



MIEKE KOSTERS

VOOR EFFECTIEVE INTERVISIE

HET GEHEIM VAN SLANKE MENSEN

Elke dag chocola, 12 kilo eraf? Het kan!

Alles wat je nodig hebt om samen doelen te behalen.

WELKOM

WAT LEUK DAT JE MEEDOET IN EEN INTERVISIEGROEP.

Wat ontzettend leuk dat je meedoet met een intervisiegroep. In deze gids geven we je tips en info om het beste uit jouw groep te halen.

Voor veel vrouwen voegt zo'n kleine groep actieve deelnemers echt iets toe. Want: je volgt het programma. De lessen zitten in je hoofd. En toch... doe je het niet altijd.

Daar is de intervisiegroep voor.

Geen nieuwe theorie. Geen extra lessen. Maar een groep vrouwen die elkaar scherp houdt. Die eerlijk zijn naar elkaar. Die vragen:

||

Wat kun je nu doen om wel verder te komen?

HET VERSCHIL

WAT MAAKT INTERVISIE ANDERS DAN DE TRAININGEN?

In de trainingen *leer* je.

In intervisie *oefen* je.

En dagelijks houd je je ME-score bij

Motivatie en energie, elke dag een cijfer. Verderop in deze gids lees je precies hoe dat werkt en waarom het zoveel doet.

Je spreekt het hardop uit

Wat je wilt, wordt echt zodra je het zegt.

Je wordt gezien

Anderen zien je. Dat houdt je scherp.

Je confronteert liefdevol

Eerlijk zijn doorbreekt de smoesjes.

Je leert van elkaar

Wat bij een ander speelt, herken je meteen bij jezelf.

ZO WERKT JOUW GROEP

Vier tot acht vrouwen, één chat, en één keer per maand live. Zo ziet het eruit.

4-8

Vrouwen die samen starten

Zelfde week, zelfde stappen, zelfde lastige momenten. Jullie herkennen elkaar meteen. Bij 4 deelnemers opent de chat, bij 8 zit de groep vol.



Jullie chatten in de app

Je vindt je groep op je Vandaag-scherf en onder het tabblad Coach. Daar deel je, lees je mee, houd je elkaar scherp en zet je elke dag je ME-score neer. Reageren, een hartje of een duimpje: het zit er allemaal in.

8 wk

De groep loopt 8 weken mee

Acht weken meelopen met je programma. Daarna kiezen jullie: gaan we samen door, of ronden we af?

1x mnd

Eén keer per maand live samen

Online via Zoom of Teams, zestig minuten. De gastvrouw plant de eerste bijeenkomst in jullie eerste maand. Verderop in deze gids staat precies hoe zo'n bijeenkomst werkt.



Elke groep heeft een gastvrouw.

Zij opent de week en bewaakt het ritme. In de app zie je wie gastvrouw is, aan het sterretje achter haar naam.

Nog geen volle groep?

Geen zorgen. Bij vier deelnemers gaat de chat open en beginnen jullie. Komen er later vrouwen bij, dan schuiven die gewoon aan.

ELKE DAG

DAGELIJKS: DE CHAT

Het echte werk gebeurt niet één keer per maand. Het gebeurt elke dag, in jullie chat.

De gouden regel

Reageer op elkaar.

Niets is dodelijker voor een groep dan berichten die onbeantwoord blijven. Je hoeft geen wijze raad te geven. Een duimpje, een hartje, of gewoon "ik zie je" is genoeg. Doen begint met delen.

Wat je in de chat deelt

Je ME-score

Elke dag twee cijfers: motivatie en energie.
De volgende pagina legt uit hoe.

Je plan voor vandaag

Wat ga je concreet doen? Uitspreken maakt
het echt.

Je struikelmoment

Waar haakte je af? Juist dat delen levert het
meeste op.

Je succes

Hoe klein ook. Vieren hoort erbij.

"Je mag alles, je wilt het niet. Wat kies jij?"

ELKE DAG, ÉÉN MINUUT

HET DAGELIJKSE RITUEEL: JE ME-SCORE

Elke dag geef je jezelf twee cijfers van 1 tot 10. Eén voor je **Motivat**ie, één voor je **Energie**. Samen is dat je ME-score. Die deel je in de groep.

M van Motivatie

Hoeveel zin heb je vandaag om voor jezelf te kiezen?

E van Energie

Hoeveel heb je vandaag écht in de tank zitten?

Waarom werkt dit zo goed? Omdat je jezelf elke dag even echt ziet. Je gaat patronen herkennen: wanneer zakt je motivatie, wat doet een slechte nacht met je energie, welke dagen lopen vanzelf. En je weet meteen wat je eraan kunt doen.

Zit je onder de 8? Zet er dan bij wat je vandaag gaat doen om een puntje hoger te komen. Wees concreet.

"ME-score 6 vandaag. Drukke dag, mezelf vergeten. Vanavond: 20 minuten wandelen en om 22:00 telefoon weg."



Kijk de video: waarom de ME-score werkt

Mieke legt uit wat die twee cijfers met je doen en hoe je ze gebruikt.

vimeo.com/1217776191/78f5cd17bf

Ook op je slechte dagen

Juist dan. Een 4 delen is waardevoller dan een 4 verzwijgen. En reageer op elkaar: vraag door als iemand wel een cijfer deelt maar geen plan.

WEEKTHEMA'S

Wil je de chat wat meer richting geven? Bedenk samen een weekthema.

Intentie-week

Start: "Mijn belangrijkste voornemen deze week is..." Eind: "Gelukt of niet? Wat leerde ik?"

Trots-week

Dagelijks: "Hier ben ik trots op vandaag..." (mag klein zijn).

Eerlijk-week

Dagelijks: "Dit vond ik moeilijk vandaag..." of "Hier haakte ik af..."

Support-week

Dagelijks: reageer op minstens één groepsgenoot met een vraag of aanmoediging.

Snelle vragen voor elke dag

Geen thema? Gooi een losse vraag in de groep:

- Wat is je plan voor vandaag?
- Wat is je ME-score vandaag?
- Wat heb je nodig van ons?
- Waar zeg je vandaag NEE tegen? En waar JA?
- Wat vier je vandaag?
- Heb je jezelf vandaag al gekozen? Hoe?
- Welk moment was lastig? Wat deed je?
- Wat zou de vrouw die je wilt zijn nu doen?
- Wat is één ding dat je loslaat deze week?
- Sta je onder de 8? Wat doe je eraan?

"Stick to the plan, not to the mood."

EÉN KEER PER MAAND

DE MAANDELIJKSE BIJEENKOMST

Eén uur per maand waarin jullie elkaar echt spreken. Hier lees je hoe je die opzet.

Wanneer

Eén keer per maand, 60 minuten. Kies een vaste dag, bijvoorbeeld de derde dinsdag. De eerste bijeenkomst is in jullie eerste maand.

Waar

Online, via Zoom of Teams. De gastvrouw plant de eerste; daarna mogen jullie rouleren.

Twee rollen, elke keer iemand anders:



De gesprekleider

Heet iedereen welkom, houdt de tijd bij, geeft het woord en zorgt dat iedereen aan bod komt.



De casus-inbrenger

Brengt een persoonlijke situatie in waarop de groep reageert.



Tip: plan bij de eerste bijeenkomst meteen wie wanneer welke rol heeft. Zet het in jullie chat.

Elke bijeenkomst duurt 60 minuten

Check-in (10 min), thema-oefening (25-30 min), casus (15-20 min), afsluiting met commitment (5 min).

DE VIER TECHNIKEN

In de bijeenkomsten gebruiken jullie deze technieken. Lees ze één keer door, dan weet iedereen hoe het werkt.

1

DE HOT SEAT

Eén persoon deelt haar situatie. De rest stelt alleen vragen. Geen advies, geen tips. Door de juiste vragen kom je zélf tot inzicht, en dat blijkt beter dan advies van een ander.

SPELREGELS

- De inbrenger vertelt haar situatie (3 min).
- De groep stelt om de beurt één vraag (10 min).
- Alleen open vragen: "Wat...", "Hoe...", "Wanneer..."
- Geen verkapte adviezen ("Heb je al geprobeerd om..." is geen vraag).
- Wil de inbrenger daarna tips? Sluit af met een tips-rondje. Zij reageert alleen met "dank je wel".
Geen discussie: laat alles landen.
- De inbrenger sluit af met één inzicht (2 min).

2

LIEFDEVOL RODDELEN

De groep bespreekt iemands situatie terwijl zij alleen luistert. Alsof ze er niet bij zit. Je hoort hoe anderen naar jouw situatie kijken zonder dat je in de verdediging hoeft. Verrassend confronterend.

SPELREGELS

- De inbrenger vertelt haar situatie (3 min).
- De inbrenger zet haar camera uit of draait zich om.
- De groep bespreekt liefdevol: wat valt jullie op? Wat zou zij nodig hebben? Waar zit de blinde vlek? (8 min)
- Praat in de derde persoon: "Ik denk dat zij..."
- De inbrenger luistert alleen en deelt daarna wat haar raakt, zonder verdediging (2 min).

3

DE TIPS-RONDE

Na een casus geeft iedereen één concreet advies. Soms heb je gewoon praktische input nodig.

SPELREGELS

- Iedereen noteert voor zichzelf: "Als ik jou was, zou ik..."
- Om de beurt delen (max 1 minuut per persoon).
- De inbrenger reageert alleen met "dank je wel" en kiest zelf wat ze meeneemt.
- Geen discussie over de tips.

4

DE ACCOUNTABILITY CHECK

Je spreekt hardop uit wat je gaat doen. De groep houdt je eraan. Uitspreken maakt het concreet; weten dat anderen het onthouden, maakt dat je het doet.

SPELREGELS

- Formuleer concreet: wat precies, wanneer, hoe vaak?
- Spreek het hardop uit naar de groep.
- De groep vraagt door als het vaag is.
- Volgende bijeenkomst: terugblik. Gedaan of niet gedaan?

Kies er één per bijeenkomst

Je hoeft niet alles te doen. In de draaiboeken hierna staat per opzet welke techniek past.

DE ZES BIJEENKOMST-OPZETTEN

Kies per keer welke opzet past bij waar jullie groep staat. De volgorde is vrij, behalve de eerste: die is altijd de kennismaking.

Elke bijeenkomst duurt 60 minuten: check-in (10 min), thema-oefening (25-30 min), casus (15-20 min), afsluiting met commitment (5 min).

01 KENNISMAKING & SPELREGELS

Doel: elkaar leren kennen, verwachtingen uitspreken, afspraken maken. · **Vorbereiding:** geen.

- 0:00 Start.** De gastvrouw of gesprekleider heet welkom en legt de opzet uit.
- 0:05 Voorstelronde: de vrouw achter de naam.** Iedereen 3 minuten, met drie vragen: Wie ben je in het dagelijks leven? Waarom doe je NU mee? En: wat heb je nodig van deze groep als het lastig wordt? Die laatste vraag is cruciaal, sommigen willen een schop onder de kont, anderen willen eerst gehoord worden. Weet dit van elkaar.
- 0:25 Spelregels bepalen.** Vaste dag? Wie is wanneer gesprekleider en casus-inbrenger? Wat als iemand niet komt? En: wat besproken wordt, blijft hier.
- 0:40 Eerste mini-casus.** Eén iemand deelt kort haar grootste uitdaging. De rest oefent met alleen vragen stellen.
- 0:55 Afsluiting.** Rondje: één woord waarmee je deze bijeenkomst verlaat.

02 JOUW DOEL, URGENT EN ONWEERSTAANBAAR

Doel: je doel zo concreet en aantrekkelijk maken dat je er warm van wordt. · **Voorbereiding:** denk na over wat je écht wilt bereiken.

0:00 Check-in. Wat was je grootste succes van de afgelopen maand?

0:10 Oefening: overtuig ons. Iedereen 3 minuten om haar doel te vertellen. Niet zomaar: je moet de groep overtuigen. De groep vraagt zich af: voel ik haar verlangen? Is dit concreet genoeg om te zien? Zo nee: samen scherper maken. Niet "ik wil afvallen", maar "ik wil die spijkerbroek dichtritsen, in de spiegel kijken en denken: damn, daar sta ik."

0:35 Casus: Hot Seat. Tien minuten alleen vragen, daarna vijf minuten tips.

0:55 Commitment. Iedereen spreekt uit: "Mijn doel is... en deze week ga ik..."

03 JOUW SABOTAGE-MOMENT

Doel: herkennen waar jij afhaakt en wat er dan echt speelt. · **Voorbereiding:** denk aan een recent moment waarop je jezelf niet koos.

0:00 Check-in + accountability. Wie had wat beloofd? Gelukt?

0:10 Oefening: de film van je sabotage. Iedereen beschrijft haar moment als een filmscène. Niet "ik at te veel", maar het hele plaatje: waar was je, hoe laat, wat gebeurde er vlak daarvoor, wat voelde je, wat zei je tegen jezelf? Na elke film vraagt de groep: wat had je op dat moment echt nodig? Inzicht: sabotage is zelden een wilskracht-probleem. Het is een signaal dat er iets anders nodig is.

0:35 Casus: Liefdevol Roddelen.

0:55 Commitment. "Als ik merk dat ik in mijn sabotage-moment kom, ga ik..."

04 DE VROUW DIE JE WILT ZIJN

Doel: je toekomstige identiteit claimen. Niet wie je moet worden, maar wie je al bent. · **Vorbereiding:** geen.

- 0:00** **Check-in + accountability.** Wat was je mooiste moment van jezelf kiezen deze maand?
- 0:10** **Oefening: een dag uit haar leven.** Het is over een jaar en je hebt je doel bereikt. Beschrijf één dag uit het leven van die vrouw, van wakker worden tot slapen gaan. Hoe word je wakker? Wat trek je aan? Hoe eet je? Hoe ga je om met stress en verleiding? Iedereen vertelt haar dag (3 min). De groep stelt één vraag: "Wat doe je nu al dat past bij die vrouw?"
- 0:40** **Casus: Hot Seat.** Waar zit de kloof tussen wie ze nu is en wie ze wil zijn?
- 0:55** **Commitment.** "Eén ding dat ik deze week ga doen zoals de vrouw die ik wil zijn..."

05 ELKAAR ECHT COACHEN

Doel: dieper gaan met de technieken. Twee casussen. · **Vorbereiding:** twee mensen bereiden een casus voor.

- 0:00** **Check-in.** In één zin: hoe sta je ervoor? Noem er je ME-score van vandaag bij.
- 0:10** **Casus 1: de complete intervisie.** Situatie vertellen (3 min), verdiepende vragen (8 min), liefdevol roddelen terwijl de inbrenger luistert (7 min), tips-ronde (5 min), wat neem je mee? (2 min)
- 0:35** **Casus 2: Hot Seat.** Alleen vragen, tot de inbrenger zelf tot inzicht komt.
- 0:55** **Commitment.** Beide inbrengers: "Dit ga ik doen..."

06 TERUGKIJKEN EN VOORUIT

Doel: terugkijken op de reis, vooruitkijken naar wat komt. · **Vorbereiding:** wat heb ik geleerd, waar sta ik, wat heb ik nog nodig?

- 0:00** **Check-in.** Waar sta je nu, vergeleken met de start?
- 0:10** **Oefening: de oogst.** Iedereen deelt: mijn grootste inzicht, mijn grootste verandering, en het moment waarop ik het bijna opgaf maar doorging. De groep benoemt per persoon wat zij haar hebben zien doen.
- 0:35** **Vooruit.** Wat heb je de komende tijd nodig? En: gaan jullie als groep door? Spreek het uit, allemaal. Wat je niet verandert, kies je.
- 0:55** **Commitment.** "De komende maand ga ik..."

Klaar met de zes?

Begin gewoon opnieuw bij 01, met de vrouwen die erbij gekomen zijn. Of kies steeds de opzet die past bij waar jullie staan.

DE SPELREGELS VAN JULLIE GROEP

1

Wat besproken wordt, blijft in de groep.

Altijd.

2

Reageer op elkaar.

Een hartje is al genoeg.

3

Elke dag je ME-score.

Motivatie en energie, een cijfer van 1 tot 10. Onder de 8? Zet erbij wat je eraan doet.

4

Afmelden mag, maar zeg het even.

Doe je een tijdje niet mee? Zeg het tegen de gastvrouw, of zet in de app "ik doe even niet mee" aan. Uitstappen is een keuze, geen stilte.

5

Confronteer liefdevol.

Eerlijk zijn is een cadeau, geen aanval.

6

Het gaat om doen.

Elk gesprek eindigt met wat je gáát doen, niet met hoe het voelde. Eerst doen, dan in jezelf geloven. Stick to the plan, not to the mood.

"Je gedrag kies je altijd zelf."

Print deze pagina, of zet hem als eerste bericht in jullie chat.



TOT SLOT

SUCCESS. EN VOORAL: DOEN.

Dit is geen praatgroep. Dit is j  uw groep, die elkaar helpt om werkelijk doelen te behalen. Wees eerlijk naar elkaar. Stel de lastige vraag. Durf te confronteren, met liefde.

Want vaak weet je genoeg, je doet het alleen niet altijd. En deze groep gaat daar verandering in brengen.

Veel plezier met je groep,
Mieke

Het Geheim van Slanke Mensen · Intervisieguide 2026

Vragen? Stel ze aan je coach in de app of mail info@miekekosters.nl