voor om te gaan winnen en je ambitie te realiseren?

Maak dan deze OYM-Scan, welke is ontwikkeld op basis van de ervaringen van de topsporters uit het boek OVER WINNEN. Ervaringen die hen hebben geholpen om hun ambities waar te maken en hun tegenslag te overwinnen.

Het doel van deze OYM-scan is om je inzicht te geven wat op dit moment jouw kans op succes is om je doel te bereiken. Zolang je de antwoorden eerlijk invult natuurlijk. De scan geeft je ook een beeld op welk vlak je nog kan en moet verbeteren. Met de uitkomst van deze zelfscan kun je een dialoog op gang brengen over mogelijke verbeterpunten.

Laat de OYM-scan ook invullen door de mensen die direct om je heen staan. Je coach, je manager, je trainingspartner, je partner thuis, je collega's, je beste vriend of vriendin. Hoe kijken zij naar jouw prestaties om je doel te bereiken? Het verschil in uitkomsten gaat niet om goed of fout, het geeft ruimte voor dialoog, reflectie, bevestiging en nieuwe inzichten.

De OYM-scan is subjectief, het is aan jou om data in te brengen die de objectiviteit van de antwoorden verhoogt. Ook de interpretatie van de score is en blijft subjectief.

Je hebt per stelling vijf antwoordmogelijkheden:

Nooit	1 punt
Soms	2 punten
Neutraal	3 punten
Vaak	4 punten
Altijd	5 punten

Ben je er klaar voor? Ready? On Your Mark Go!

Wat is je droomdoel, wat wil je bereiken? Omschrijf hieronder zo concreet mogelijk wat je doel is en wanneer je jouw doel hebt gerealiseerd. Doel mag je ook lezen als 'droom' of 'ambitie'.

Mijn doel is: _____

De OYM-scan.

Hieronder vind je de zeven aandachtsgebieden, elk onderverdeeld in drie stellingen. In totaal dus 21 stellingen. Waardeel jezelf op basis van de hiervoor genoemde antwoordmogelijkheden. Noteer het aantal punten achter de betreffende stelling. Nadat je alle stellingen hebt gewaardeerd tel je de punten op en bereken je jouw score. Geef vervolgens aan wat vandaag je eerste actie zal zijn die je morgen dichterbij je doel brengt.

I. Jouw Passie

Je wilt iets bereiken op het gebied waar je passie ligt, waar je hart ligt, waar je blij van wordt. Ondanks dat het niet altijd gemakkelijk is doe je niets liever dan dit. Je bent er ook goed in en je kunt op dit gebied tot de besten behoren en daarmee het verschil maken.

Leef je passie	Nooit	Soms	Neu- traal	Vaak	Altijd
Ik leef mijn passie					
Ik maak optimaal gebruik van mijn talenten					
Ik ben in staat om het verschil te maken					
Score					

II. Jouw ambitie.

Je hebt bepaald wat je wilt bereiken, hoe je het wilt bereiken en wanneer je het wilt bereiken. Het doel is uitdagend gesteld en zal alles van je vergen om het te bereiken. Je bent in staat om je ogen dicht te doen en het moment in te beelden waarop je jouw doel hebt bereikt.

Heb een ambitie	Nooit	Soms	Neu- traal	Vaak	Altijd
Ik heb een duidelijk omlijnd doel					
Ik ben in staat om mijn doel te visualiseren					
Mijn doel is uitdagend					
Score					

III. Jouw plan

Je hebt je ambitie omgezet in een plan van aanpak. Je weet wat je te doen staat en wanneer je het moet doen om je ambitie te realiseren. De weg naar het moment van de waarheid is uitgestippeld. Je hebt meetmomenten ingebouwd die aangeven of je op koers ligt en je hebt de noodzakelijke keuzes gemaakt om jouw plan te laten slagen.

Maak een plan	Nooit	Soms	Neu- traal	Vaak	Altijd
Ik heb een concreet plan					
Ik heb meetmomenten ingebouwd					
Ik heb de keuzes gemaakt die nodig zijn					
Score					

IV. Jouw training

Om op jouw gebied de beste te worden zal je veel arbeid moeten verrichten, zowel fysiek als mentaal. Daarentegen heb je ook de discipline nodig om voldoende rust te pakken waardoor je optimaal kunt presteren op belangrijke momenten. Je hebt een omgeving gecreëerd waarin je dagelijks met de besten uit jouw vakgebied wordt omringd. Je onderzoekt continue nieuwe methodes en technologieën om je concurrentie voor te blijven.

Ga trainen	Nooit	Soms	Neu- traal	Vaak	Altijd
Ik word omringd door de besten uit mijn vakgebied					
Ik zorg voor balans tussen inspanning en rust					
Ik ben vernieuwend bezig					
Score					

V. Jouw focus.

Je bent in staat om geconcentreerd bezig te zijn met het behalen van je doel. Je wordt niet afgeleid door randzaken die jou zowel fysiek als mentaal afhouden van hetgeen je hebt te doen. Je hebt je omgeving geïnformeerd waar jij mee bezig bent, zij weten wat jij nodig hebt en zij houden hier rekening mee. Je hebt keuzes gemaakt die nodig zijn om optimaal te kunnen presteren.

Doe alles met focus	Nooit	Soms	Neu- traal	Vaak	Altijd
Ik richt me op datgene waar ik invloed op heb					
Ik heb de juiste keuzes gemaakt om te presteren					
Ik heb mijn omgeving hierin meegenomen					
Score					

VI. Jouw motivatie.

Ik ben 100% gemotiveerd om mijn doel te bereiken, ik weet waarom het voor mij belangrijk is om mijn doel te bereiken. Ik heb duidelijk voor ogen wat mijn onderliggende waarden zijn die voor mij belangrijk zijn en die in lijn liggen met het behalen van mijn doel.

Wees 100% gemotiveerd	Nooit	Soms	Neutraal	Vaak	Altijd
Ik weet waarom ik mijn doel wil bereiken					
Ik weet wat hiervoor mijn drijfveren zijn					
Ik heb zicht op mijn belangrijkste waarden					
Score					

VII. Jouw coach

Jouw coach is heel belangrijk voor je. Je hebt een coach die jou helpt om je elke dag te verbeteren. Een coach die jou inspireert en die jou spiegelt. Een coach die eerlijk tegen je is en die het allerbeste met jou voorheeft. Een coach die jou de moeilijke vragen durft te stellen en die jou door en door kent. Een coach waarmee jij met jouw uitdagingen altijd terecht kunt en die jij voor 100% kunt vertrouwen.

Zoek een coach	Nooit	Soms	Neutraal	Vaak	Altijd
Mijn coach inspireert en spiegelt mij					
Mijn coach heeft mijn vertrouwen					
Mijn coach kent mij als professional en als mens					
Score					

Jouw OYM-score:

Tel de scores per onderdeel op en schrijf deze score op de juiste regel.

Aandachtgebied:	Max score:	Jouw score:
Jouw passie	15	
Jouw ambitie	15	
Jouw plan	15	
Jouw training	15	
Jouw focus	15	
Jouw motivatie	15	
Jouw coach	15	

Totaal score	105	
--------------	-----	--

Uitleg van de score.

De uitkomst van de score geeft ruimte voor jouw interpretatie en is een momentopname. Ik wil je echter op weg helpen met onderstaande vertaling van jouw score. Hoe hoger je score, hoe hoger je kans op succes en hoe veerkrachtiger je zult zijn om je doel te behalen.

Score per onderdeel. Maximaal 15 punten, minimaal 3 punten.

- Meer dan 14 punten De kans op succes is hoog
- Meer dan 12 punten De kans op succes is aanwezig
- 10 – 12 punten De kans op succes is klein
- Minder dan 10 punten De kans op succes is minimaal

Als je minder dan 12 punten hebt, kan het je doel worden om binnen afzienbare tijd (een half jaar tot een jaar) het minimaal aantal punten van 12 punten per onderdeel te bereiken.

Zodra je op een van de zeven onderdelen onder de 12 punten scoort, betekent dit overall gezien dat de kans op succes klein is. Hier geldt ook het motto: de ketting is net zo sterk als de zwakste schakel.

Score totaal. Maximaal 105 punten, minimaal 35 punten.

- 95 of meer punten De kans op succes is hoog
- Meer dan 84 punten De kans op succes is aanwezig
- 70 – 84 punten De kans op succes is klein
- Minder dan 70 punten De kans op succes is minimaal

Ook al heb je meer dan 84 punten, zodra een van de zeven onderdelen onder de 12 punten scoort, betekent dit overall gezien dat de kans op succes klein is.

Opmerking van de auteur. Deze OYM-scan is ontwikkeld om voor jezelf scherp te krijgen waar de ruimte voor verbetering zit. Deze OYM-scan is ook ontwikkeld om een discussie en dialoog te voeren met jezelf en met mensen uit je omgeving die betrokken zijn bij jouw doel. Aan deze scan ligt geen wetenschappelijk onderzoek ten grondslag en derhalve kan de schrijver niet aansprakelijk worden gesteld voor enig gevolg na gebruik en interpretatie van de OYM-scan.