



MASTER THESIS

A strengths-based approach in goal pursuit
among young professionals:

A Mixed-Methods Design

Katharina Preuhs | s1457500

FACULTY OF BEHAVIORAL, MANAGEMENT & SOCIAL
SCIENCES

HEALTH PSYCHOLOGY & TECHNOLOGY

Dr. Christina Bode

Dr. Peter M. Ten Klooster

25 EC

25-02-2019

Table of Contents

Abstract	3
Introduction	4
Research Questions	7
Method	7
Interview Study	7
Survey Study	10
Experience Sampling Study	12
Results	14
RQ1: Strengths Use in Goal Pursuit.....	16
RQ2: Working Mechanism	27
RQ3: Context of strengths use.....	40
RQ4: Determinants for strengths use	41
Discussion	52
Conclusion.....	59
References	60
Appendix	63
Appendix A [E-Mail including preparatory assignment, NL].....	63
Appendix A [E-Mail including preparatory assignment, EN].....	64
Appendix B [Informed Consent Form]	65
Appendix C [Interview Schedules]	67
Appendix D [List of Strengths, NL].....	69
Appendix D [List of Strengths, EN].....	69
Appendix E [Coding Scheme].....	70
Appendix F [Interview Questionnaires]	71
Appendix G [PACO Questionnaire, NL]	76
Appendix G [PACO Questionnaire, EN]	76
Appendix H [Strengths Use RQ 1 Citations per applied strength].....	78
Appendix I [Strengths Use RQ 1 Intrapersonal Strengths Use Ctations].....	101
Appendix J [Working Mechanism RQ 2 Citations]	105
Appendix K [Working Mechanism RQ 2 Detailed Summary Table]	132

Abstract

Introduction: A strengths based approach has been suggested to be of potential benefit for goal pursuit with respect to health goals. Yet, a clear theory on the working mechanism of personal strengths use in goal pursuit is lacking. The study at hand therefore aimed at examining young professionals' strengths use in order to work on an individually chosen and personally relevant health goal, thereby exploring the context of relevant concepts such as motivation, well-being and need satisfaction as well as potential determinants of strengths use during study participation.

Method: The study employed a mixed method design, including qualitative interviews, surveys and an ecological momentary assessment. In total, 9 participants comprising 2 men and 7 women with a mean age of 23.4 (SD=1.51) completed the four week study. Participants were asked to apply self-chosen personal strengths during health goal pursuit. During participation, surveys assessed participants' motivation, psychological need satisfaction and overall well-being. Besides, interviews aimed at assessing use of strengths and potential working mechanism while an ecological monetary assessment via the mobile application PACO continuously measured the context of strengths use during goal pursuit.

Results: Even though applying one's strengths seemed to happen rather unconsciously, qualitative analyses suggest strengths use to fulfil various purposes which, explored in the light of a conceptual model, seems to resemble self-regulation theory. Furthermore, strengths use was shown to possibly support goal pursuit by means of increasing self-efficacy and potentially result in some degree of self-actualization. Analyses of survey data suggest a significant increase in relatedness among participants, which is in accordance with social environment repeatedly appearing as a crucial factor in both goal pursuit and strengths use. Linear mixed model analyses suggest use of strengths to be rather unstable over time, yet reinforce health goal pursuit among the sample.

Discussion: The rich amount of data as well as mixed methods design allow for triangulation of findings, thereby offering insights in strengths use among a highly educated sample. Yet, the suggested working mechanism of strengths use needs verification in future research. Besides, external validity of the findings with respect to less motivated and educated samples as well as non-self-concordant health goals is questionable. Further research with respect to diverse populations as well as non-self-concordant health goals is therefore suggested.

Success is achieved by developing our strengths, not by eliminating our weaknesses

Marilyn vos Savant

Introduction

Whether it is becoming an astronaut, living in a castle like a princess or becoming a veteran, humans start creating vision of what they want to become when they are still infants. According to the so-called organismic self-regulation perspective, humans are “self-organizing dynamic systems” that can be distinguished with respect to the amount of effort they put in their internal motivation for self-expansion and transformation (Sheldon, Kasser, Smith & Share, 2002). This corresponds with Maslow’s perspective on the need for self-actualization, which is defined as the fulfilment of an individual’s whole potential to either become more of what one already is or becoming everything one is capable of (Maslow, 1943). The process of self-fulfilment is seen as a dynamic, life-long process which may vary greatly among individuals (Maslow, 1943). By means of self-actualization, the individual is said to find a meaning in life, which may explain why self-actualization was found to positively affect psychological regulation whilst negatively correlating with assessments of psychopathology (see McLeod, 2007). Even though its desirability and value, Maslow seemed to estimate only a minimum of people to reach the profitable state (McLeod, 2007). Maslow believed human behaviour to be driven not only by needs (such as the need for self-actualization), but also goals (Maslow, 1962).

Goals are considered a dynamic process compromising strategy and effort (Vancouver, Weinhardt & Schmidt, 2010), often seen as a means to reduce the discrepancy from the current experienced self to a more desired state in the future (Diefendorff & Lord, 2008). According to Oishi and Diener (2009), achieving our goals, and thus the desired state, was proven to positively affect well-being. Self-regulation theory describes how individuals aim at eliminating the discrepancy between the current and desired state, also labelled “possible selves”, “personal striving” or “personal projects”, which is suggested to be related with an internalization of personal values (Pintrich, 2000). In case of a discrepancy between the reference state and recent state, certain behaviour is performed, which is in accordance with the reduction of discrepancy between the current and desired state mentioned by Diefendorff and Lord (2008). Reaching self-determined goals has been shown to increase not only energy and effort but also maximizes one’s chance to succeed and improve well-being (see also Hiemstra & Bohlmeijer, 2013). Health goals, according to Gollwitzer and Oettingen (1998), address the improvement of health and prevention of diseases by defining desired health outcomes. Those outcomes in turn are expected to result from health enhancing and illness preventing behaviours, such as engaging in physical activity or dieting, but also from restraining from health compromising behaviours like smoking, alcohol and drug abuse or dangerous activities (Gollwitzer & Oettingen, 1998; see also Taylor, 1991). Ryan, Sheldon, Kasser and Deci (1996) found that individuals tend to pursue the same goal consistently, based on stable motivations.

According to Deci & Ryan (2000), humans experience the need to fulfil a set of psychological needs. Self-determination theory, which can be seen as an approach to motivation and personality, highlights the importance of reaching one's goals. The theory suggests need for fulfilment of psychological needs: The need for autonomy presents the most central psychological need comprising one's desire to feel choice-full, self-initiating and in congruence with individual values and is considered to present our authentic self. Reaching goals that are self-determined (autonomous) was shown to be beneficial for optimal functioning (Hiemstra & Bohlmeijer, 2013). The need for competence represents the feeling of being effective within one's environment in being able to master what is important for oneself. It represents a sense of ability and skills which can be influenced through the environment. The need for relatedness represents one's longing to feel a sense of belongingness and being cared for by others. Together, fulfilment of all three needs seems crucial for optimizing functioning, social development and personal growth as well as personal well-being (Deci & Ryan, 2000). Research suggests that, as soon as those needs are satisfied, intrinsic motivation and mental well-being will be enhanced (Ryan & Deci, 2000). As stated by Ryan, Kuhl and Deci (1997), realizing one's inner resources plays an important role with respect to personality development and self-regulation.

In alignment with Marily vos Savant, once listed as Guinness world record holder of the highest intelligence quotient, positive psychology, representing a paradigm shift regarding earlier approaches in psychology, aims at enhancing humans' strengths and talents instead of diminishing their weaknesses and shortcomings in order to reach maximal effectiveness (Hiemstra & Bohlmeijer, 2013; Seligman & Csikszentmihalyi, 2014). According to Clifton and Harter (2003; through Asplund, Lopez, Hodges & Harter, 2007), talents might be used as the foundation of steady realization of excellence (to be seen as strengths). As they suggest, those talents are "naturally recurring patterns of thought, feeling, or behaviour that can be productively applied" (Hodges & Clifton, 2004b; through Asplund et al., 2007) and result in maximal success (Linley, 2008; through Linley et al., 2010). Strengths are then characterized as the product of maximized talents, which in the sense of mastery got established and developed by means of refining one's talents through practice, knowledge and gained skills. According to Hiemstra and Bohlmeijer (2013), the approach of supporting individuals' talents and strengths enables change and maintenance of desired behaviour in the long-term. Yet, in order for individuals to use their personal strengths and talents for good, they first have to become aware of their own inherent resources and be inspired in order to reach change and attain goals according to individual values (Hiemstra & Bohlmeijer, 2013). Using one's own strengths according to one's own inherent values seems to yield motivation on a more qualitative level as those goals represent our own interest and reaching them will therefore satisfy our psychological needs (Ryan & Deci, 2000).

Similar to Self-Determination Theory suggesting that autonomous motivation enhances need satisfaction, behaviour maintenance and mental health, the strengths-based approach in positive psychology calls for using one's strengths as a means to improve quality of life and eventually

preventing potential pathologies (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014). A study by Critin and Smith (2003; through Shushok & Hulme, 2006) revealed that using a strengths approach has the potential to develop students' sense of identity and to enhance personal growth (Hodges & Clifton, 2004a). Passarelli, Hall and Anderson (2010) found that this also applies to students who made use of a strengths approach in an educational program through adding value to the experience by making them aware of contingencies for personal development and by supporting them to successfully overcome challenges. As demonstrated in the research of Linely et al. (2010), strength use correlated with goal progress, which was found to correlate with need satisfaction and well-being at 10 weeks post-baseline intervention. Applying a strengths approach in goal pursuit may thus be beneficial for individuals in general, but even more for individuals who need to engage in certain health goal related behaviour in order to improve general well-being and quality of life. Even though there seems to be some evidence for the benefits of personal strengths use in various fields, there is still a lot unknown in the health setting and how this approach might be applied regarding health behaviour.

Even though literature shows promising outcomes with regard to a strengths-based approach, there still seem gaps in the literature on a clear theory that illustrates or explains the working mechanism of strengths and their contribution to improved goal pursuit or well-being (Linley, Nielsen, Gillett & Biswas-Diener, 2010). Peterson and Seligman (2004) offer a possible explanation of how strengths might contribute to goal attainment by providing a connection between strengths and motivation in their VIA taxonomy (Values in Action) to examine one's strengths, hereby pointing in the direction of self-determination theory.

As shown in the literature review above, goals have a very important function in self-actualization, self-development and experiencing one's life as enjoyable. It is therefore important to support individuals in their goal pursuit, especially when they experience health problems or an impairment of well-being. Since the benefits of applying a strengths-based approach seem to be evident and promising, further research regarding the working mechanisms and context of strengths use in goal attainment is required. The current study therefore aims to explore the processes underlying using one's personal strengths in health goal pursuit.

A relationship between strengths use during health goal-related behaviour and its underlying internal processes needs to be established to enable exploration of the exact working mechanism of strengths use in goal pursuit. Yet, since engaging in one's health goal and therefore using one's strengths might not occur on a daily basis nor under stable or conscious circumstances, a single retrospective assessment of goal-pursuit related behaviour including use of strengths might not be sufficient to represent the whole context of its occurrence. Hence, multiple measurements need to be carried out. This displays the need for mixed methods.

To gain insight in the use of strengths within goal pursuit, 10 students were assessed during a month of personal health goal pursuit. At the beginning of the research, the students were asked to set a health goal they would like to reach, in measurable and observable terms of behaviour (e.g. health

improving behaviour such as exercising regularly). Accordingly, the participants had to work on their goal during the month of surveillance. Twice a day, participants were asked to fill in a short questionnaire concerning e.g. social circumstances and goal-attainment etc. in order to explore the context of their strengths use during their goal pursuit by means of experience sampling. Besides, participants filled in surveys concerning motivation, need satisfaction and well-being at the beginning and end of study participation. Additionally, reflective interviews concerning their use of personal strengths related to their goal pursuit were held pre- post- and in between the study in order to explore a possible working mechanism as well as a relationship between goal pursuit and use of strengths.

Research Questions

Based on the literature review, this study aims at exploring (1) how young professionals make use of their personal strengths in reaching their health goal, thereby (2) investigating the working mechanism of strengths use in goal-pursuit, (3) the context of strengths use (including the factors well-being, motivation and need-satisfaction) as well as (4) possible determinants that might influence use of personal strengths.

Method

Research Design

The current study employed a mixed method design. This includes quantitative analyses using the data gathered through the ESM measurements as well as qualitative and quantitative data from the interviews and surveys. In the following, all three methods will be further elaborated.

Interview Study

Design

The current study is based on a single group longitudinal interview design. This part consisted of three semi-structured interviews of which the first was an introductory interview at baseline (t0), followed by two additional reflective interviews, one of which took place around two weeks after the study had started (t1) and another one after about four weeks, at the end of the study (t2) (see table 1). Furthermore, questionnaires were completed during the first (t0) and final interview (t2).

Participants were asked to formulate a personally relevant health goal they would like to work on during the period of research participation. In order to explore their use of personal strengths, participants were asked to choose three personal strengths they believe to possess. Strengths could be chosen from a list including 10 different strengths, but participants could also come up with other strengths themselves.

Table 1

Overview of interviews including assessment and content/purpose

Moment of assessment	Content/purpose
(t0) Introductory interview Baseline, day 0	-Introduction to the research -Filling in informed consent form -Assessing participants' baseline state concerning motivation, overall well-being and need satisfaction (Survey) -Elaborating on participants' strengths using the list of strengths -Setting an individual health goal -Discussing match between strengths and personal health goal -Introduction and explanation of the PACO app
(t1) Reflective interview ~Day 14	-Assessing participants' strengths use so far -Assessing process and progress in working on personal health goal -Elaborating on encountered facilitating and impeding factors
(t2) Reflective interview End of study, ~day 30	-Final assessment of motivation, overall well-being and need satisfaction (Survey) -Reflection on the goal pursuit process (including examples) -Elaboration of strengths use

Note: During the whole research period, daily repeated ESM measurements took place, which are not displayed in the table above, but are displayed in figure 1 below.

t0	t1	t2
Interview 1	Interview 2	Interview 3
Survey 1		Survey 2
ESM ESM ESM ESM ESM	ESM ESM ESM ESM ESM	ESM ESM ESM ESM

Figure 1. Graphic timeline visualization***Participants and procedure***

Participants partly formed a self-selected sample as they knew about the research and indicated to be interested to take part in the study. Further participants were recruited via convenience sampling. In order to take part, participants had to be students or already working, master the Dutch language and either have a Gmail account or be willing to create one for the PACO app. In total, 11 students were included, of which one dropped out after about two weeks due to personal reasons.

Before taking part in the research, participants were sent an e-mail with a short explanation of the study and preparatory assignment. This assignment included reading the attached List of Strengths and thinking about three strengths that they believe to possess. Furthermore, participants were asked to think about a health goal they would like to work on during the upcoming four weeks of research participation. The e-mail can be found in Appendix A.

In total, 10 participants took part in all three interviews, which were held by two researchers. Due to loss of data and problems with the application PACO, one participant was excluded from overall data analysis. Interviews were held between 02-04-2018 and 13-06-2018. Interview schedules

focused on the exploratory nature of the research questions and were discussed with the supervisor beforehand. All interviews were audio recorded for means of analysis.

Interview schedule

In total, thirty semi-structured interviews were held. The first interview aimed at introducing the research and assessing participants' demographics, baseline state concerning motivation, overall well-being and psychological need satisfaction. At the same time, the goal of the first interview was to assess participants' strengths and set their personal health goal. At the beginning of the first interview, participants were asked to sign the informed consent form [see Appendix B]. At the end of the interview, participants were explained how the mobile application PACO works to ensure successful ESM data collection. The first interview took between 20 and 30 minutes each.

The second interview was meant to elaborate on participants' strengths use up to two weeks after they started to work on their health goals. This interview had a reflective nature and intended to explore the process and progress participants made in goal pursuit while applying their personal strengths. The second interview took 10 to 15 minutes.

The last interview, which was held at the end of at least four weeks, included the final assessment of motivation, overall well-being and psychological need satisfaction. Furthermore, it captured process and progress of goal pursuit and use of strengths of the participants by inviting participants to reflect on if and how using their strengths had supported the process of goal pursuit. Participants were asked to give examples of when and how they used their strengths in order to reach their goal, possibly in the eye of challenges. The final interview took between 15 and 20 minutes. At the end of the research period, participants were offered the possibility to get a look at their personal data at the end of the research period. During all interviews, field notes were taken for means of further follow-up questions with respect to personal experiences of the participants. Interview schemes can be found in Appendix C.

Materials

Moreover, a self-created list of strengths inspired by the Clinton Strengths Finder® and VIA strengths list served as an inspiration for participants to think about possible strengths they possess.

List of Strengths As stated by Hiemstra and Bohlmeijer (2013), individuals need to be aware of their own strengths before being able to use them. In order for participants to become aware of them, a list of strengths was compiled, which was inspired by the Clifton StrengthsFinder® (Asplund et al., 2007) and VIA Taxonomy (VIA Institute on Character, n.d.; see e.g. Park, Peterson & Seligman, 2004) as they both include a high number of strengths which can be conceived as being goal-related (e.g. strategic, result oriented, disciplined). The list of strengths used in this research was assembled through identifying and gathering potential goal-related personal strengths (e.g. creativity,

perseverance, goal-orientation) which are similar to those used in the Clifton StrengthsFinder® and VIA online survey (<http://www.viacharacter.org/www/>). Afterwards, strengths categories were build according to overlapping themes and contexts to form a list which was believed to be comprehensive for the participants. The list then was adapted according to a discussion of the researcher and her supervisor.

In total, the list of strengths used in this research ended up forming 10 different and compact categories (e.g. acceptance, analytical thinking, and creativity) and can be found in Appendix D.

Data Analysis of qualitative data

To answer the first research question, all 27 interviews were inductively analysed by looking at how strengths were used for goal pursuit by participants (Kuckartz, 2016). For this process, codes for each of the chosen strengths were established in a top-down manner (e.g. “self-knowledge”, “goal-orientation” etc.). Afterwards, themes per strength as to how each strength was applied in goal pursuit were identified in a bottom-up approach (e.g. “anticipating affect”, “sociability”) and summarized, which seemed to reveal overlap for various strengths, thereby indicating a potential pattern. To explain a potential working mechanism, findings were synthesized by developing a conceptual model based on overlapping themes and concepts (Boeije, 2009). In this model, the concepts “reflection”, “action” and “reaction” emerged. Afterwards, interviews were inductively re-coded in order to explore a potential intrapersonal context which may add to the model, using the codes “self-efficacy” and “perceived fit”. Also, the code “habituation” was chosen in order to explore how strengths in general might have added to the overall suggested conceptual model. Synthesis of findings with respect to intrapersonal strengths use lead to the formation of “self-actualization” as potentially relevant concept in the suggested working mechanism. To paint a more realistic picture of strengths use, interviews were inductively recoded with the code “drawbacks”. Interviews were coded with scientific software Atlas.ti Version 8. The coding scheme can be found in Appendix E.

Survey Study

During the research, a variety of questionnaires was used to assess motivation, overall well-being and need satisfaction of the participants. The questionnaires employed during the research will be described in the following.

Materials

Overall well-being. Social and psychological well-being was assessed using the Flourishing Scale [FS, former Psychological Well-being scale] by Diener et al. (2009), which included eight statements such as “I am engaged and interested in my daily activities” or “I actively contribute to the happiness and well-being of others”. The items capture crucial aspects of human functioning such as feelings of competence, optimism or positive relationships, which reach beyond psychological well-

being as such and seem significant with respect to personal well-being (Chan, 2009; Ryan & Deci, 2000). A high score implies the possession of a variety of psychological strengths and resources (Diener et al., 2009). According to Diener et al. (2010), the scale has shown excellent psychometric properties with Cronbach's $\alpha=0.86$ and seems to highly correlate with, among others, the Basic Need Satisfaction Scale (see also Silva & Caetano, 2013). For this research, the Dutch version of the FS by Schotanus-Dijkstra et al. (2016) was used.

Additionally, the Scale of Positive and Negative Experience [SPANE] by Diener et al. (2009) was employed to assess emotional well-being of the participants. The SPANE is a 12-item questionnaire which measures six positive and six negative feelings, including more general feelings (e.g. positive, negative) and more distinct feelings such as "afraid", "joyful" or "angry". Answers can be indicated in the amount of time the participants experienced the respective emotions within the former four weeks, ranging on a 5-point scale from "very rarely or never" to "Very often or always". According to Diener et al. (2010), the SPANE demonstrated good psychometric properties with Cronbach's alpha ranging from $\alpha=0.81$ to $\alpha=0.86$ (see also Silva & Caetano, 2013). Since there was no Dutch version yet, items were translated by the researcher. In case of uncertainty with respect to accurate translation, a total of six Dutch students were asked for their personal preference with respect to the specific items.

Need Satisfaction. To assess need satisfaction, the Basic Psychological Need Satisfaction Scale was employed (Deci & Ryan, 2000; Gagné, 2003). This scale was adapted and modified from an assessment of need satisfaction at work (Ilardi, Leone, Kasser, & Ryan, 1993) and comprises 21 items related to autonomy, competence and relatedness, such as "People in my life care about me", "I often do not feel very capable" and "I generally feel free to express my ideas and opinions" (Gagné, 2003). The questions were to be answered on a 7-point Likert Scale ranging from "Not true at all" to "Very true". According to Gagné (2003), the scale possesses good psychometric properties, indicated by Cronbach's $\alpha=0.89$. For this research, the Dutch version by Custers, Westerhof, Kuin and Riksen-Walraven (2010) was employed.

Motivation. To assess participants' intrinsic motivation, the pre- and post- experimental intrinsic motivation inventory was used. The questionnaires form a part of the Intrinsic Motivation Inventory [IMI] by Ryan and Deci (2000) to assess participants' subjective experience with regard to a target activity, normally in the laboratory. The scales comprise seven subscales including Interest/Enjoyment, Perceived Competence, Effort/Importance, Pressure/Tension, Perceived Choice, Value/Usefulness and Relatedness. For this research, one statement of each of the subscales was selected. Since the interest/enjoyment scale is recognized as a self-report measure of intrinsic motivation, this subscale was assessed as a whole. As a result, the motivation assessment comprehended 11 different statements such as "I am looking forward to working on my health goal" or "It was important to me to do this task well". Participants could indicate their answer according to a 7-point Likert scale ranging from "Not true at all" to "Very true". The questionnaires used can be

found in Appendix F, with the pre- experimental IMI as the baseline measure assessed during the introductory interview and the post- experimental IMI as final assessment of intrinsic motivation in the last reflective interview. Original statements were adapted by changing “this task” into “working on my health goal” to fit the context. This was judged appropriate since the manual suggests modifying the items according to one’s particular activity. In a competitive sport setting, alpha of the scale demonstrated adequate reliability, while an adapted version of the IMI fitting schizophrenia research showed very good psychometric properties with Cronbach’s $\alpha=.92$ (Choi, Mogami & Medalia, 2009; McAuley, Duncan & Tammen, 1989). The motivation assessment was undertaken at the end of the first and in the beginning of the last interview.

Data Analysis of survey data

Statistical analyses were conducted using IBM SPSS Statistics version 24.0. A Shapiro-Wilk test, which is appropriate for small sample sizes, revealed a non-normal distribution of the quantitative data gathered through the questionnaires. Consequently, non-parametric tests were carried out. To test whether participants’ mean scores with respect to psychological need-satisfaction, psychological or social well-being as well as motivation changed from t0 to t2, Wilcoxon tests for paired samples were carried out. The significance level for all of the tests was at .05.

Experience Sampling Study

As an addition to the interviews, experience sampling was employed to gather quantitative data. ESM makes use of intensive longitudinal assessments and is a method to capture “naturalistic human experience” in daily life through assessing data on fixed, random or event-based times (Csikszentmihalyi et al., 2012). All participants were hence asked to fill in a set of eight questions concerning categories such as global well-being, social environmental factors and goal pursuit via the smartphone app PACO, developed by Bob Evans (see <https://pacoapp.com/>). Since participants were asked to pursue goals they could potentially engage in on a daily basis, they were prompted to fill in the questionnaires twice a day; once at 3pm and 9pm, with the possibility of delayed response up to one hour. The study employed the application PACO, which serves as the device to let participants participate in experiments through means of filling in questionnaires and saving the data. The questionnaire which was employed can be found in Appendix G.

Materials

As according to the literature, certain aspects of which mostly intrinsic motivation is expected to have an effect on individuals’ goals or strengths, those aspects were repeatedly addressed in the short questionnaire. The questionnaire comprised ten questions regarding global well-being, social circumstances, environmental circumstances, goal-attainment and motivation. Detailed measurement of each concept will be explained in the following. The questionnaire was filled in via the phone application PACO. PACO is a free mobile and online application by Bob Evans which enables

researchers to create an experiment based on behavioural theories. Participants take part in those “experiments” to observe, sample and research behaviour and cognitions in the sense of the Experience Sampling Method (PACO, n.d.).

Measurements

Goal-attainment. To assess goal attainment, participants were asked whether they had worked on their goal in the last six hours, by being asked: “In how far did you work on your health goal in the last 6 hours?”, which could be answered with either “I did not work on it so far”, “I did work on it a little bit” or “I worked on it very hard”.

Global well-being. Since reaching one’s personal goals is suggested to enhance overall well-being, global well-being was assessed through the item: “In this moment, I feel...” with the two possible answers “good” and “bad” being the anchors of a 5-point Likert scale.

Social circumstances. In order to assess social circumstances during goal-related behaviour, participants were asked to end the following statement accordingly: “During working on my health goal, I was ...”. Response possibilities included “With friends”, “With roommates”, “With family”, “Alone”, “With strangers” or “other”. This question offered to indicate more than one answer.

Motivation. In order to assess participants’ motivation regarding working on their health goal, a set of three statements of the Activity Perception Questionnaire were employed. The Activity Perception Questionnaire was employed by Deci et al. (1994) in order to assess internalization during a computer task in the laboratory. Out of its 25 questions measuring Interest/Enjoyment, value/usefulness and Perceived choice, one question for each domain was chosen for the quantitative questionnaire. Those questions were “I would like to work on my health goal myself.”, measuring perceived choice, “I believe that working on my health goal is important for improving my health.”, assessing value/usefulness and “Working on my health goal is fun to do.”, in order to assess interest/enjoyment. Statements had to be answered on a 7 point Likert scale ranging from “Not at all true” to “Very true”.

Promoting & impeding Factors. To assess whether participants encountered promoting or impeding factors to goal pursuit, two further questions were included in the questionnaire: “Did you encounter any promoting factors which helped you to work on your health goal?” and “Did you encounter any impeding factors which hindered you to work on your health goal?”. Questions could be answered by indicating “Yes” or “No”.

Use of strengths. Use of strengths was assessed with the question “Did you make use of at least one of your strengths during goal pursuit in the last 6 hours?” and could be answered with either “Yes” or “No”.

Data Analysis of ESM data

In order to gain insights in participants' personal strengths application during goal pursuit, linear mixed model analyses were carried out. First of all, the dataset was cleaned and anonymized by turning participants' email addresses into case numbers. Afterwards, observations were numbered with two possible observations per day. In case of multiple data entries per assessment, the first entry of both time points was chosen. For means of analysis, variables such as social environment, experience of impeding or supporting factors and use of personal strengths were recoded into dichotomous variables. During analysis, the compound symmetry structure was chosen as repeated covariance type. Fixed Effects and covariance to test potential predictors of variables were tested using Mixed Model Analysis. Additionally, plots based on estimated marginal means were created in order to visually inspect and identify potential trends in the data.

Furthermore, Pearson correlations were calculated to explore potential correlations between measured concepts. All statistical analyses were conducted using IBM SPSS Statistics version 24.0.

Results

In total, 10 participants completed the research as intended of which one participant was excluded for analyses due to loss of data (see table 2). There were two male (22.2%) and seven female (77.8%) participants with an average age of $M = 23.44$ years ($SD = 1.51$), of which 33.3% German and 66.7% Dutch participants. All of the participants were engaged in higher education, of which two participants (22.2%) were university bachelor students, six were university master students (66.7%) and one was following a bachelor program at a university of applied sciences (11.1%).

Table 2

Demographics of participants

		Participants Research (N)	%
Gender	Men	2	22.2
	Women	7	77.8
Nationality	German	3	33.3
	Dutch	6	66.7
Academic state	University Bachelor	2	22.2
	University Master	6	66.7
	University of applied Sciences Bachelor	1	11.1
Age		$M = 23.44$	$(SD = 1.51)$
Missing		0	
Total (N)		9	

In order to explore strengths use during goal pursuit, participants were asked to choose a personally relevant health goal after having chosen three strengths they believe to possess. Table 3 gives an overview of chosen strengths with respect to whether they were initially offered by the List of Strengths or individually provided by the participant. As can be concluded from the table, "self-

knowledge” was chosen by nearly all of the participants (n=7). Also, the strengths “goal-orientation”, “entrepreneurship”, “taking initiative” and “creativity” were chosen more frequently (see table 3 below). As the only exception, the strength “acceptance”, which includes allowing oneself to take a step back if needed and not judging oneself if setbacks keep one from reaching or working on one’s goal, was not chosen by any of the participants.

Table 3

Overview of strengths as chosen by participants (n=9)

	Chosen strengths	n (%)
Given strengths ^a	Self-knowledge	7 (77.8)
	Goal-orientation	4 (44.4)
	Entrepreneurship	3 (33.3)
	Taking Initiative	3 (33.3)
	Creativity	3 (33.3)
	Adaptability	2 (22.2)
	Analytical thinking	1 (11.1)
	Self-Assurance	1 (11.1)
	Sense of Reality	1 (11.1)
	Acceptance	0 (0)
Additional strengths ^b	Perseverance	1 (11.1)
	Enthusiasm	1 (11.1)

Note. ^astrengths as provided by the initial List of Strengths. ^bstrengths individually added by participants

Four participants formulated a goal regarding physical activity (44.4%) such as “standing up more often”, “reaching 8.000 steps daily” or “adding an extra 30 minutes of walking” to their daily routine. Another four participants chose to work on their diet or nutrition (44.4%) by increasing their protein or fruit and vegetable intake, and consuming a certain amount of water. One participant chose to work on their mental well-being by means of getting more rest (11.1%).

Table 4 gives an overview of personal strengths of the participants with respect to the individually chosen health goal.

Table 4

Overview of health goals and individually chosen personal strengths (per health goal)

Daily goal	Chosen Strength 1	Chosen Strength 2	Chosen Strength 3
<i>Physical Activity (n=4)</i>			
+30 min. Walking	Self-Knowledge	Perseverance ^a	Entrepreneurship
+30 min. Phys. Activity	Self-Knowledge	Goal orientation	Entrepreneurship
> Standing up	Enthousiasm ^a	Goal orientation	Adaptability
8.000 steps	Self-Knowledge	Taking intitiative	Entrepreneurship
<i>Diet/Nutrition (n=4)</i>			
> fruits and vegetables	Self-Knowledge	Taking intitiative	Self-Assurance
2l water	Sense of Reality	Taking intitiative	Creativity
2.5l water	Self-Knowledge	Goal orientation	Creativity
> Protein intake	Self-Knowledge	Analytical thinking	Creativity
<i>Mental well-being (n=1)</i>			
> Sleep quantity	Self-Knowledge	Goal orientation	Adaptability

Note. ^aDid not form a part of the original list of strengths.

RQ1: Strengths Use in Goal Pursuit

To examine how young professionals make use of their personal strengths in reaching their (health) goal, all 27 interviews were inductively analysed to examine application per individual strength. Due to the overall scope of results, findings will be given without citations in written text. Table 5 gives an overview of themes and example quote per category. A comprehensive overview of citations per theme can be found in Appendix H. Citations considered to be very adequate to illustrate the finding were marked with a *.

As emerged from qualitative analysis, participants often combined their personal strengths in order to reach or work on their daily health goal. Axial coding of the data per strength category (e.g. “self-knowledge”, “goal-orientation” or “entrepreneurship”) resulted in various functions and applications of the different strengths, which seem to partly overlap.

Table 5

Summary table of qualitative analysis regarding use of strengths (per strength)

Sub codes	n ^a (%)	summary	Example citation	n ^b (n ^c)
Self-knowledge	7 (77.8)	Self-insight	<i>“Ja dat is Zelfkennis. Omdat ik best wel het idee heb dat ik weet wat mijn sterke kanten zijn en dat ik ook best wel vaak door heb wanneer ik bijvoorbeeld een doel niet bereik. Dat ik me er bewust van ben door welke zwakte dat komt en dat ik ook wel weet hoe ik dat moet veranderen.”</i>	27 (7)
		Monitoring	<i>“Naja ik wist, dat ik voor mezelf dingen zichtbaar moest maken om mezelf te kunnen veranderen dus ik heb dat dan bijgehouden in de app van het voedingscentrum. En dat ik daar gewoon kon kijken ‘Wat heb ik al gegeten vandaag’. [...] Nou, omdat ik dus weet van mezelf dat ik inzicht nodig heb in wat ik eet dat heb ik nodig, om me eten te kunnen aanpassen. En omdat ik dat nu doe kan ik ook, zie ik ook daadwerkelijk progressie.”;</i>	4 (3)
		Facilitation	<i>“Ja, ik heb geprobeerd zelfkennis in te zetten om situaties, waar ik gemerkt heb dat ik het heel zwaar vindt, in deze situatie, om aan mijn doel te werken, deze situatie te voorkomen in mijn altijd leven. Dus misschien als ik heb gewist dat ik het druk heb in de universiteit of zo, dan ga ik niet zo goed eten of aan mijn doelen werken, heb ik geprobeerd om de druk te minderen en die situatie niet in mijn leven te laten komen.”</i>	7 (2)
		Anticipating affect	<i>“En dat is denk ik vooral gebruikt om inderdaad te denken van, je weet hoe je je erna voelt dus dat dat een reden was om dan aan mijn doel te gaan werken. [...] dan zag ik wat meer in wat het belang van het werken aan mijn doel was. Dus dan was het een beetje extra motivatie om het te gaan doen.”</i>	6 (2)
		Action planning	<i>“Naja bijvoorbeeld dat ik wel zelfkennis heb dat ik weet dat de volgende dag druk wordt en dat ik wel goed moet plannen zodat ik mijn doel kan bereiken. Dus dat ik het wel goed plan”.</i>	10 (1)
		Social involvement	<i>“Ja, ik ben niet alleen winkelen gegaan voor de levensmiddelen, ik ben met vrienden of huisgenoten gegaan en heb mijn vrienden gezegd ze zullen mij zeggen dat ik geen snoepjes of zo moet kopen. Dus ik heb over mezelf geweten dat ik spontaan impulsief graag snoepjes koop als ik in de winkels ben, dus ik ben met vrienden gegaan en heb dat voorkomen.”</i>	2 (1)
Goal-orientation	5 (55.6)	Planning	<i>“Ja, dat is ook weer een beetje dezelfde situatie natuurlijk want ik heb eigenlijk mijn zelfkennis gebruikt om doelgericht te werken. Want naja ik had ook gewoon kunnen zeggen ‘Ik weet dat ik het morgen niet doe, maakt niet zoveel uit’, maar ja ik ben ook wel doelgericht bezig geweest door mijn zelfkennis te gebruiken om doelgericht dan wel iets daar in te plannen.”</i>	11 (3)
		Longing	<i>“[...] in de zin van ik heb een doel gesteld en dat wil ik heel graag halen dus dan zet je gewoon door ook al zijn er barrières of wat dan ook je gaat het gewoon halen. Ik denk dat dit me wel geholpen heeft bij alle belemmerende factoren die opzij te zetten en er gewoon voor te gaan.”</i>	9 (3)
		Monitoring	<i>“Omdat ik door te zien dat ik op een bepaalde dag maar 2 liter gedronken heb, dat ik dat dan de volgende dag gezien heb, had ik dus direct een doel voor die dag. Een motivatie om het beter te doen dan de dag ervoor. En dat was zeker motiverend om te zien zelf te zeggen ‘oké, ik heb de 2.5 liter gehaald’. En die- Ja dat dan ook gewoon proberen bij te houden voor de volgende dagen was zeker goed om te motiveren zou ik zeggen.”</i>	5 (2)
		(Assuring) Initiation	<i>“Dat als ik dan dacht ‘Oké, ik ben nu wel echt moe’, dat ik dan ook echt naar bed ging in plaats van dingen doen, dus dan dacht ik wel ‘Oké, ik ga nu echt slapen’”.; “Dus dat ik dan die doelgerichtheid gebruik om ervoor te kunnen zorgen dat ik dan daadwerkelijk op tijd ga slapen als ik me dan ook echt moe voel.”</i>	4 (1)
		Anticipating affect	<i>“Misschien omdat ik altijd wel achter mijn doelen aan ga, dat als ik echt helemaal achter dit doel sta door te denken aan mijn nachtrust om de volgende dag goed en energiek te voelen, dat als ik echt dat doel voor ogen heb, dat me dat kan helpen om goed te gaan slapen of goed te kunnen slapen.”</i>	2 (1)
		Adapting goal	<i>“[...] dat is wel zeker beter gelukt in het tweede deel van de tijd om doelen te maken en over de tijd zeg maar een beetje over de dag te verspreiden en zeggen ‘Hoeveel’, kleinere doelen te zetten van hoeveel ik drink.”</i>	1 (1)

Entrepreneurship	3 (33.3)	Social involvement	<i>“Ja, dat weet ik ook even, bijvoorbeeld laatst waren we thuis en het was mooi weer en toen dacht ik ‘ja ik heb wel heel veel bewogen maar het is mooi weer’ dus ik dacht ‘Nou dan gaan we toch gewoon nog even naar de ijswinkel lopen’, toen zijn we nog een ijsje gaan eten en toen waren we ook nog een half uur weg daarna en daarvoor ook een rondje en dat had ik toen voorgesteld en dat was niet per se heel doelgericht want ik had mijn doel al bereikt maar het was meer nog extra dan omdat ik wel ondernemend ben en daardoor nog iets graag erbij wilde doen.”</i>	6 (3)
		Daring to take action	<i>“Bijvoorbeeld toen ik mijn master in Maastricht ging doen dat je weggaat uit je veilige omgeving maar ik wil die master gewoon doen en dat ik daardoor gewoon besloten heb weg te gaan uit Wageningen. Ik denk wel dat je dat daarin terug ziet.”</i>	4 (3)
		Novelty	<i>“[...] dat ik dan ga zoeken naar nieuwe manieren om mijn doel te behalen. Dat heb ik ook wel gedaan. [...] Ondernemend, dat heb bijvoorbeeld een keer in plaats van met de fiets naar huis gegaan de fiets laten staan en dan naar huis gelopen en dan de volgende ochtend weer terug gelopen naar de Uni. Dat is dan wel een nieuwe manier om aan mijn stappen te komen.”</i>	8 (2)
		Facilitation	<i>“Omdat ik denk dat onderneming, of ondernemend zijn ook altijd iets met plezier te maken heeft. Dus naja ik ging dat dus dan combineren met een ijsje halen, daardoor werd het meteen veel leuker en het is denk ik veel makkelijker om een doel te bereiken als je het met leuke dingen verbindt, dus daardoor is het dan, als je ondernemend bent, is het wel makkelijk om dat te bereiken.”</i>	5 (2)
Taking initiative	4 (44.4)	Social involvement	<i>“Ik zie dit heel erg in context met andere mensen. In dat opzicht zou ik wel bijvoorbeeld initiatief nemend kunnen zijn dat als ik bijvoorbeeld met vriendinnen ga eten dat ik dan voorstel om op te staan en even een rondje te gaan lopen of als ik met ouders ben dat ik dan bijvoorbeeld vooral aan andere mensen voorstel om te gaan lopen in plaats van te gaan chillen.”</i>	15 (4)
		Taking action	<i>“Ja nou zoals afgelopen, maar elke periode weer bij de studie dat het groepje al een beetje was van ooh ja we moeten eerst de docent vragen hoe het moet en dat ik echt zei we kunnen dit, we gaan ervoor en we doen het op deze manier en als het niet werkt dan doen we het anders en uiteindelijk was het gewoon goed en dat was wel een beetje initiatief nemen. En dat kan ook niet werkend zijn maar in dat opzicht heb ik wel initiatief genomen denk ik”.</i>	6 (3)
		Facilitation	<i>“Ja ik heb misschien vóórkomen dat ik niet aan mijn doelen werk, dus ik heb s ochtends begonnen om aan mijn doelen te werken als ik het heb gegeten heb ik mijn doel voor deze dag bereikt. [...] Ja, ik heb natuurlijk ook geprobeerd om situaties te creëren waar ik het licht vind om aan mijn doelen te werken.”</i>	12 (2)
		Novelty	<i>“Ik denk ook dat, als ik de initiatief neem, misschien als ik kook, misschien niet te veel denk ‘Oké, wat kan ik doen’ en ‘Wat kan ik eten’ en dan eet ik misschien de groenten en niet de suiker. Of ik kook een nieuw gerecht of zo en ben niet zo bequaem en eet niet wat in de koelkast is”</i>	2 (2)
		Adapting goal	<i>“Ja soms als het regende ging ik bijvoorbeeld wel naar de sportschool en dan is het niet helemaal stappen zetten maar je beweegt toch wel. Dat als vervanging.”</i>	1 (1)
Creativity	3 (33.3)	Novelty (alternatives)	<i>“Ja, bij creativiteit heb ik toch gekeken van ‘Hoe kan ik nou, met bestaande gerechten, de gerechten die ik eigenlijk altijd al eet, hoe kan ik die nou eiwitrijker maken’ en ook ‘Hoe kan ik tussendoortjes verzinnen of iets dergelijks dat eiwit rijker is’ [...] Naja, omdat ik al een goede basis kennis heb hoeft ik eigenlijk alleen maar te spelen met de dingen die ik al weet. En ik kan me voorstellen dat andere mensen dit helemaal van scratch hebben moeten uitvinden en ik ben al een stap verder, dus ik kon eigenlijk jongleren met de producten die ik kende en nieuwe producten uitproberen en ik denk wel daar ik daar veel creativiteit in kwijt heb gekund.”</i>	10 (3)
		Overcoming obstacles	<i>“Nou als ik niet mijn creativiteit had gebruikt voor oplossingen dan had ik dus inderdaad minder water gedronken en dan had ik mijn doel niet behaald voor die dag.”</i>	4 (2)
		Facilitation	<i>“Dat is ook een belangrijk punt dat ik mezelf eraan ga herinneren, dat ik niet als ik met andere dingen mee bezig ben, er niet mee over nadenk. EN dat ik dus dan als ik erover nadenk, dus ook in de meeste plekken de meeste plekken waar ik dus over de dag ben dus ook meteen een waterfles bij me heb. Dus ook als ik een fles water bij me heb dat ik dan denk mijn gezondheidsdoel dat ik dan ook meteen die fles kan pakken. Dan hoeft ik niet eerst naar beneden te lopen en een glas water halen omdat ik dat dan misschien het komende 1.5 uur toch niet doe omdat ik er dan niet over nadenk terwijl een fles direct naast me staat of naast mijn bed en dat dat dan direct, dat ik op die manier gewoon makkelijker bij kan houden. Dat ik het ook voor mezelf makkelijker kan maken.”</i>	3 (2)
		Monitoring	<i>“Ja het schema heeft dus wel geholpen voor die dagen dat ik hier was maar heel vaak was het dus ook, dat ik dan de helft van de week niet hier thuis bij mijn schema zelf was. Dus ik zou daar nu eigenlijk iets- Het schema moet wel mobiel zijn om mee te nemen. Misschien</i>	3 (2)

			op mijn telefoon ofzo. Ik heb het wel gedaan en op die dagen was echt ook wel, vond ik het heel aardig om te zien hoe het ging de dagen. Maar dan was ik dus ook drie of 4 dagen niet hier en kwam ik terug en dacht ik oh ja, nu kan ik dus helemaal niet zien hoe de laatste dagen waren omdat ik dat niet echt goed kon bijhouden. Dus zeg maar het was goed maar niet perfect om het elke dag te gebruiken.”	
		Adapting strategy	“Nu was het dus wel zo dat ik dat gedaan heb maar ik moest dus wel een beetje omdenken en daar mijn sterke kant creativiteit een beetje gebruiken omdat ik dus veel op reis was en dus daar moest ik meer er een beetje aan denken dat ik echt altijd- Elke keer dat ik op reis ben twee flessen water mee te nemen en dat ik altijd, wanneer ik ergens anders ben, of slaap, dat ik daar dan ook altijd nog mijn eigen fles bij me heb. Dus dat ik ook in andere situaties- Niet dat ik thuis die tactiek gewoon ergens kan gebruiken.”	4 (1)
		Adapting goal	“Creativiteit, ja natuurlijk helpt het om erover na te denken een beetje, maar ik weet niet of het creatief is om altijd een fles water bij te hebben, dat weet ik niet, daar heb ik niet zo veel gebruik van gemaakt zoals die kleine stappen te maken en mezelf meer te motiveren daardoor.”	1 (1)
Adaptability	2 (22.2)	Adapting plans	“En ik heb denk ik het meeste aanpassingsvermogen gebruikt. Als iemand vroeg heb je zin om te gaan wandelen of iets te gaan doen ging ik eigenlijk altijd wel mee. Anders had ik misschien gedacht dat doe ik niet maar omdat ik aan mijn doel wilde werken dacht ik ja ik doe het toch maar. Dus dan paste ik weer iets aan mijn planning aan.”	7 (2)
		Social involvement	“Ik denk mijn omgeving. Dat mensen om me heen gewoon zeggen zullen we wat gaan doen? Ik heb zelf ook mensen gevraagd om dingen te gaan doen dus dat helpt dan.”	1 (1)
Analytical thinking	1 (11.1)	Planning	“Nou zeker die zelfkennis en analytisch denken. Als ik door mijn zelfkennis constateer ik houd niet van melk drinken maar moet het wel elke dag doen dan ben ik wel analytisch aan het nadenken waar kan ik het dan het beste inplannen zodat het een gewoonte wordt en dat ik het wel elke dag doe. Dus in die zin denk ik dat die twee echt in elkaar over lopen. Dus af en toe vond ik het ook best lastig invoeren in die app van heb ik er nu wel of niet gebruik van gemaakt. Ik heb wel bewust de keuze gedaan van ik ga nu iets eiwitrijk eten of drinken maar dat vind ik een beetje. Het is ook zo vanzelfsprekend geworden dat ik er meer op let dus ik vind het heel lastig om dat er ook in te voeren.”	4 (1)
		Conscious processes	“Ik denk, als jij met je gedrag wil veranderen, dat je altijd analytisch moet bezig zijn, ik weet niet. Ik zie niet, ja ik bedoel analytisch denken, dan denk ik ook gewoon heel bewust na en dan maak je ook wel beslissingen en dergelijke dus dan zie ik daar gelijk het analytische in.”	3 (1)
		Monitoring	“Naja ik wist, dat ik voor mezelf dingen zichtbaar moest maken om mezelf te kunnen veranderen dus ik heb dat dan bijgehouden in de app van het voedingscentrum. En dat ik daar gewoon kon kijken ‘Wat heb ik al gegeten vandaag’. Dan kwam een beetje het analytisch denken ook om de hoek zetten van ‘Oké dit heb ik al gegeten, wat ga ik dan later nog eten?’ Dus ik denk dat het eigenlijk altijd wel een combinatie van die drie is geweest, dat ik gewoon via die app zag wat ik gehad had en dat ik daarop verder ging spelen met het denken en me creativiteit en alles.”	2 (1)
		Shifting perspective	“Ja, dat is misschien een beetje een extreem, maar ik weet nog wel vanuit de bachelor dat, sommige mensen hebben echt een flinke voedingstekort, die moeten dan aan de drinkvoeding, dat is ook heel smerig, maar mensen zagen dat gewoon als een medicijn. En in principe, als je ongezond eet, dan is voeding ook als medicijn, dus als je analytisch nadenkt zou je kunnen zeggen dat een gezond eetpatroon hetzelfde doet dus dan zou ik eventueel die beker melk als medicijn voor een gezond lichaam kunnen zien.”	1 (1)
Self-Assurance	2 (22.2)	Self-Efficacy	“Ja ik heb deze sterke kant van mij, ik zag nadat ik een dag gezond heb gegeten, was ik meer zelfzeker. Dus ik heb dat bevorderd zodat de volgende dag, heb ik gedacht ‘Oké, ik heb me heel zelfzeker gevoeld en ik heb me heel goed gevoeld dus ik kan het deze dag ook zo.’ Dus als ik een dag heel gezond heb gegeten heb ik me heel goed gevoeld en heb een grote zelfzekerheid gehad en dan heb ik mezelf gezegd aan de volgende dag: ‘Oké, je voel je heel goed, je hebt een grote zelfzekerheid dus je doet het de volgende dag ook’.”	5 (1)
		Daring	“Ja, ik hier zie ik dan staan zelfverzekerdheid. Ik ben dan op momenten, of eigenlijk laatst wel zelfverzekerd, maar ik weet niet of ik dat dan wel heb gemerkt tijdens het, ja misschien moet je ook zelfverzekerd zijn om ondernemend te zijn. [...] Omdat ik die dingen die ik heb gedaan, zo’n uitje, dat heb ik dan wel in m’n eentje gedaan en ik denk dat als je niet zelfverzekerd bent, doe je dat misschien minder snel, dat je dat misschien niet durft of ja. Meer in combinatie dan met zelfverzekerd zijn, omdat ik dus zelfverzekerd ben wil ik graag dingen doen dus iets ondernemen en als ik dan uiteindelijk iets onderneem ga ik dus wandelen en bereik ik uiteindelijk mijn doel. Dus het kan wel beginnen bij het zelfverzekerd zijn.”	1 (1)
Sense of	2 (22.2)	Mental representation	“Ja, voor mij is het een beetje zelfkennis gaat dan over de realiteit van jezelf en realiteitsbewustzijn meer over hoe het echt zit, zo leg ik	9 (2)

Reality			<i>die term nu uit voor mezelf. Dus ik denk als ik zeg 'mijn dag is morgen volgepland, ik moet er goed voor zorgen om morgen te bewegen', dan is dat een stukje zelfkennis omdat ik weet 'Ik ga anders niet bewegen', maar ook realiteitsbewustzijn dat ik gewoon goed zie hoe de dag in elkaar zit en niet gewoon optimistisch denk 'Oh ja, het zal wel' maar gewoon realistisch daarnaar kijk hoe het echt zit, hoe het in de realiteit zit."</i>	
		Re-evaluating barriers	<i>"En naar de WC gaan is een beetje realiteitsbewustzijn want eigenlijk hoef ik helemaal niet zo veel want het is warm enzo dus eigenlijk valt het wel mee en moest ik één keer extra. Dus eigenlijk slaat het nergens op. Ik had het dus ingezet dus nu- ik zal het ook niet echt een hele grote barrière."</i>	1 (1)
Acceptance	3 (33.3)	Allowing inefficiency	<i>"Nee in het begin dacht ik wel dat ik elke dag wel een half uur kon wandelen maar ik kwam er dus achter dat er ook gewoon dagen tussen zitten dat het gewoon niet lukt en dat is ook niet erg, ik heb gewoon niet dat ik het vervelend vond, maar dat is me wel opgevallen".</i>	5 (3)
		Taking perspective	<i>"Ja, ik heb vroeg gemerkt dat het doel niet is, geen ongezond eten te eten, maar minder, dus ik denk het was ook oké, een keer een klein snoepje te eten en daarna te zeggen 'Ik stop nu'. [...] Maar ik vind, je kan niet zeggen 'Oké, gezond eten betekent geen snoepjes te eten, maar minder en misschien ook met een bewustzijn, dus dat je weet oké je kan misschien een keer iets eten en daarna is het goed.'"</i>	3 (2)
Perseverance	4 (44.4)	Persisting	<i>"Ja het idee van oh ik wil gewoon mijn doel halen dus dan ga ik er gewoon aan werken. Beetje fanatieker in. Niet op willen geven vooral. [...] Ja vooral dat je dan niet stopt als je moe bent of geen zin hebt maar dat je gewoon nog even doorgaat. Om je doel te halen."</i>	5 (4)
		Rewards	<i>"Ja vooral met dat doorzettingsvermogen en het idee van als ik er nu aan werk dan ben ik daarna gewoon tevreden en blij dat ik het gedaan heb."</i>	3 (2)
		Endeavour	<i>"Ja, als ik dan zo 'n plan heb dan wil ik daar ook echt wel voor gaan, dus als ik dan iets heb van na, ik weet wel dat ik 30 minuten moet wandelen en dan is het ook ja, ik hoef niet per se langer te lopen, dan heb ik het idee dat dit me echt gaat lukken, dan wil ik me daar echt voor inzetten."</i>	2 (1)
Enthusiasm	3 (33.3)	Longing to succeed	<i>"Ja vooral van dat enthousiasme dan. Dat ik het gewoon graag wilde halen. Denk vooral dat wel echt. [...] Nou dat ik als ik eenmaal een doel stel dat ik het ook gewoon echt wil halen. En dat ik dan niet echt opgeef."</i>	4 (2)
		Positive affect	<i>"Ja ik denk het wel. Enthousiasme eigenlijk altijd wel. In die app met die drie vragen heb ik altijd aangegeven met iets van plezier ofzo aan mijn doel te werken. Of fijn of leuk om aan te werken heb ik eigenlijk altijd hetzelfde ingevuld omdat dat enthousiasme is eigenlijk altijd wel aanwezig."</i>	1 (1)
		Endeavour	<i>"Ja zeker op de dagen dat ik gesport heb, ben ik echt wel fanatiek geweest dus in die zin. Dat zou wel eens een sterke kant kunnen zijn. [...] Euh... Ja ik wel als ik iets doe, en dan bijvoorbeeld het sporten twee tot drie keer in de week, dan wil ik het ook goed doen, en dan niet alleen de beweging, maar ik wil ook de rest van mijn leefstijl erop aanpassen. Daarom had ik ook als gezondheidsdoel proteïne eten. Dus in die zin, als ik fanatiek ben over het sporten, moet ik van mezelf ook fanatiek zijn over het eten."</i>	1 (1)
Combination	7 (77.8)		<i>"Ja ik heb geprobeerd mijn sterke kanten een beetje te combineren."</i>	13 (7)

Note. ^aTotal amount of participants making a statement about applying the certain strength. ^bTotal amount of statements made regarding the certain theme of application of the certain strengths.

^cTotal amount of participants who made a statement fitting the theme of application of the certain strengths.

Self-Knowledge. Self-Knowledge was mostly used in order to reflect on insights concerning oneself, including own strengths and weaknesses. Reflections also covered the anticipation of potential barriers and how to face or prevent them as a foundation for goal pursuit. These insights seemed to lay the mental foundation for facilitation to work on one's goal by either reducing circumstances which may hinder goal pursuit or simplify it. This sometimes also included involving others in the process (see Appendix H). Furthermore, self-knowledge was used to plan goal initiation, often based on anticipation of relevant circumstances. Two participants reported using self-knowledge to anticipate positive affect to create motivation to work on their health goal. In three cases, the use of self-knowledge furthermore revealed the need for monitoring and its potential benefits for goal pursuit.

Goal-Orientation. Goal-orientation was chosen by four participants, even though five participants reported application of the strength. Goal-orientation was mostly used to plan goal pursuit, often based on self insights and anticipation. Besides, three participants described some sort of longing to reach their goal in order to persist, repeatedly described by the expression of “simply wanting to succeed” (“ik wil het *gewoon* halen”) considered as driving force across participants (see Appendix H). Moreover, one participant reported having used goal-orientation to monitor their goal-progress in order to persist. The same participant reported the use of goal-orientation to adapt his goal by splitting it into a number of smaller sub goals, which he described to have positively affected his motivation. Another participant revealed how goal-orientation enabled her to assure initiation, probably by anticipating affect.

Entrepreneurship. Entrepreneurship, chosen by three participants, was most often reported as a means to involve one's social environment in the process of goal pursuit by suggesting health goal-related activities such as talking a walk together. Also, the strength was reported to support two participants to dare to take action, when asked how the strengths may have helped them in the past. One participant then reflected how she thinks the strength “self-assurance” may be a requirement in order to be enterprising. Furthermore, two participants mentioned that they used the strength to search for new ways to reach their goal. One of those participants mentioned how asking her mother to join her in health goal-related behaviour for her, was one of many ways she came up with to work on achieving her goal. Two participants mentioned how they applied the strength for facilitation of goal pursuit by “making it nice”, for example by combining the extra activity with going to get some ice cream, as one of them stated that being enterprising, for her, always goes along with enjoyment.

Taking initiative. While “taking initiative” was initially chosen by three participants, four participants reported use of the strength. All four participants described having taken initiative by involving their social environment in health goal-related behaviour by e.g. offering fruits and vegetables or asking them to join for a walk. One participant described how he not only told others about his goal, asking them to remind him to drink enough, but even brought water for everyone, as according to him, drinking enough water is essential for everyone and may thus be beneficial for others, too (see Appendix H). Furthermore, two participants reported taking action due to their

strength as they stated generally not to enjoy waiting (e.g. for others to come forward). In total, three participants revealed that the strength empowered them to facilitate working on their health goal by creating opportunities to work on their goal such as bringing their bottle or preparing healthy food in advance. Participants also reported that they took initiative to try out new things in the sense of either new healthy food they tried as well as new ways to reach their daily steps. Besides, one participant made a statement about how she adapted her goal from taking steps to going to the gym to be active at least, when weather circumstances hindered her to take a walk.

Creativity. Creativity was chosen by three participants of which all applied their strength to come up with new alternatives to pursue their goal, by e.g. varying between healthy meals and putting diverse fruits into their water bottle to keep goal pursuit exciting. Two participants reported having used their creativity to come up with solutions in order to persist in working on their goal when facing hindering factors such as forgetting their water bottle. Another participant described how he adapted both his strategy and his goal due to changing circumstances to enable further goal pursuit and thereby further motivate himself. Additionally, participants indicated that creativity helped them to facilitate working on their goal by creating opportunities to work and keep working on their goal, for example by putting water bottles everywhere. Monitoring goal progress due to creativity was said to have helped two participants during goal pursuit.

Adaptability. Two participants chose adaptability, which was applied in order to adapt one's own plans to changing environments and circumstances to continue with their goal pursuit. This may have implied joining others for health behaviour, integrating activity in one's day planning as well as reacting and adapting to changing physical states such as being tired when goal pursuit should have taken place. One participant indicated that she was not only asked by others to join them for activities but asked them to be active herself, too.

Analytical Thinking. One participant applied her strength analytical thinking for both planning and monitoring of health goal-related behaviour. These actions were based on conscious processes in which, as reported by the participant, she internally analysed and reflected on prior (eating) behaviour. She therefore knew that she would need to visualize her eating behaviour in order to succeed in behaviour change, thus analysed and monitored what she already ate and may still eat in accordance with her health goal. Furthermore, the participant indicated to have shifted her perspective as to perceive (healthy) food rich in protein such as milk, as medicine in order to encourage the desired eating habit, as she revealed not to enjoy protein-rich products such as dairy.

Self-Assurance. Self-Assurance, originally chosen by one participant was reported for use by two participants. One participant stated how his self-assurance may have increased his self-efficacy in goal pursuit by believing in his own capabilities and skills. This increase then seemed to promote his motivation to succeed the following day as well, due to enjoying working on his goal even more. Another participant mentioned that she may have applied self-assurance in order to be more enterprising as according to her, being self-assured may be a prerequisite thereof.

Sense of Reality. Sense of reality, initially chosen by one participant was applied by two participants to form a mental representation. This representation comprised the evaluation of feasibility, estimation of circumstances and potentially taking into account different perspectives to work on one's health goal. One participant hereby mentioned how she now knows that she is able to succeed and thus 'goes for it'. The strength might in this sense have positively affected her self-efficacy. The same individual reported that the strength helped her to re-evaluate potential barriers, when she came to notice that she did not need to go to the rest room as often as expected prior to research participation.

Acceptance. Three participants reported behaviour which can be classified as "acceptance" according to the description given in the list of strengths. All of them reported allowing inefficiency at some point, which may take the form of e.g. being inefficient or giving in to not feeling well and resting instead of pursuing one's goal without feeling guilty. Two of the participants also mentioned some sort of taking perspective when they reported to have recognized that one should work in a way which is adequate for one's personal state. In the case of nutrition this means that having a small amount of unhealthy food is okay, too, in order to find some balance.

Perseverance. Perseverance, initially chosen by one participant, was mentioned to be applied by four. Participants indicated to have used the strength in order to hold on to a task to complete it and not giving in to e.g. being tired. Two participants mentioned how internally or externally rewarding themselves may have helped them as a means to persist. One participant described how perseverance can empower one by endeavouring and thus putting a lot of effort into one's work due to wanting to do one's best. Yet, as according to the participant, perseverance may have helped her in situations which pose a challenge for her (such as running), while in her experience, taking a calm walk comes more easily and may thus not require use of strengths.

Enthusiasm. Enthusiasm was chosen by one participant even though three participants reported application of the strength. Two participants described their longing to succeed which worked as a means of driving force so that they did not give up pursuing their goal. One participant said that her enthusiasm to work on her goal was always present. This became apparent through positive affect, which in this case was enjoyment she experienced when working on her health goal. Another participant mentioned how her enthusiasm led her to endeavour and do her best in other parts of her life, too. In the sense of a more holistic approach to health, she did not only want to do her best with respect to diet, but felt the need to be more physically active, too.

Combination of strengths. In total, seven participants reported to have combined their strengths in order to work on their health goal: "*Dus ik denk dat het eigenlijk altijd wel een combinatie van die drie is geweest, dat ik gewoon via die app zag wat ik gehad had en dat ik daarop verder ging spelen met het denken en me creativiteit en alles.*"; "*Ja ik heb geprobeerd mijn sterke kanten een beetje te combineren.*". According to participants, strengths seemed to lay the foundation for use of one another, which is why they might have somewhat blurred: "*En mijn doelgerichtheid is natuurlijk,*

dat gaat een beetje samen. Want ik wil wel elke dag doelgericht werken en mijn doel behalen, dus dan ga ik ook de avond van tevoren of 's ochtends even erover nadenken naja 'Wat moet ik vandaag doen om mijn doel te behalen?' dus dat is wel heel goed, denk ik."; "Ja, dat is ook weer een beetje dezelfde situatie natuurlijk want ik heb eigenlijk mijn zelfkennis gebruikt om doelgericht te werken. Want naja ik had ook gewoon kunnen zeggen 'Ik weet dat ik het morgen niet doe, maakt niet zoveel uit', maar ja ik ben ook wel doelgericht bezig geweest door mijn zelfkennis te gebruiken om doelgericht dan wel iets daar in te plannen. Dat gaat wel een beetje samen vind ik, doelgerichtheid en dan die zelfkennis." ;

Table 6

Overview of health goals and individually used personal strengths (per health goal)

Daily Goal	Chosen strength 1	Chosen strength 2	Chosen strength 3	Additionally used strength	Additionally used strength
<i>Physical activity (n=4)</i>					
+30 min. walking	Self-knowledge	Perseverance	Entrepreneurship ^s	Acceptance	Self-Assurance
+30 min. PA	Self-knowledge	Goal-orientation	Entrepreneurship ^s	Sense of Reality	
>standing up	Enthousiasm	Goal-orientation	Adaptability ^s		
8.000 steps	Self-knowledge	Taking initiative ^s	Entrepreneurship ^s	Perseverance	Enthousiasm
<i>Diet/Nutrition (n=4)</i>					
>fruits and vegetables	Self-knowledge	Taking initiative ^s	Self-Assurance	Acceptance	
2l water	Sense of Reality	Taking initiative ^s	Creativity	Perseverance	Goal-orientation
2.5l water	Self-knowledge	Goal-orientation	Creativity	Taking initiative ^s	
>protein intake	Self-knowledge	Analytical thinking	Creativity	Acceptance	Enthousiasm
<i>Mental well-being (n=1)</i>					
>sleep quantity	Self-knowledge	Goal-orientation	Adaptability	Perseverance	

Note. ^sStrengths used to include social environment in goal pursuit.

Based on findings described above, table 6 offers an overview of strengths as applied during study participation per individual health goal chosen. Yet, it seemed that use of personal strengths was not always perceived as straightforward as described by participants. To create a more realistic view on strengths use, strengths use was further analysed with respect to potential drawbacks as reported by participants. These findings are displayed in summary table 7. An overview of citations can be found in Appendix I.

Table 7

Summary Table Strengths Use with respect to drawbacks experienced regarding strengths use

Subcode	N ^a	Summary	Example citation	N ^b (n) ^c
Drawbacks	4	Goal-related	"Ja ik heb gemerkt dat het toch lastig is om met dit doel gebruik te maken van sterke kanten. Want in eerste instantie zou ik eerst nog andere sterke kanten uitkiezen maar dat heb ik dan later toch niet gedaan gezien het voor mij denk ik niet heel veel zou uitmaken. Het gaat er bij mij vooral om dat ik het moeilijk vind om sterke kanten in te zetten met zo'n activiteit."	9 (4)
		Personality-related	"Ja, wat ik te weten ben gekomen over mijn doel en daarbij het gebruik van mijn sterke kanten is dat, als het op het moment dat ik mezelf niet goed voel, dat dat gelijk een hele grote invloed heeft op het werken naar mijn doel toe. Dus als ik me niet goed voel en negatieve gedachten heb, dat ik dan ook niet kan werken aan mijn gezondheidsdoel en dus ook niet gebruik maak van mijn sterke kanten."	5 (3)

Note: N^a=amount of participants per subcode. N^b=amount of statements per summary of subcode. N^c=Amount of participants per summary of subcode

Drawbacks. Even though most participants reported to recognize their strengths, the expression thereof and succeeded in goal pursuit by applying their strengths, there were four participants who reported the experience of drawback before or during study participation. Four participants reported difficulties which were of goal-related nature, while three participants elaborated on rather personal struggles.

Participants reported applying their strengths for goal pursuit to be perceived as rather difficult due to, for instance, potential non-fit between one's chosen strengths and their goal: *"Lastig. Lastig in de zin van dat ik me wel nog kan herinneren welke sterke kanten mijn sterke kanten zijn maar dat ik het lastig vond om die bijvoorbeeld echt in te zetten in het behalen van mijn doel of het werken aan mijn doel."*; *"Mmmh.. Ik vind het een beetje moeilijk om precies deze krachten of sterke kanten te gebruiken op dit doel of dit."*. One participant mentioned uncertainty about whether her strengths were strong enough to overcome barriers in order to engage in goal-related health behaviour: *"Ehm.. Ja nee ik weet niet of mijn sterke kanten sterk genoeg zijn om me daarover heen te zetten. Want ik zou dan denken dat met die zelfkennis of doelgerichtheid die ik heb om altijd maar mijn doelen achteraan te gaan, dat ik dan zou denken 'Naja dan zou je je daar overheen kunnen zetten en dan alsnog te gaan sporten' maar tot nu toe is dat gewoon eigenlijk nog niet gelukt. En ik weet dan ook niet zo goed hoe ik dat dan nog zou kunnen veranderen."*. Another participant reported perceived struggles with application of her strengths for goal pursuit in general: *"Ja ik heb gemerkt dat het toch lastig is om met dit doel gebruik te maken van sterke kanten. Want in eerste instantie zou ik eerst nog andere sterke kanten uitkiezen maar dat heb ik dan later toch niet gedaan gezien het voor mij denk ik niet heel veel zou uitmaken. Het gaat er bij mij vooral om dat ik het moeilijk vind om sterke kanten in te zetten met zo 'n activiteit."*. She further explained that this might have to do with the fact that using her strengths for means of goal pursuit during study participation, to her might feel rather forced than natural: *"Naja omdat dat voor mij heel geforceerd aanvoelt als ik dat dan zou doen. [...] Ik heb dan liever dat het uit mezelf komt dan dat ik dan.. ja als ik daar zo bij stil moet staan dan heb ik een beetje het gevoel dat het dan nappig over komt"*.

Three participants described their experience of strengths use as rather difficult in general, while one also said to have reached her goal as well without using her strengths: *"Poeh, dat vind ik lastig."*; *"Dat vond ik wel lastig. Ik heb het wel af en toe ingezet maar lang niet altijd. Ik heb ook wel prima mijn doel gehaald zonder mijn sterke kanten gebruiken."*. One participant further mentioned how feeling unwell hindered her in applying her strengths: *"Ja, wat ik te weten ben gekomen over mijn doel en daarbij het gebruik van mijn sterke kanten is dat, als het op het moment dat ik mezelf niet goed voel, dat dat gelijk een hele grote invloed heeft op het werken naar mijn doel toe. Dus als ik me niet goed voel en negatieve gedachtes heb, dat ik dan ook niet kan werken aan mijn gezondheidsdoel en dus ook niet gebruik maak van mijn sterke kanten."*

In sum, strengths use was reported to fulfil various purposes in goal pursuit. Also, strengths were repeatedly used in combination as they often seemed to overlap, forth flow from each other, and lay the foundation for the application of further strengths. Moreover, seven of nine participants used their strengths to include their social environment in the process of goal pursuit (see table 6). Looking at the overall application of personal strengths (as described above), an overall pattern emerged which describes how certain strengths were applied in order to engage and persevere in goal pursuit. As it seems, participants used their strengths as a means to reflect, act and react to accomplish their goal. The development of a potential model, including the working mechanism of strengths will be discussed in the following.

Even though participants were asked to choose and possibly apply three personal strengths during goal pursuit, eight of nine participants applied at least one additional strength (see table 6). This apparently often happened rather unconsciously but was rationally recognized during the interview, which may be due to the fact that participants recognized their strengths as a part of their personality, which is why application occurred rather unconsciously and naturally. Also, some participants reported struggles in applying their strengths due to both goal-related issues or rather personal aspects.

RQ2: Working Mechanism

During the analysis of strengths use amid goal pursuit, a trend with respect to various purposes of use emerged. Themes of application (such as “facilitation”, “anticipating affect” or “adapting goal”) were synthesized to form three categories, labelled (1) *Reflection*; (2) *Action*, and (3) *Reaction*. These categories may possibly explain the working mechanism of personal strengths use in health goal pursuit. Categories including findings will be discussed in the following. A complete overview of citations per category, ordered by strengths applied, can be found in Appendix J (including the categories reflection, action and reaction). Table 8 below gives a summary of strengths used per category, representing the amount of participants who applied certain strengths for various purposes. A complementary table with indication of use of strengths per category including example citations per strengths used according to the fitting category can be found in appendix K.

Furthermore, the categories (4) *Habituation* and (5) *Self-Actualization* were added to the conceptual model after re-coding interviews, as those categories arose considering general use of strengths rather than certain strengths which were purposefully applied. These additional categories and are thus displayed in table 8, yet table 9 represents a complete table in order to provide a more holistic comprehension of strengths use during health goal pursuit.

Table 8

Comprehensive overview of strengths used per categorical function per participant

Strengths	Reflection	Action	Reaction	Total ^a (n)
Self-Knowledge	7	4	-	7
Goal-Orientation	4	4	1	5
Entrepreneurship	-	3	-	3
Taking Initiative	-	4	1	4
Creativity	-	3	3	3
Adaptability	-	1	2	2
Analytical thinking	1	1	1	1
Self-Assurance	-	2	-	2
Sense of Reality	2	-	1	2
Acceptance	-	-	3	3
Perseverance	-	4	-	4
Enthusiasm	-	3	-	3
Total ^b (n)	9	9	8	

Note. ^aTotal amount of participants who made use of certain strength. ^bTotal amount of participants who used their strength for means of categorical function.

Reflection. In total, all nine participants described either application or potential application of four different strengths for purpose of reflection, including gathering knowledge about oneself, one's surroundings and potential future perspectives in order to create motivation and facilitation of taking action through planning. The category of reflection seems to comprise three phases; rational approach to self, creating motivation and preparation phase.

During the interviews, eight participants reported (potential) use of three different strengths for means of a rational approach, including a mental assessment concerning themselves, their health goal and potential as well as actual circumstances: *“Dus ik denk als ik zeg ‘mijn dag is morgen volgepland, ik moet er goed voor zorgen om morgen te bewegen’, dan is dat een stukje zelfkennis omdat ik weet ‘Ik ga anders niet bewegen’ [...]”*; *“Maar ik weet bijvoorbeeld ook van mezelf, als ik een heel rustige dag heb, dat ik wel iets nodig heb bijvoorbeeld dat ik een afspraak in de stad in plan om ook echt mijn doel te bereiken. Dus dat is denk ik gewoon goed, dat ik zelf weet wanneer het nodig is om heel goed te plannen en wanneer het nodig is om te plannen en wanneer het vanzelf gaat.”* Participants repeatedly mentioned how they know themselves not only to realize when they have to plan goal-oriented health behaviour, but also possess the insights to elaborate on their own weaknesses and how to correct themselves in order to progress: *“Omdat ik best wel het idee heb dat ik weet wat mijn sterke kanten zijn en dat ik ook best wel vaak door heb wanneer ik bijvoorbeeld een doel niet bereik. Dat ik me er bewust van ben door welke zwakte dat komt en dat ik ook wel weet hoe ik dat moet veranderen.”*; *“En ik weet dus al wel als ik, naja heel veel op gezondheidsvlak, als er dingen niet goed gaan, dan weet ik wel hoe ik daarop moet reageren, wat dan voor mij het beste past”*. This also included self-insights concerning how to motivate oneself in order to facilitate goal pursuit: *“Ja ik ken mezelf dat ik door het halen van de deadline voor de middag dat ik zeker- en misschien door het maken van eigen kleinere doelen dat ik het daardoor dan- omdat ik het- ik denk zelf dat ik wel iemand*

ben die van kleinere doelen en het dan fijner en motiverender vind om af te maken in plaats van een groot doel aan het einde van de dag”; “Ik denk, als jij met je gedrag wil veranderen, dat je altijd analytisch moet bezig zijn [...] dan denk ik ook gewoon heel bewust na en dan maak je ook wel beslissingen en dergelijke dus dan zie ik daar gelijk het analytische in.”; “Ik denk dat het analytisch denken en de zelfkennis gewoon heel erg werken op het bewustzijn, dat heb ik ook heel erg nodig om mij aan te zetten tot actie, tot wel gezonder eten.”. The mental assessment also included one’s surroundings and potential circumstances, which were reflected on beforehand: “En ook wel gewoon realistisch. Zo van oké ik wil wat maar is het haalbaar of moeten de stappen kleiner zijn.”; “Realiteitsbewustzijn was op het werk bijvoorbeeld probeerde ik wel water te drinken en als ik thuis en met studie heb ik het er juist wel makkelijk bij dus dan denk ik wel realiteitsbewustzijn nodig om in te schatten hoe ik dan wel genoeg water kan drinken. Dus dat is wel gelukt.”; “Dus ik denk dat realiteit bewustheid, dat ik gewoon goed kan inschatten waar ik wel water kan drinken en waar niet en als het niet kan zelf mee heb en waar het wel kan dat ik niet per se mijn flesje nodig heb zegmaar.”

When asked how their strengths might have helped them to work on their health goal, three participants reported the (potential) use of two strengths for means of creating motivation by for example anticipating affect: “[...] één van de sterke kanten was zelfkennis. En dat is denk ik vooral gebruikt om inderdaad te denken van, je weet hoe je je erna voelt dus dat dat een reden was om dan aan mijn doel te gaan werken. [...] dan zag ik wat meer in wat het belang van het werken aan mijn doel was. Dus dan was het een beetje extra motivatie om het te gaan doen.”; “Dat ik weet waarvoor ik het doe, dus dat als ik goed slaap en mijn rust pak, dat ik me dan ook gewoon goed voel.” Anticipation in one case also included the engagement in health behaviour as a means to reach one’s goal: “[...] Omdat ik weet dat ik dus beter slaap als ik die avond heb gesport zal ik dat dan ook inzetten om mijn gezondheidsgedrag te verbeteren”. One participant disclosed how using her self-knowledge may have helped to overcome barriers by means of anticipating affect: “Zelfkennis heb ik wel echt gebruikt, op momenten, vooral als ik er niet zo veel zin in had, dat ik bedenk ja maar als ik eenmaal aan het wandelen ben vind ik het wel chill. Meer zegmaar als ik een beetje barrières voelde dat ik dacht dat ik mezelf je weet dat je het fijn vind en dan ging ik het vaak wel doen [...]. Misschien een beetje dat ik me dan in beeld hoe het is om het wel te doen. Dat ik gewoon zelfkennis heb over hoe ik het ervaar als ik het doe. Dus dan, hoe belangrijk ik dat doel vind. Doordat in te beelden was het een soort van motivatie om met daadwerkelijk mee bezig te gaan.”

Lastly, four participants reported (potential) application of three different strengths in order to plan (initiation of) goal pursuit: “Ja, bijvoorbeeld zelfkennis is daar heel belangrijk, want ik weet natuurlijk wel wanneer ik moe ben waarschijnlijk en wanneer niet. Dus dan kan ik daar ook heel doelgericht mee omgaan en dit wel inplannen.”; “Naja bijvoorbeeld dat ik wel zelfkennis heb dat ik weet dat de volgende dag druk wordt en dat ik wel goed moet plannen zodat ik mijn doel kan bereiken.”; “Ja, nou ik denk doelgerichtheid is dan ik wil gewoon meer bewegen, dat is mijn doel en dan ga ik ook gericht mijn dag plannen om dat te doen [...]”. Besides planning the actual initiation of

goal pursuit, participants reported organizing their future behaviour based on present circumstances: “[...] zoals ik al zei, als ik iets ongezonds had gekocht dan heb ik ook zoiets van ‘Oké, dan moet ik het even opdelen in kleinere stukjes of verdelen op meer dagen’ zodat ik nog wel mijn doel kon halen [...].”; “Dan kwam een beetje het analytisch denken ook om de hoek zetten van ‘Oké dit heb ik al gegeten, wat ga ik dan later nog eten?’” in order to turn their health behaviour into a routine: “Als ik door mijn zelfkennis constateer ik houd niet van melk drinken maar moet het wel elke dag doen dan ben ik wel analytisch aan het nadenken waar kan ik het dan het beste inplannen zodat het een gewoonte wordt en dat ik het wel elke dag doe”.

Action. As emerged during qualitative analysis, all nine participants reported (potential) application of ten different strengths in order to actively pursue their goal, by e.g. initiating action, including the involvement of the social environment, monitoring their goal progress and persisting in doing so.

In sum, eight different strengths were described as a means to initiate goal pursuit by all participants. As it seems, participants used their strengths to facilitate goal pursuit by e.g. preparing oneself (“[...] als ik misschien heb geweten dat ik misschien een lange dag in de uni heb, en ik weet over mezelf dat ik, als ik laat van de universiteit naar huis ga, dan heb ik geen tijd of geen zin om gezond te koken, dus ik heb geprobeerd de initiatief te nemen en s ochtends te koken zodat ik niet spontaan wat eet wat niet gezond is. Dus ik heb een salade ‘s ochtends voorbereid of iets gekookt en dan ‘s avonds gegeten, dan heb ik gezond gegeten”). Moreover, participants indicated both creating opportunities to work on one’s goal (“Ja, ik heb natuurlijk ook geprobeerd om situaties te creëren waar ik het licht vind om aan mijn doelen te werken.”; “[...] ik wil het gewoon bereiken dus ik ga gewoon mogelijkheden creëren.”) as well as preventing oneself not to work on one’s goal: “Ik heb me ook de mogelijkheid genomen ongezond te eten, ja.”; “Ja, ik heb geprobeerd zelfkennis in te zetten om situaties, waar ik gemerkt heb dat ik het heel zwaar vindt, in deze situatie, om aan mijn doel te werken, deze situatie te voorkomen in mijn altijd leven. Dus misschien als ik heb gewist dat ik het druk heb in de universiteit of zo, dan ga ik niet zo goed eten of aan mijn doelen werken, heb ik geprobeerd om de druk te minderen en die situatie niet in mijn leven te laten komen.”; “Ja ik heb misschien voorkomen dat ik niet aan mijn doelen werk, dus ik heb s ochtends begonnen om aan mijn doelen te werken als ik het heb gegeten heb ik mijn doel voor deze dag bereikt.”. In some cases, participants also mentioned how they used their strengths to make working on their goal more appealing as they combined it with something pleasurable: “Omdat ik denk dat onderneming, of ondernemend zijn ook altijd iets met plezier te maken heeft. Dus naja ik ging dat dus dan combineren met een ijsje halen, daardoor werd het meteen veel leuker en het is denk ik veel makkelijker om een doel te bereiken als je het met leuke dingen verbindt, dus daardoor is het dan, als je ondernemend bent, is het wel makkelijk om dat te bereiken”. Moreover, various strengths helped the participants to dare to take action (“[...] hier zie ik dan staan zelfverzekerdheid. Ik ben dan op momenten, of eigenlijk laatst wel zelfverzekerd, maar ik

weet niet of ik dat dan wel heb gemerkt tijdens het, ja misschien moet je ook zelfverzekerd zijn om ondernemend te zijn”; “Nou als ik niet initiatief had genomen, niet durven vragen om water, als ik niet het initiatief neem om gewoon echt mijn flesje mee te nemen dan denk ik dat het niet gelukt is.”) as well as doing their best: “Ja ik wel als ik iets doe, en dan bijvoorbeeld het sporten twee tot drie keer in de week, dan wil ik het ook goed doen, en dan niet alleen de beweging, maar ik wil ook de rest van mijn leefstijl erop aanpassen. Daarom had ik ook als gezondheidsdoel proteïne eten. Dus in die zin, als ik fanatiek ben over het sporten, moet ik van mezelf ook fanatiek zijn over het eten.”. Participants often described some sort of longing, which operated like a driving force, often expressed by the expression of ‘simply wanting to succeed’: “Soms, ik ben best wel fanatiek dus dan wil ik mijn doel ook echt behalen. Dit was soms meer mijn drijvende veer dan mijn sterke kanten gebruiken.”; “Ja vooral van dat enthousiasme dan. Dat ik het gewoon graag wilde halen. [...] Nou dat ik als ik eenmaal een doel stel dat ik het ook gewoon echt wil halen. En dat ik dan niet echt opgeef.”; “[...] doorzettingsvermogen in die zin van ik heb een doel gesteld en dat wil ik heel graag halen dus dan zet je gewoon door ook al zijn er barrières of wat dan ook je gaat het gewoon halen. Ik denk dat dit me wel geholpen heeft bij alle belemmerende factoren die opzij te zetten en er gewoon voor te gaan.”

In order to initiate goal pursuit, seven participants mentioned the involvement of friends or family, which was either active or passive (“Ik zie dit heel erg in context met andere mensen.”; “[...] stel iemand zegt ‘Oh, we gaan vanavond klimmen, ga je mee?’ Dan zeg ik ja, omdat ik gewoon ondernemend ben en het leuk vind om iets met andere mensen te doen en daardoor kan ik dan ook wel mijn doel bereiken om meer te bewegen”). Some did so in order to make sure to work on their goal (“Ja, ik ben niet alleen winkelen gegaan voor de levensmiddelen, ik ben met vrienden of huisgenoten gegaan en heb mijn vrienden gezegd ze zullen mij zeggen dat ik geen snoepjes of zo moet kopen. Dus ik heb over mezelf geweten dat ik spontaan impulsief graag snoepjes koop als ik in de winkels ben, dus ik ben met vrienden gegaan en heb dat vóórkomen.”; “[...] ik heb hen gezegd ‘Ja als je ziet ik wil graag snoepjes kopen of zo of iets eten wat niet zo gezond is, dan zeg het’ en ik probeer het niet te doen.”) or letting them join: “Initiatief nemend heb ik wel gemerkt dat ik dan bijvoorbeeld één keer toen mijn moeder hier was, heb ik haar voorgesteld zullen we nog even een rondje wandelen of met mijn vriend.”; “Als ik die eigenschap niet zou hebben zou ik het misschien niet voorstellen en dan ga je iets anders doen samen in plaats van wandelen en zo kom je dan niet aan je stappen.” As according to the participants, letting others join is more pleasurable (“Nou ja het is leuker. Om samen te gaan.”), even though as one participant put it, one might rather do it in a social environment where one feels comfortable: “[...] als ik iets voorstel zoals een rondje te lopen om een ijsje te halen, dan vind die [mijn vriend] dat leuk en dan weet ik ‘Stel ik was alleen, ja dan weet ik ook nog steeds ik ben wel ondernemend en ik had wel zin gehad om nu nog een rondje te lopen, maar ja dan wordt het niet zo door iemand anders bevorderd, want niemand geeft me de indruk van ‘Ohja, dat is echt leuk om te doen’.’ Dus dan ben je toch wel sneller geneigd om het toch wel te doen. [...] Dat je gewoon in een omgeving bent waar je je op je gemak voelt is denk ik wel belangrijk.”. One participant explained how

he brought water for everyone in order to help them enhance their health, too: *“Ik vertel veel mensen erover, dat ik het aan het doen ben. Dat die zelf een beetje initiatief ben van- kijk het is sowieso voor iedereen belangrijk dus dat we allemaal een beetje meer water mee nemen voor dit. We gaan allemaal naar buiten dus iedereen- en dan gewoon echt- iedereen anders een beetje daardoor- dat animeren en motiveren dat te doen omdat het gewoon- ja het is sowieso voor iedereen belangrijk om te doen. Dat is niet iets wat ik voor mij doe maar ik kan wel een soort van healthcoach achtig daarmee iedereen anders vertellen dat het belangrijk is. [...] Ja ik heb dus ook water voor iedereen meegenomen naar het park.”*

Furthermore, four participants mentioned some sort of monitoring regarding their goal progress: *“Naja ik wist, dat ik voor mezelf dingen zichtbaar moest maken om mezelf te kunnen veranderen dus ik heb dat dan bijgehouden in de app van het voedingscentrum. En dat ik daar gewoon kon kijken ‘Wat heb ik al gegeten vandaag’. [...] Nou, omdat ik dus weet van mezelf dat ik inzicht nodig heb in wat ik eet dat heb ik nodig, om me eten te kunnen aanpassen. En omdat ik dat nu doe kan ik ook, zie ik ook daadwerkelijk progressie”*. As according to the participants, monitoring their progress may have positively affected their motivation: *“Ja ik weet dus dat ik het best wel, zoeits op die manier zou kunnen vergeten dus dan daarom zet ik dus die flessen daar neer. En ik denk dus dat ik ook wel een soort van motivatie krijg door dat wegstrepen en dat dat voor mezelf, als ik een motivatie heb dan maakt het het ook nog wel makkelijker voor mezelf.”*; *“Omdat ik door te zien dat ik op een bepaalde dag maar 2 liter gedronken heb, dat ik dat dan de volgende dag gezien heb, had ik dus direct een doel voor die dag. Een motivatie om het beter te doen dan de dag ervoor. En dat was zeker motiverend om te zien zelf te zeggen oké, ik heb de 2.5 liter gehaald. En die- Ja dat dat dan ook gewoon proberen bij te houden voor de volgende dagen was zeker goed om te motiveren zou ik zeggen.”*

Eight participants furthermore applied a total of five different strengths to persist in goal engagement. In doing so, participants reported to seek out new experiences or new ways as an alternative to reach their goal: *“[...] dat ondernemend zijn, dat dan wel want ik heb de laatste tijd wel uitjes met mezelf gedaan, dus dat ik dan een dagje uit ging en dan ja, kwam ik toch weer aan dat wandelen en dan was ik toch weer leuke dingen aan het doen; ging ik naar steden waar ik nog nooit was geweest. Dus op dat moment heb ik wel gebruik gemaakt van mijn sterke kant ondernemendheid.”*; *“Dat is meer dat ik dan nieuwe ideeën bedenken om aan mijn stappen te werken en dat ik dan dacht, kan nu naar huis fietsen en dan vanavond na het eten nog ga wandelen wanneer ik vaak minder zin heb en dan lekker thuis ben of ik kan nu de tijd dat ik naar huis moet gebruiken om te gaan wandelen.”*; *“Soms wissel ik het af met thee bijvoorbeeld, dus dat was mijn creativiteit. Of ik heb ook citroenen gekocht dus ga ik citroën in mijn water doen en hopen dat dat werkt”*. Moreover, participants used their strengths to complete health-goal related behaviour they engaged in: *“Nou doorzettingsvermogen in de zin van ik heb een doel gesteld en dat wil ik heel graag halen dus dan zet je gewoon door ook al zijn er barrières of wat dan ook je gaat het gewoon halen. Ik denk dat dit me*

wel geholpen heeft bij alle belemmerende factoren die opzij te zetten en er gewoon voor te gaan“. As according to one participant, some strengths may only be necessary in case of facing an obstacle, such as lack of energy in order to persist: *“Maar ik vond het wel moeilijk om dan mijn, hoe heet het, sterke kanten te gebruiken tijdens het wandelen. Hooguit dan bij het hardlopen, daar had ik het eerder gebruikt gedurende het hardlopen om het dan wel af te maken, maar bij het wandelen op zich, ja.. Ik, dat is voor mij niet heel zwaar, dus dan ja dan heb ik niet per se doorzettingsvermogen voor nodig”*. When asked how their strengths might have helped them to persist, participants reported the employment of rewards, which could be either internal or external: *“Ja vooral met dat doorzettingsvermogen en het idee van als ik er nu aan werk dan ben ik daarna gewoon tevreden en blij dat ik het gedaan heb.”*; *“Ja, naja dan ben ik toch wel trots op mezelf aan het eind. Denk ik ‘Ja, heb ik het toch gedaan’”*; *“Naja als ik nou elke dag ga wandelen, dan kom ik steeds dichterbij die beloning, dat kan dan bijvoorbeeld zijn dat ik eventjes een dagje uitga of iets heel kleins dat ik me gun, een cadeau of iets, ik hoef niet per se iets te kopen maar gewoon iets dat voor mij als een beloning voelt. Dus dat ik daar naartoe werk. Ik denk dat dit dan helpt”*. Also, enthusiasm was applied to create enjoyment during goal pursuit: *“Ja ik denk het wel. Enthousiasme eigenlijk altijd wel. In die app met die drie vragen heb ik altijd aangegeven met iets van plezier ofzo aan mijn doel te werken. Of fijn of leuk om aan te werken heb ik eigenlijk altijd hetzelfde ingevuld omdat dat enthousiasme is eigenlijk altijd wel aanwezig.”*

Reaction. When facing obstacles hindering them from succeeding in goal pursuit, participants seemed to employ their strengths for various purposes as reaction to the situation. Eight participants reported use of seven different strengths, which can be categorized as some sort of effort for continuation, based on what may be conceptualized as psychological flexibility.

Eight participants described use of four different strengths to which was classified as adaption of their approach. As revealed during the interviews, facing obstacles or reacting on monitoring one’s goal progress in order to persist or re-engage in goal pursuit led to both the adaption of one’s approach or one’s goal. Adapting one’s approach was mentioned to result in for example the change of one’s tactic (*“[...] dat ik veel plannen gemaakt heb voor hoe ik het doel wil bereiken maar die waren niet echt passend voor- Ik moest een beetje omdenken omdat ze niet echt bij mijn- Zegmaar ik heb geplant alsof ik de hele tijd thuis ben maar was super veel onderweg en dat had dus best wel een invloed daarop. Voor mijn eigen tactiek op die op te zetten”*). Besides, participants reported adapting their goal into either smaller steps or replacing it: *“[...]die doelgerichtheid heb ik wel, ja dat is wel zeker beter gelukt in het tweede deel van de tijd om doelen te maken en over de tijd zeg maar een beetje over de dag te verspreiden en zeggen ‘Hoeveel’, kleinere doelen te zetten van hoeveel ik drink.”*; *“Ja soms als het regende ging ik bijvoorbeeld wel naar de sportschool en dan is het niet helemaal stappen zetten maar je beweegt toch wel. Dat als vervanging”*.

Moreover, four participants described the application of three different strengths to which was

labelled “adapting mind set”. One participant described how taking perspective may enable continuation of goal pursuit when she does not feel like having more protein: “[...] maar ik weet nog wel vanuit de bachelor dat, sommige mensen hebben echt een flinke voedingstekort, die moeten dan aan de drinkvoeding, dat is ook heel smerig, maar mensen zagen dat gewoon als een medicijn. En in principe, als je ongezond eet, dan is voeding ook als medicijn, dus als je analytisch nadenkt zou je kunnen zeggen dat een gezond eetpatroon hetzelfde doet dus dan zou ik eventueel die beker melk als medicijn voor een gezond lichaam kunnen zien”. Furthermore, one participant seemed to re-evaluate barriers she believed to be a potential hindering factor earlier on: “En naar de WC gaan is een beetje realiteitsbewustzijn want eigenlijk hoef ik helemaal niet zo veel want het is warm enzo dus eigenlijk valt het wel mee en moest ik één keer extra. Dus eigenlijk slaat het nergens op. Ik had het dus ingezet dus nu- ik zal het ook niet echt een hele grote barrière”. Two participants reported a shift in mind set as they seemed to realize that lowering their standards in order to balance one’s needs is acceptable: “Ja, ik heb vroeg gemerkt dat het doel niet is, geen ongezond eten te eten, maar minder, dus ik denk het was ook oké, een keer een klein snoepje te eten en daarna te zeggen ‘Ik stop nu’. [...] Maar ik vind, je kan niet zeggen ‘Oké, gezond eten betekent geen snoepjes te eten, maar minder en misschien ook met een bewustzijn, dus dat je weet oké je kan misschien een keer iets eten en daarna is het goed.’”; “Ja ik ben qua diet heb ik zo iets van, ik wilde graag eraan werken maar ik ben niet zo iemand van ‘Goh ik ga helemaal gezond doen en ik moet per se alle regeltjes volgen’ dus ik ben in die zin een beetje flexibel voor mezelf. Als ik bijvoorbeeld die chocolade koekjes wilde kopen maar dan dacht ik achteraf van ‘Was misschien niet zo’n goed idee’, dan eet ik in plaats van een hele pak misschien maar twee koekjes per dag. Maar ja, ik verbied mezelf niks, dus. Tot nu toe werkt dat wel goed.”

Three participants appeared to have adapted their mind set in that they accepted inefficiency: “Nee in het begin dacht ik wel dat ik elke dag wel een half uur kon wandelen maar ik kwam er dus achter dat er ook gewoon dagen tussen zitten dat het gewoon niet lukt en dat is ook niet erg, ik heb gewoon niet dat ik het vervelend vond, maar dat is me wel opgevallen. Dat ik in het begin wel zei ‘Ja, makkelijk, half uurtje wandelen is niks’, maar ja. Soms komt het gewoon voor dat je niet echt de deur uitgaat, ja”. One participant mentioned how on such days, one’s strengths may not help to overcome certain barriers in order to keep working on one’s goal. Yet, she may not have realized yet how accepting inefficiency may display a strength in itself by allowing oneself to rest in between: “Ja nee, maar ik heb ook gewoon af en toe weet je, je hebt altijd wel een dag waar je gewoon even nergens zin in hebt en dan laat je gewoon helemaal gaan en zo’n dag heb ik ook wel gehad. En dan heb je natuurlijk ook niks aan je pluskanten. Dan voel ik ook want dan wil je gewoon even niks, maar ja. Zo’n dag heeft iedereen wel eens dus daar ben ik niet heel bang van.”; “Sommige dagen had ik gewoon echt geen zin maar dat heb je soms. [...] Nou soms heb ik mezelf wel een schop onder de kont voor een beker melk. Maar er waren ook gewoon sommige dagen dat ik echt- sowieso- van die dagen waarin ik sowieso geen zin heb en hele dagen in bed heb gelegen. Maar dat mag je af en toe ook wel hebben. Dus ja dat soort dagen werk ik absoluut niet aan mijn gezondheidsdoel.”

Habituation. Even though no strengths were mentioned in particular, five participants indicated potential habituation of the health behaviour. Of those four, three participants described how they may have successfully established a routine: *“Dat is er allemaal veel meer ingesleten de afgelopen vier weken dus is het ook vanzelfsprekender geworden om eiwitrijker te eten”*; *“Ja, gewoon al de tactieken die ik gebruikt heb, ja zijn, het is gewoon allemaal een beetje meer gelukt en ik had niet meer zo veel.. ik was dus ook gewoon hier voor een langere tijd en kon daar dus een kleine routine in brengen”*. One participant thereby explained how she actively used her strengths in the beginning, but seemed not to need them anymore when the health behaviour became more automatic and self-evident: *“Nou omdat het dus steeds vanzelfsprekender is geworden heb je die sterke kanten ook steeds minder nodig want is het steeds meer routine. Dus ‘oké heb ik nu bewust mijn zelfkennis gebruikt en ben ik analytisch gaan denken en creatief gaan doen om nu mijn bak kwark gaan eten?’ Nee, het is routine geworden. Dus daarom vind ik het soms heel lastig met die vraag van heb je je sterke kanten gebruikt. De eerste paar weken wel maar nu steeds minder omdat het routine is geworden.”*; *“Mee bezig geweest en heb ik zeker wel in het begin die sterke kanten gebruikt. Nu ken ik het dus allemaal en doe ik het gewoon.”* Participants thereby thus indicated that using their strengths might become less and less relevant and necessary over time due to habituation of the health behaviour.

Two participants mentioned intentions to keep on working on their goal in the future: *“Ja, ik heb gezien dat ik misschien vaker elke dag kan werken of aan deze doelen denken dus dat is ja, elke dag ben je met deze doelen geconfronteerd en daar zijn heel veel situaties waar je zelf kan beslissen ‘Oké ga ik nu gezond eten of ongezond eten?’”*; *“Ik vind het best wel leuk dus ik denk dat ik het wel voort ga zetten”*.

Furthermore, two participants reported that using their strengths may be beneficial for different goals as well: *“Ja ik heb daar wel vaker nog over nagedacht of het nog anders kan, dat is natuurlijk wel zo als je de hele dag eraan zit ‘Hoe zou het nog makkelijker kunnen’, hoe zou je jezelf meer kunnen motiveren ook bijvoorbeeld als ik dan over andere gezondheidsdoelen nadenk, niet alleen water drinken, ik denk bijvoorbeeld water is makkelijk omdat je die overal heen mee kan nemen maar ja, altijd gezond eten of oz iets is dan nog iets waar je meer inzet van jezelf moet hebben. En dan denk ik dus weer iets meer daarover na ‘Hoe zou ik die kanten, die ik nu dus gebruikt heb kunnen gebruiken voor iets anders’. Dat is gewoon iets waar je dan nog meer over nadenkt. Kijk ik heb nog nooit erover nagedacht van tevoren en gezegd ‘Ik heb nu deze plan waarbij, wat is eigenlijk mijn sterke kanten en hoezo, hoe zou het voor mij makkelijk zijn om dit aan te pakken?’*. Dus gewoon een beetje dat ideeetje om van tevoren erover na te denken *‘Wat zijn mijn sterke kanten om dit aan te pakken’, had ik van tevoren eigenlijk nog niet zo echt.”*; *“[...]ik heb daar veel over nagedacht gewoon wat nog zou kunnen, waar ben ik eigenlijk goed in en dan realiseer je dus zelf vooral die doelgerichtheid of dat inplannen, dat zou zeker wel ook voor mijn andere voedingsroutine misschien*

handig zijn of zou ik misschien nog een keer een plan echt moeten opstellen. Dat zou het wel handiger voor mijn kunnen maken denk ik."

Self-Actualization. In general, it seemed like self-actualization may have occurred among a great amount of participants, varying from identifying with their personal strengths to an increase in self-efficacy with respect to both goal pursuit and strengths use.

When being asked about their personal strengths during the interview, nearly all participants seemed to recognize possessing the various strengths by being aware of them and knowing how the strengths expresses themselves: *"[...] analytisch denken. [...] ik ben wel gewoon een denker, zeg maar als ik bijvoorbeeld een opdracht krijg dan ga ik eerst even zitten en over die opdracht denken van 'Hoe wil ik het aanpakken'. Ik ben niet iemand die iets gelijk gaat doen, nee. Ik moet altijd eerst even nadenken over wat het probleem is en hoe ik het zou willen aanpakken."* During elaboration, expressions such as "I know", "I recognize" or "I notice" were often used to describe recognition of their strengths: *"Initiatief nemend. Dat merk ik heel erg als je in groepen bent en dat soort dingen dat ik wel vaker het voortouw neem. [...] Ik hou er niet van af te wachten wat anderen doen en hoe de situatie gaat maar ik hou er gewoon van het aan te pakken."*; *"[...] doelgerichtheid. Ik ben eigenlijk altijd wel iemand die weet wat ik wild dus ik heb eigenlijk altijd een bepaald doel voor ogen wat ik dan ook achteraan ga, dus dat, daar herken ik mezelf heel erg in"*. Also, when talking about the expression of their strengts, participants described some sort of confidence, which may be equal to self-efficacy: *"[...] aanpassingsvermogen, als ik dan bijvoorbeeld kijk naar mijn werk, maar ook qua dagelijks leven, dan kunnen dagen soms wel anders lopen dan dat ik van tevoren had bedacht of dat ik dacht dat het zou lopen. En dan vind ik het niet moeilijk om het om te schakelen naar iets anders, of het dan bijvoorbeeld het overnemen van een collega is of iets anders, dat gaat eigenlijk altijd wel goed."*; *"[...] zelfkennis. Want ik denk dat ik wel heel goed weet wat ik wel en wat ik niet kan. En ook waar ik wel of minder goed in ben en ja, dat merk ik wel heel vaak, bij alles eigenlijk dat ik denk 'Nou dit gaat me wel goed lukken.' Bijvoorbeeld dat ik een presentatie niet hoeft voor te bereiden omdat ik denk dat kan ik gewoon goed en dan lukt het meestal ook wel. Of dat ik denk ja voor statistiek moet ik bijvoorbeeld extra goed studeren omdat ik daar iets minder goed in ben"*.

During goal pursuit, five participants mentioned some sort of identification with their strengths, stating how they are a part of their personality: *"Ja het is meer een deel van de persoon die je bent. Het is niet zo dat het een stuk gereedschap is dat je inzet ofzo."*; *"Nou vooral omdat de sterke kanten wel echt in mij zitten"*. One participant emphasized how she felt authentic while using her strengths, which according to her, felt really good: *"[...] Ja, je voelt je dan gewoon jezelf [...]"*; *"Nou het voelt gewoon heel erg goed, want ja het voelt gewoon goed om jezelf te zijn en het zijn je eigen sterke kanten, het is niet van iemand anders of niet iemand anders heeft het bedacht, het zijn gewoon je positieve eigenschappen [...]"*. In another note, the participant further elaborated on the importance of being around others one feels comfortable with, in order to dare being one's authentic self: *"Dat je*

gewoon in een omgeving bent waar je je op je gemak voelt is denk ik wel belangrijk. [...] Naja om je sterke kanten in te zetten moet je ook wel jezelf zijn natuurlijk en dat is wel fijner als je in een omgeving bent waar je jezelf bent, dus ik was gisteren bijvoorbeeld de hele dag met mijn zusje, dan kan ik bijvoorbeeld mezelf zijn, dus dan kan ik ook wel heel ondernemend zijn of doelgericht bezig zijn, ja omdat ik gewoon mezelf kan zijn. Dus dat is ook wel heel bevorderend.”

Participants in general seemed to have applied their strengths rather unconsciously: *“Nou, ik was me er niet van bewust van.”*; *“Naja het is meer een beetje achteraf, het is niet dat ik ga wandelen en dan denk ik ‘Oh ik ga nu iets doen wat ik nog nooit eerder heb gedaan’, het is meer een ‘Oh, dan ga ik iets leuks doen en heb ik ondertussen ook gewandeld’ en daarna denk ik ‘Oh dat is eigenlijk best wel ondernemend’, maar niet daarvoor dat ik dat denk van tevoren of zo. Dus onbewust heb ik mijn sterke kant misschien wel ingezet maar ja..”*. Identification with one’s strengths may seem even more comprehensive given the fact that four participants described how, according to them, use of strengths felt rather “automatic”, “self-evident” and coming “naturally”: *“Nee, want ik denk dat inzetten van je sterke kanten, dat komt meer een beetje vanzelf, gewoon uit jezelf ook en daardoor heb je plezier dan ook om aan je doel te werken.”*; *“Ik heb dus wel bewust aan mijn doel gewerkt, maar ik heb niet bewust mijn sterke kanten ingezet om eraan te werken omdat ja dat werkte dus meer automatisch.”*; *“Dat vind ik best lastig te zeggen omdat ze ook een beetje in elkaar overliepen en ze voor mij ook heel vanzelfsprekend zijn”*.

In total, four participants described what may be perceived as an increase of self efficacy. Four of the participants mentioned how they noticed that they are successful in working on their goal, which in turn may increase enjoyment: *“Ja, dat het gewoon heel veel plezier geeft om aan jouw doel te werken en het doel te bereiken, allebei wel. Dat is denk ik wel belangrijk, dat het niet alleen leuk is om eraan te werken, maar het ook te bereiken, of juist andersom, om het te bereiken, maar ook eraan te werken. Dat heb ik wel een beetje gemerkt en dat het best wel makkelijk gaat eigenlijk”*. Participants further stated how this experience of self-efficacy may facilitate motivation and working on other goals as well: *“Ja, ik vind als je jezelf voelt, dat het werkt, dat je jezelf beter en gezonder voelt en ook misschien gezonder uit ziet, dan gaat het jouw eigen motivatie bevorderen en ook als vrienden zeggen ‘Oh, je ziet beter uit en heb je een beetje afgenomen, ben je afgevallen’, natuurlijk is dat goed voor je motivatie en ook voor de zelfzekerheid. En dan is het ook heel leuk aan het doel weer te werken.”*; *“Nou ik wist het wel maar als ik mezelf iets zeg om iets te doen of een soort afspraak maak dan ik dan mijn doel, dus eerder haal en ik wist dat onbewust wel maar ik was me er niet zo bewust van. Zie je wel ik drink elke dag en het lukt en dat is wel bevorderend voor andere doelen”*.

Besides talking about how reaching their goals enhanced their motivation and enjoyment, four participants elaborated on how reaching their goal through (actively) operating their strengths confirmed possession of their strengths: *“Ja, als ik gevoeld heb dat ik een sterke kant heb gebruikt, dan was ik natuurlijk heel tevreden omdat ik dan gezien heb ‘Ja oké, dat is echt een sterke kant van jou en niet alleen wat je misschien over jezelf denkt’ en dat was ook een goed gevoel dat dan de*

andere sterke kant, bijvoorbeeld zelfkennis een beetje bevestigt, dus ja dat was leuk, dan denk je 'Oké, ik heb echt een goede zelfkennis' en ja. “; “Nou het voelt gewoon heel erg goed, want ja het voelt gewoon goed om jezelf te zijn en het zijn je eigen sterke kanten, het is niet van iemand anders of niet iemand anders heeft het bedacht, het zijn gewoon je positieve eigenschappen en het is ook wel een beetje. Ja op eens wordt het wel een beetje benadrukt dat je dit hebt en dat je dit kan. Want normaal neem je dat wel een beetje voor, dan denk je gewoon 'Oh dat ben gewoon ik, dat is normaal dat ik dit kan' Ja, je denkt niet 'dat is normaal dat ik dit kan' je staat er niet echt bij stil, het gebeurt gewoon en nu ben je wel iets bewuster daarvan dat 'Ja, ik ben gewoon goed bezig, ik ben gewoon doelgericht, ik kan er goed aan werken en daarom lukt het zo goed. Dat je daar een beetje meer bewust van wordt 'ik ben wel goed in iets' dat voelt ook wel heel fijn natuurlijk”.

In sum, it seems like a potential working mechanism may include thorough reflection, taking action and reacting on changing circumstances or environments. Furthermore, in some cases, it seemed like use of strengths facilitated routine formation and thus habituation of health behaviour. This also included potential for the expansion of strengths use for other health goals. Ultimately, using one's strengths may promote self-actualization in that participants felt authentic while using their strengths and identified with them, while fruitful strengths use was shown to potentially result in an increase of self-efficacy regarding both goal pursuit and strengths use itself.

Table 9

Summary table of qualitative analysis regarding working mechanism of strengths

Category	n ^a	summary	Example citation	n ^b (n ^c)
Reflection	9	Rational approach	<i>"Ja, voor mij is het een beetje zelfkennis gaat dan over de realiteit van jezelf en realiteitsbewustzijn meer over hoe het echt zit, zo leg ik die term nu uit voor mezelf. Dus ik denk als ik zeg 'mijn dag is morgen volgepland, ik moet er goed voor zorgen om morgen te bewegen', dan is dat een stukje zelfkennis omdat ik weet 'Ik ga anders niet bewegen', maar ook realiteitsbewustzijn dat ik gewoon goed zie hoe de dag in elkaar zit en niet gewoon optimistisch denk 'Oh ja, het zal wel' maar gewoon realistisch daar naar kijk hoe het echt zit, hoe het in de realiteit zit."</i>	40 (8)
		Anticipating affect to create motivation	<i>"Ja. Zelfkennis heb ik wel echt gebruikt, op momenten, vooral als ik er niet zo veel zin in had, dat ik bedenk ja maar als ik eenmaal aan het wandelen ben vind ik het wel chill. Meer zegmaar als ik een beetje barrières voelde dat ik dacht dat ik mezelf je weet dat je het fijn vind en dan ging ik het vaak wel doen. Niet altijd [...]. Misschien een beetje dat ik me dan in beeld hoe het is om het wel te doen. Dat ik gewoon zelfkennis heb over hoe ik het ervaar als ik het doe. Dus dan, hoe belangrijk ik dat doel vind. Doordat in te beelden was het een soort van motivatie om met daadwerkelijk mee bezig te gaan."</i>	8 (2)
		Planning goal (initiation)	<i>"Ja, bijvoorbeeld laatst dat ik het dag dan wist ik 'ik sta op en totdat ik weer naar bed ga, de hele, of bijna elke 10 minuten is al iets gepland'. En toen dacht ik 'Naja, daar zit niet beweging in, in die planning'. Maar ik ging dan gewoon die avond van tevoren over nadenken 'Ik wil gewoon bewegen'. Dus dan weet ik, dan ga ik het niet doen als ik het niet nu echt inplan. Dus toen zei ik 'Oké, dus dan ga ik gewoon van die ene afspraak naar die ander afspraak lopend en dan heb ik dat wel daar bij. En toen heb ik dan mijn zelfkennis gebruikt doordat ik wist 'Ik ga het niet doen, dus ik moet wel mijn best doen om het wel te doen'."</i>	24 (4)
Action	9	Initiation	<i>"Ja ik heb geprobeerd mijn sterke kanten een beetje te combineren. Dus ik heb, als ik misschien heb geweten dat ik misschien een lange dag in de uni heb, en ik weet over mezelf dat ik, als ik laat van de universiteit naar huis ga, dan heb ik geen tijd of geen zin om gezond te koken, dus ik heb geprobeerd de initiatief te nemen en s ochtends te koken zodat ik niet spontaan wat eet wat niet gezond is. Dus ik heb een salade 's ochtends voorbereid of iets gekookt en dan 's avonds gegeten, dan heb ik gezond gegeten."</i>	63 (9)
		Social involvement	<i>"Ik vertel veel mensen erover, dat ik het aan het doen ben. Dat die zelf een beetje initiatief ben van- kijk het is sowieso voor iedereen belangrijk dus dat we allemaal een beetje meer water mee nemen voor dit. We gaan allemaal naar buiten dus iedereen- en dan gewoon echt- iedereen anders een beetje daardoor- dat animeren en motiveren dat te doen omdat het gewoon- ja het is sowieso voor iedereen belangrijk om te doen. Dat is niet iets wat ik voor mij doe maar ik kan wel een soort van healthcoach achtig daarmee iedereen anders vertellen dat het belangrijk is. [...] Ja ik heb dus ook water voor iedereen meegenomen naar het park."</i>	24 (7)
		Monitoring	<i>"Omdat ik door te zien dat ik op een bepaalde dag maar 2 liter gedronken heb, dat ik dat dan de volgende dag gezien heb, had ik dus direct een doel voor die dag. Een motivatie om het beter te doen dan de dag ervoor. En dat was zeker motiverend om te zien zelf te zeggen 'oké, ik heb de 2.5 liter gehaald'. En die- Ja dat dat dan ook gewoon proberen bij te houden voor de volgende dagen was zeker goed om te motiveren zou ik zeggen."</i>	14 (4)
		Perseverance	<i>"Ja, bij creativiteit heb ik toch gekeken van 'Hoe kan ik nou, met bestaande gerechten, de gerechten die ik eigenlijk altijd al eet, hoe kan ik die nou eiwitrijker maken' en ook 'Hoe kan ik tussendoortjes verzinnen of iets dergelijks dat eiwit rijker is'. [...] Naja, omdat ik al een goede basis kennis heb hoef ik eigenlijk alleen maar te spelen met de dingen die ik al weet. En ik kan me voorstellen dat andere mensen dit helemaal van scratch hebben moeten uitvinden en ik ben al een stap verder, dus ik kon eigenlijk jongleren met de producten die ik kende en nieuwe producten uitproberen en ik denk wel daar ik daar veel creativiteit in kwijt heb gekund."</i>	29 (8)
Reaction	8	Adapting approach	<i>"Ja soms als het regende ging ik bijvoorbeeld wel naar de sportschool en dan is het niet helemaal stappen zetten maar je beweegt toch wel. Dat als vervanging. En met tijd, ja niet altijd overkomen maar soms dan ging ik alsnog in de avond laat dan even gewoon omdat ik dan zelf dacht van ja zoveel tijd kost het ook niet."</i>	18 (6)
		Adapting mind set	<i>"Nee in het begin dacht ik wel dat ik elke dag wel een half uur kon wandelen maar ik kwam er dus achter dat er ook gewoon dagen tussen zitten dat het gewoon niet lukt en dat is ook niet erg, ik heb gewoon niet dat ik het vervelend vond, maar dat is me wel opgevallen. Dat ik in het begin wel zei 'Ja, makkelijk, half uurtje wandelen is niks', maar ja. Soms komt het gewoon voor dat je niet echt de deur uitgaat, ja."</i>	10 (4)
Habituation	5	Routine	<i>"Nou omdat het dus steeds vanzelfsprekender is geworden heb je die sterke kanten ook steeds minder nodig want is het steeds meer routine. Dus 'oké heb ik nu bewust mijn zelfkennis gebruikt en ben ik analytisch gaan denken en creatief gaan doen om nu mijn bak kwark gaan eten?'. Nee, het is routine geworden. Dus daarom vind ik het soms heel lastig met die vraag van heb je je sterke kanten gebruikt. De eerste paar weken wel maar nu steeds minder omdat het routine is geworden."</i>	7 (3)
		Intention to continue	<i>"Ja, ik heb gezien dat ik misschien vaker elke dag kan werken of aan deze doelen denken dus dat is ja, elke dag ben je met deze doelen geconfronteerd en daar zijn heel veel situaties waar je zelf kan beslissen 'Oké ga ik nu gezond eten of ongezond eten?'"</i>	2 (2)

		Expansion of strengths	<i>“Ja ik heb daar wel vaker nog over nagedacht of het nog anders kan, dat is natuurlijk wel zo als je de hele dag eraan zit ‘Hoe zou het nog makkelijker kunnen’, hoe zou je jezelf meer kunnen motiveren ook bijvoorbeeld als ik dan over andere gezondheidsdoelen nadenk, niet alleen water drinken, ik denk bijvoorbeeld water is makkelijk omdat je die overal heen mee kan nemen maar ja, altijd gezond eten of oz iets is dan nog iets waar je meer inzet van jezelf moet hebben. En dan denk ik dus weer iets meer daarover na ‘Hoe zou ik die kanten, die ik nu dus gebruikt heb kunnen gebruiken voor iets anders’. Dat is gewoon iets waar je dan nog meer over nadenkt. Kijk ik heb nog nooit erover nagedag van tevoren en gezegd ‘Ik heb nu deze plan waarbij, wat is eigenlijk mijn sterke kanten en hoezo, hoe zou het voor mij makkelijk zijn om dit aan te pakken?’. Dus gewoon een beetje dat ideeetje om van tevoren erover na te denken ‘Wat zijn mijn sterke kanten om dit aan te pakken’, had ik van tevoren eigenlijk nog niet zo echt.”</i>	3 (2)
Self-Actualization	8	Recognition	<i>“[...] initiatief nemend. Ik merk dat heel erg als ik kijk en als ik in groepjes moet werken, dat heel veel mensen best wel terughoudend zijn, dat ik denk kom op we gaan ervoor en we gaan het zo doen en dat ik wel heel snel een beeld heb van ik wil het zo doen.”</i>	26 (8)
		Automatism	<i>“Jawel, dat zijn precies de sterke kanten van mij denk ik, als ik dacht ‘Hoe kan ik vandaag mijn doel bereiken?’ dan heb ik daarvoor die sterke kanten van mij gebruikt. Maar dat heb ik niet bewust gedaan, ik heb niet gedacht ‘Ik ben ondernemend, dus ik ga dit en dit doen’, maar ik heb gewoon iets bedacht dan en niet erbij stil gestaan dat het om mijn sterke kanten gaat.”</i>	11 (5)
		Identification	<i>“Nou het voelt gewoon heel erg goed, want ja het voelt gewoon goed om jezelf te zijn en het zijn je eigen sterke kanten, het is niet van iemand anders of niet iemand anders heeft het bedacht, het zijn gewoon je positieve eigenschappen [...]”</i>	8 (4)
		Self-Efficacy Goal Pursuit	<i>“Ja, dat het gewoon heel veel plezier geeft om aan jouw doel te werken en het doel te bereiken, allebei wel. Dat is denk ik wel belangrijk, dat het niet alleen leuk is om eraan te werken, maar het ook te bereiken, of juist andersom, om het te bereiken, maar ook eraan te werken. Dat heb ik wel een beetje gemerkt en dat het best wel makkelijk gaat eigenlijk.”</i>	7 (4)
		Self-Efficacy Strengths Use	<i>“Nou het voelt gewoon heel erg goed, want ja het voelt gewoon goed om jezelf te zijn en het zijn je eigen sterke kanten, het is niet van iemand anders of niet iemand anders heeft het bedacht, het zijn gewoon je positieve eigenschappen en het is ook wel een beetje. Ja op eens wordt het wel een beetje benadrukt dat je dit hebt en dat je dit kan. Want normaal neem je dat wel een beetje voor, dan denk je gewoon ‘Oh dat ben gewoon ik, dat is normaal dat ik dit kan’ Ja, je denkt niet ‘dat is normaal dat ik dit kan’ je staat er niet echt bij stil, het gebeurt gewoon en nu ben je wel iets bewuster daarvan dat ‘Ja, ik ben gewoon goed bezig, ik ben gewoon doelgericht, ik kan er goed aan werken en daarom lukt het zo goed. Dat je daar een beetje meer bewust van wordt ‘ik ben wel goed in iets’ dat voelt ook wel heel fijn natuurlijk.”</i>	4 (4)

Note. n^a= amount of participants making a statements regarding respective code. n^b= amount of statements regarding the summarized concept. n^c= amount of participants who made a statement concerning the summarized concept

RQ3: Context of strengths use

In general, interventions are set up and developed in order to enhance individuals' lives in a certain way, ranging from overall well-being to quality of life. In this research, participants were asked to work on their daily health goal and employing their personal strengths while doing so. As reported earlier, literature suggests that using one's personal strengths in order to achieve one's goal(s) might improve need satisfaction and overall well-being. Since participating in this research and hence using one's strengths to work on one's health goal might be seen as some form of intervention, measures of overall well-being and need-satisfaction before and after taking part were analysed (see table 10).

Table 10

Overview of mean scores and SD of well-being and need-satisfaction

	T0		T2		$\Delta t2-t0$	Z	p
	M (n=9)	(SD)	M (n=9)	(SD)			
<i>Overall Well-being</i>							
SPANE							
Positive ¹	24.3	(2.5)	24.8	(2.9)	+0.5	-.352	.725
Negative ¹	12.3	(2.1)	13.3	(3.9)	+1.0	-.994	.320
Balance ²	12.0	(3.4)	11.4	(5.9)	-0.6	-.070	.944
FS-NL ³	47.2	(3.4)	48.7	(1.9)	+1.5	-.530	.596
<i>Need-Satisfaction</i>							
Autonomy ⁴	3.7	(0.3)	3.8	(0.2)	+0.1	-1.155	.248
Competence ⁴	3.3	(0.3)	3.6	(0.3)	+0.3	-1.697	.090
Relatedness ⁴	3.9	(0.2)	4.1	(0.2)	+0.2	-2.414	.016

Note. Differences in scores have been analysed through means of a Wilcoxon test of range. * $p < .05$. ¹Range 6 - 30 ²Range -24 - 24 ³Range 8 - 56 ⁴Range 1 - 7

Well-Being. As can be seen in table 10, participants overall showed a rather positive emotional well-being (balance of positive and negative experiences) with an overall mean score of $M=12.0$ (3.4) at $t0$ and $M=11.4$ (5.9) at $t2$ respectively. Concurrently, participants' psychological well-being as measured by the flourishing scale also seems rather good overall, expressed in $M=47.2$ (3.4) at the beginning and 48.7 (1.9) at the end of participation. As can be concluded from the possible range, participants indicated to experience a rather positive psychological well-being both before and after taking part. In total, there was no significant meaningful improvement or worsening of overall well-being.

Need-Satisfaction. In total, participants seemed to experience a rather moderate sense of need-satisfaction before and after the research period. This is displayed in table 10, which shows participants' self-reports of autonomy of $M=3.7$ (0.3) and $M=3.8$ (0.2); and perceived competence ratings of $M=3.3$ (0.3) and $M=3.6$ (0.3). Also, participants scored moderately high on relatedness with $M=3.9$ (0.2) at $t0$ and $M=4.1$ (0.2) at $t2$, revealing a significant increase ($Z=-2.414$, $p=.016$).

Table 11

Overview of Motivation during research period

	T0		T2		$\Delta t2-t0$	Z	p
	M (n=9)	(SD)	M (n=9)	(SD)			
<i>Overall motivation</i>	5.2	(0.4)	5.0	(0.6)	-0.2	-.297	.767
Interest/Joy ^a	4.5	(0.3)	4.2	(0.3)	-0.3	-1.706	.088
Perceived Competence	5.0	(0.9)	4.9	(1.2)	-0.1	-.378	.705
Effort/ Importance	5.9	(0.9)	5.4	(1.3)	-0.5	-.877	.380
Pressure/ Tension	5.1	(1.3)	4.6	(1.7)	-0.5	-.962	.336
Perceived Choice	6.1	(0.8)	5.9	(0.8)	-0.2	-1.000	.317
Value/ Usefulness	6.8	(0.4)	6.3	(0.7)	-0.5	-2.000	.046

Note. ^aTo be seen as a measure of intrinsic motivation. Differences in scores were analysed through means of a Wilcoxon test of range. * $p < .05$. Range 1-7

Motivation. As can be seen in table 11, there was an overall, however not significant decrease of motivation with $M=5.2$ (0.4) at T0 to $M=5.0$ (0.6) at T2. Statistical analysis revealed marginal decreases in all of the subscales with statistically significant change regarding participants' experience of value/usefulness of engaging in goal pursuit ($Z=-1.000$, $p = 0.046$).

In sum, analyses point at an increase in relatedness with a marginal, yet not statistical increase in competence as well as an overall decrease of motivation, especially experienced value/usefulness of engaging in one's health goal.

RQ4: Determinants for strengths use

In total, longitudinal data of 9 participants was analysed. Due to difficulties with scheduling appointments, total amounts of observations per participant vary. In total, there was an overall response rate of 81.6% with 469 out of 575 observations in total. After data cleaning and removing double entries, overall response rate decreased to 75.5% with 434 valid responses. Response rates per individual participant can be found in table 12 below.

Table 12

Overview of data EMA collection indicating observations and response rate per case

Case	Possible(n)	Observations		%	Observations	
		Actual ¹ (n)	Missing (n)		Valid ² (n)	%
1 A	74	71	3	95.9	67	90.5
2 B	46	32	14	69.6	25	54.3
3 C	65	52	13	80.0	50	76.9
4 D	57	52	5	91.2	51	89.5
5 E	73	43	30	58.9	40	54.8
6 F	84	72	12	85.7	63	75.0
7 G	58	45	13	77.6	44	75.8
8 H	58	46	12	79.3	42	72.4
9 I	60	58	2	93.3	52	86.7
Total	575	469	106	81.6	434	75.5

Note. ¹Observations including Self-reports. Retrieved from PACO. ²Observations valid after data cleaning.

As suggested by Rozensky (1974), research methods and designs such as that of ESM are most appropriately represented through means of illustrative examples such as plots, which will be given in the following.

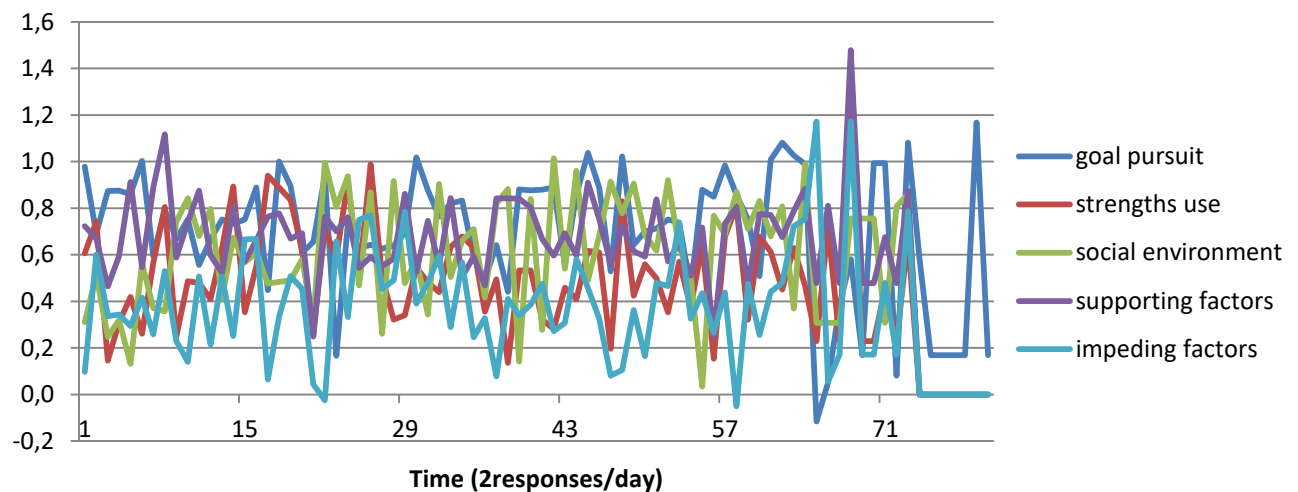


Figure 2.1 Overall Plot, split up

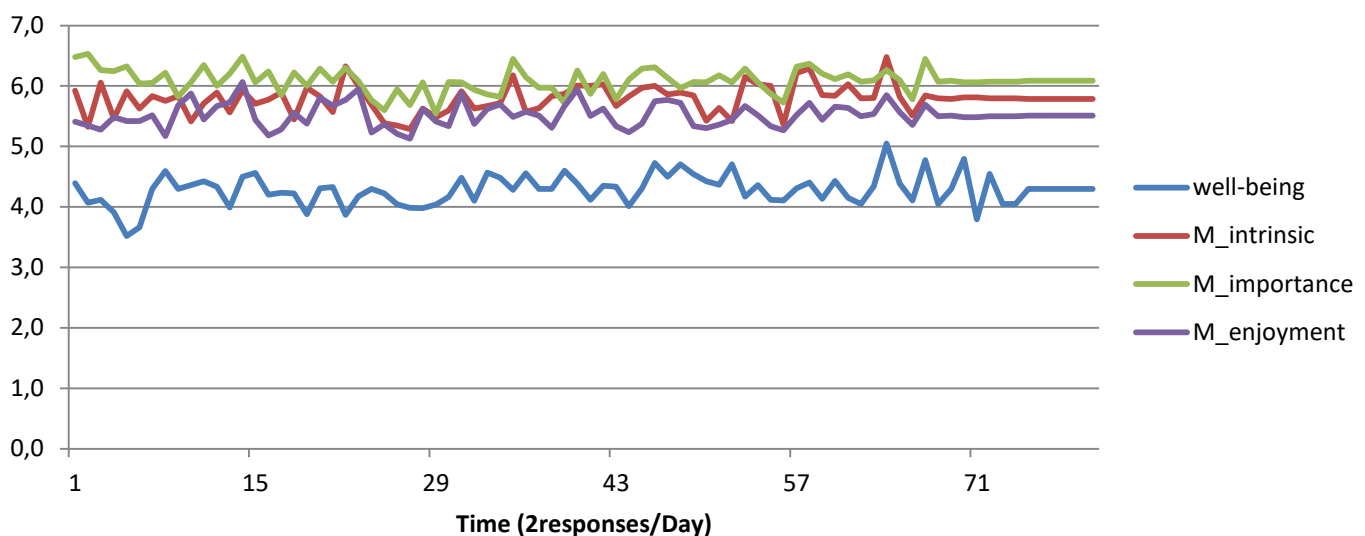


Figure 2.2 Overall Plot, split up

Figure 2 depicts the overall plot of data gathered via the app PACO, split up in two units. The first plot displays measured variables such as use of strengths, goal pursuit (engaging in one's goal), social environmental circumstances as well as experience of impeding/supporting factors. Dichotomous variables such as whether one has worked on one's goal or not (labelled "goal"), whether one applied one's personal strengths or not (labelled "strengths use"), whether one was alone or not (labelled "social environment") and the potential encounter of factors either supporting or impeding goal progress (labelled "supporting factors" and "impeding factors" respectively) are presented percentages of mean values of estimated marginal means. In the second plot, overall well-being is displayed in values ranging from 1 to 5, while motivation measures are displayed in values ranging from 1 to 7.

For further analysis, allowing for statistical inferences to be made, single concepts were statistically explored and will be depicted in the following. Plots are given to indicate significant predictors and correlations. The horizontal axis displays time, represented as two responses per day with 14 responses equalling one week. Trends can be derived from visually analysing plot lines. Greater variation in trend lines towards the end of research period may be explained by the fact that the last 5 observations were based on responses of two to three participants only, thereby creating greater variation.

Strengths Use

Table 13

Fixed Effects Estimates and Covariance Estimates of the Predictors for Strengths Use

	Estimate	CI	df	F	p
Goal pursuit	.109255	0.02 ; 0.21	245.63	4.971	.027
Social Environment	.005814	-0.10 ; 0.11	247.75	0.012	.914
M_intrinsic	.044111	-0.03 ; 0.12	247.58	1.272	.261
M_importance	.068570	-0.02 ; 0.16	243.28	2.345	.127
M_enjoyment	.011116	-0.07 ; 0.09	227.83	0.082	.774
Supporting factor	.333384	0.21 ; 0.45	245.87	30.57	.001
Impeding factor	.207572	0.11 ; 0.31	247.76	16.74	.001
Global well-being	.031902	-0.05 ; 0.11	247.23	0.635	.426
Day			239.12	1.779	.001

Note: Dependent variable: Strengths use. CAIC: 644.355. CI=confidence interval. Fixed Effects by time.

Analysis revealed a fixed effect of time, $F(71, 239.12) = 1.78, p < 0.001$, indicating significant differences in strengths use over time (see figure 3 below). Furthermore, goal pursuit was found to significantly predict strengths use, $F(1, 245.63) = 4.97, p = 0.027$ (see figure 4 below) as well as the encountering of supporting factors, $F(1, 245.87) = 30.57, p < 0.001$ and impeding factors, $F(1, 247.76) = 16.74, p < 0.001$ (see figure 5). Remaining variables did not seem to predict strengths use over time (see table 13).

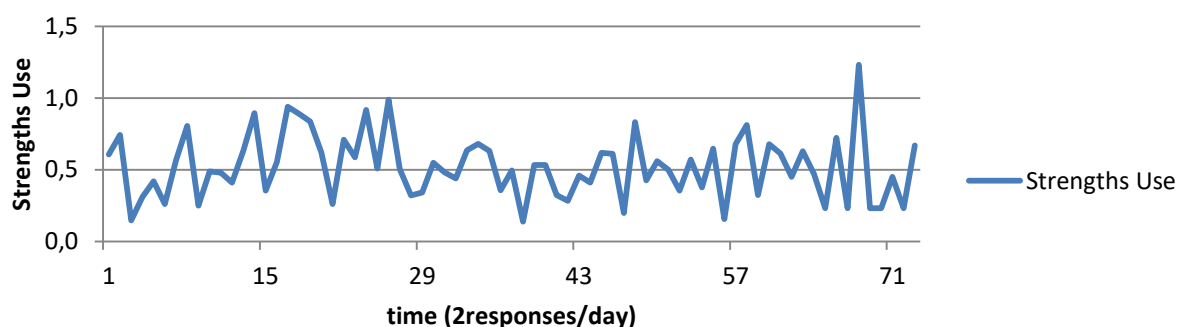


Figure 3. Plot strengths use

Figure 3 displays use of strengths as trend line, indicating great fluctuations over time. This indicates great variances in daily application of strengths as assessed by means of analysis.

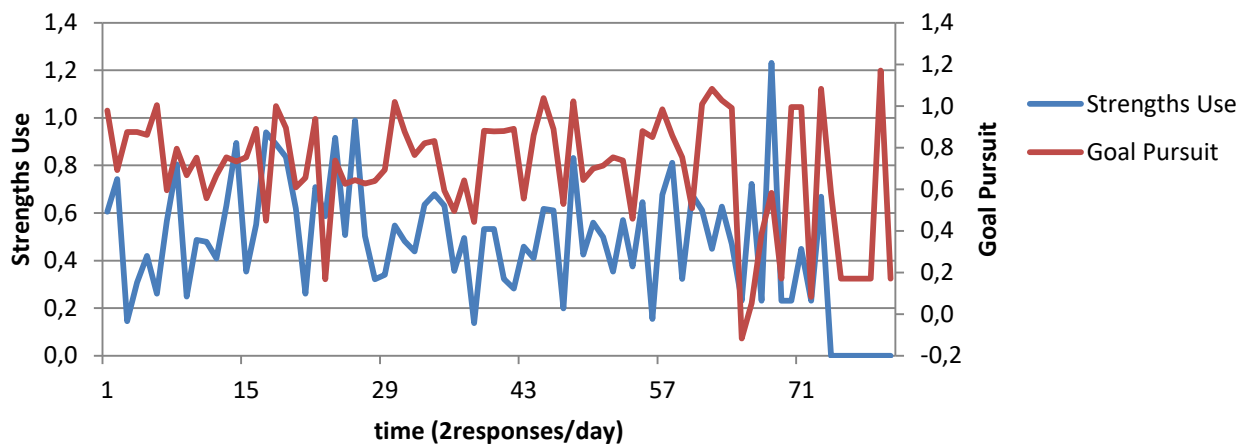


Figure 4. Plot strengths use and goal pursuit

Figure 4 depicts trend lines of variables strengths use and goal pursuit over time. As can be seen, plotted lines seem to correlate at various points or seem to follow a similar trend at times.

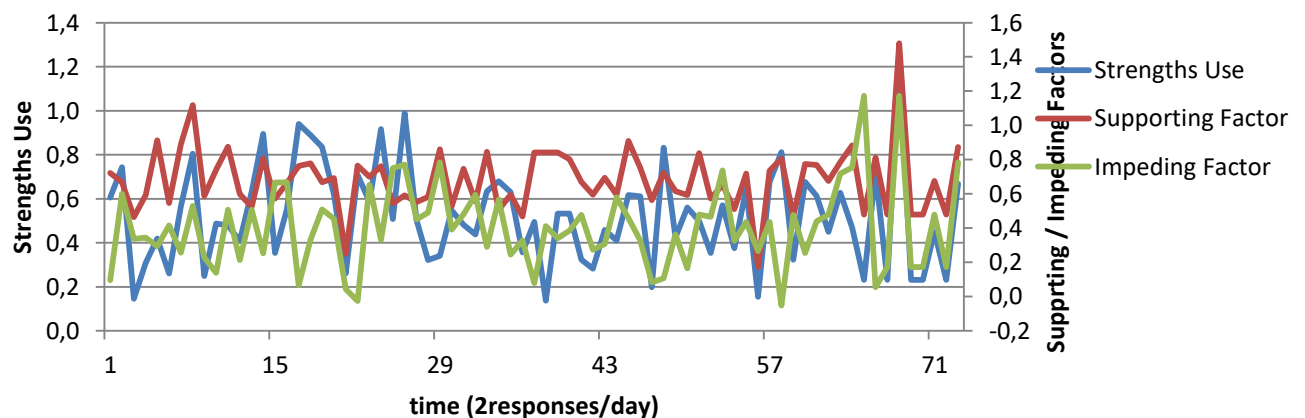


Figure 5. Plot strengths use and supporting/impeding factors

Figure 5 demonstrates the plot showing trend lines of variables strengths use and supporting as well as impeding factors over time. As can be seen at various points in time, participants tended to apply their strengths when both supporting and impeding factors seemed to be encountered over time.

Goal pursuit

Table 14

Fixed Effects Estimates and Covariance Estimates of the Predictors for goal pursuit

	Estimate	CI	df	F	p
Social Environment	-.001758	-0.13 ; 0.13	178.21	0.001	.979
M_intrinsic	.017259	-0.08 ; 0.11	195.15	0.124	.725
M_importance	-.003496	-0.11 ; 0.10	105.71	0.004	.948
M_enjoyment	.023818	-0.07 ; 0.11	121.39	0.269	.605
Supporting factor	.289034	0.13 ; 0.44	227.60	13.511	.001
Impeding factor	-.091600	-0.22 ; 0.04	211.93	1.960	.163
Strengths Use	.220807	0.07 ; 0.37	180.12	8.063	.005
Global well-being	.008774	-0.09 ; 0.11	168.89	0.032	.859
Day			235.40	1.332	.059

Note: Dependent Variable: Goal Pursuit. CAIC: 763.746

According to mixed model analysis, differences in goal-engagement per day was nearly statistically significant, hinting at a potential fixed effect of time, $F(71, 235.40) = 1.33, p = 0.059$ (see figure 6). Also, as can be seen in table 13, factors supporting goal pursuit seemed to positively predict engaging in goal-related health behaviour, $F(1, 227.60) = 13.51, p < 0.001$ (see figure 7 below). Besides, use of strengths significantly predicted engagement in goal-related behaviour, $F(1, 180.12) = 8.06, p = 0.005$ (see figure 4 above).

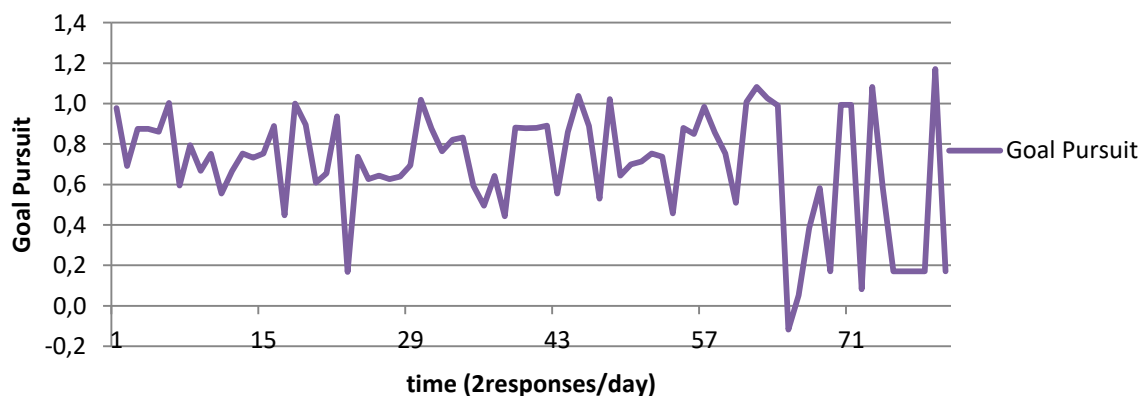


Figure 6. Trend lines goal pursuit

Figure 6 depicts trend lines of the variable goal pursuit over time. Analysis revealed a fixed effect of time approximating significance.

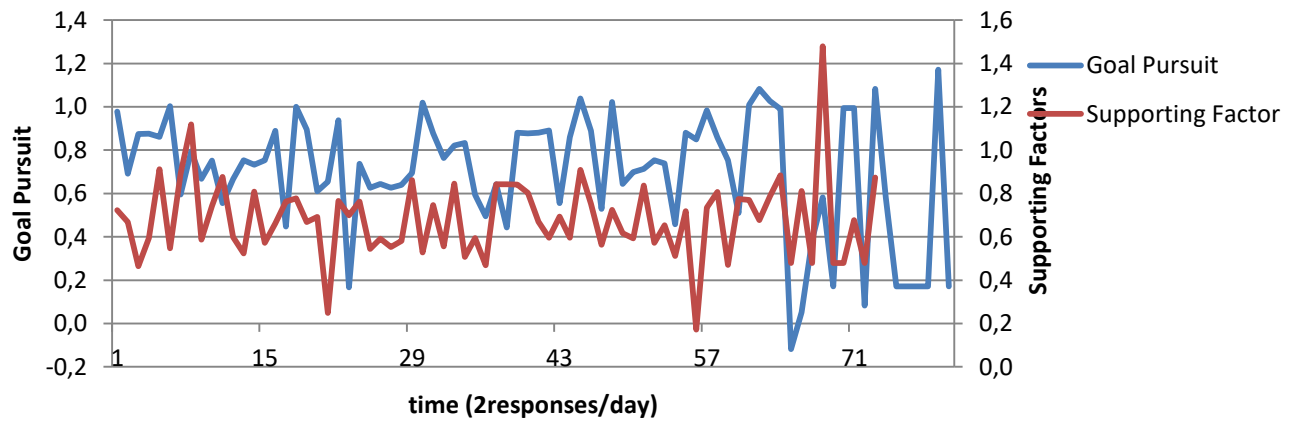


Figure 7. Plot goal pursuit and supporting factor(s)

Figure 7 represents trend goal pursuit plotted alongside the encountering of supporting factors, suggesting a trend of supporting factors to support or trigger goal pursuit.

Global well-being

Table 15

Fixed Effects Estimates and Covariance Estimates of the Predictors for global well-being

	Estimate	CI	df	F	p
Goal pursuit	.043031	-0.11 ; 0.20	243.05	0.304	.582
Strengths use	.074836	-0.12 ; 0.27	247.70	0.556	.457
Social Environment	.246113	0.08 ; 0.41	247.93	8.617	.004
M_intrinsic	.100104	-0.02 ; 0.22	246.43	2.633	.106
M_importance	.273102	0.14 ; 0.41	243.69	15.544	.001
M_enjoyment	.100281	-0.02 ; 0.22	232.05	2.672	.103
Supporting factor	-.004579	-0.20 ; 0.19	245.70	0.002	.964
Impeding factor	-.071657	-0.23 ; 0.09	246.67	0.750	.387
Day			238.70	1.477	.016

Note: Dependent variable: Global well-being. CAIC: 872.191

There seemed to be a significant fixed effect of time $F(71, 238.70)=1.48$, $p=0.016$, implying meaningful change in well-being over time (see figure 8). Global well-being was significantly predicted by participants' motivation regarding the importance they attributed to working on their health goal, $F(1, 243.69)=15.54$, $p<0.001$ (see figure 9) and social environment, suggesting an increase in well-being while being in company when working on one's health goal, $F(1, 247.93)= 8.62$, $p=0.004$ (see figure 10).

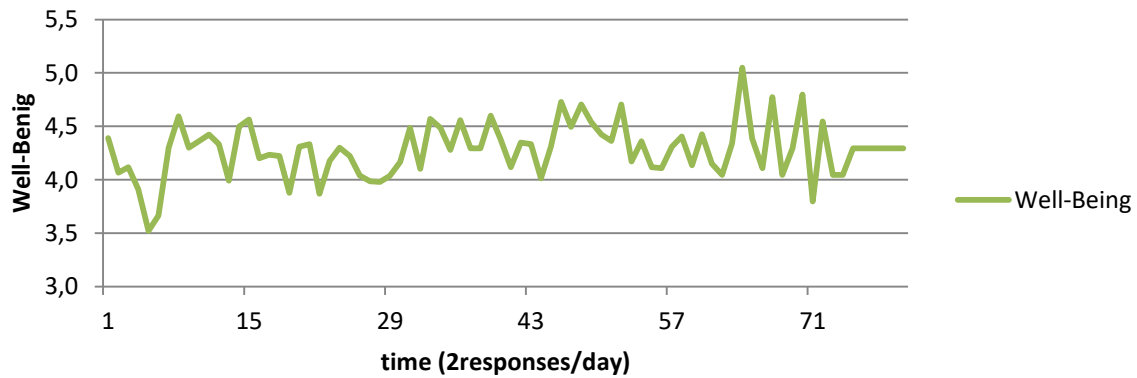


Figure 8. Well-being

As can be seen in figure 8, well-being tends to be rated high over time even though there seems to be a fixed effect of time, implicating meaningful fluctuations.

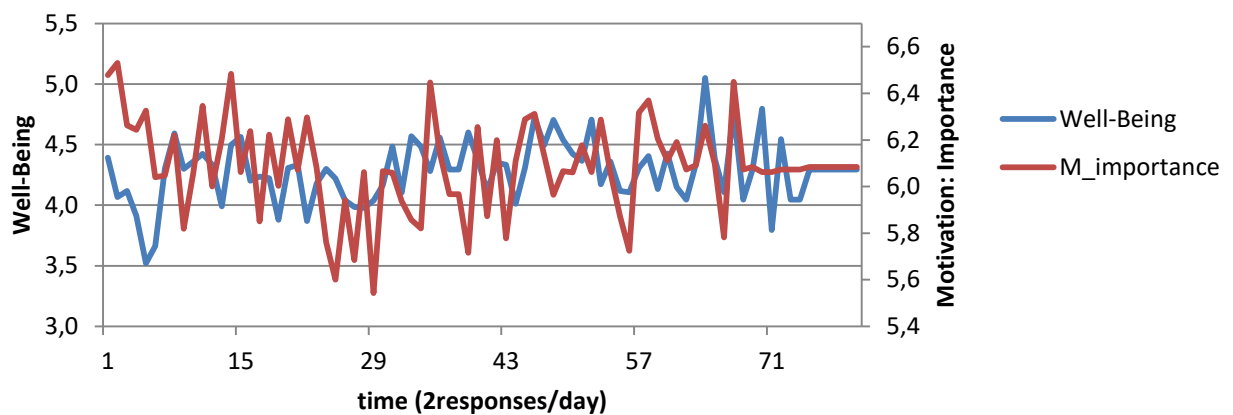


Figure 9. Plot well-being and motivation (importance)

Figure 9 displays trend lines of well-being and motivation due to perceived importance to work on one's health goal. According to analysis, perceived importance seemed to predict well-being over time.

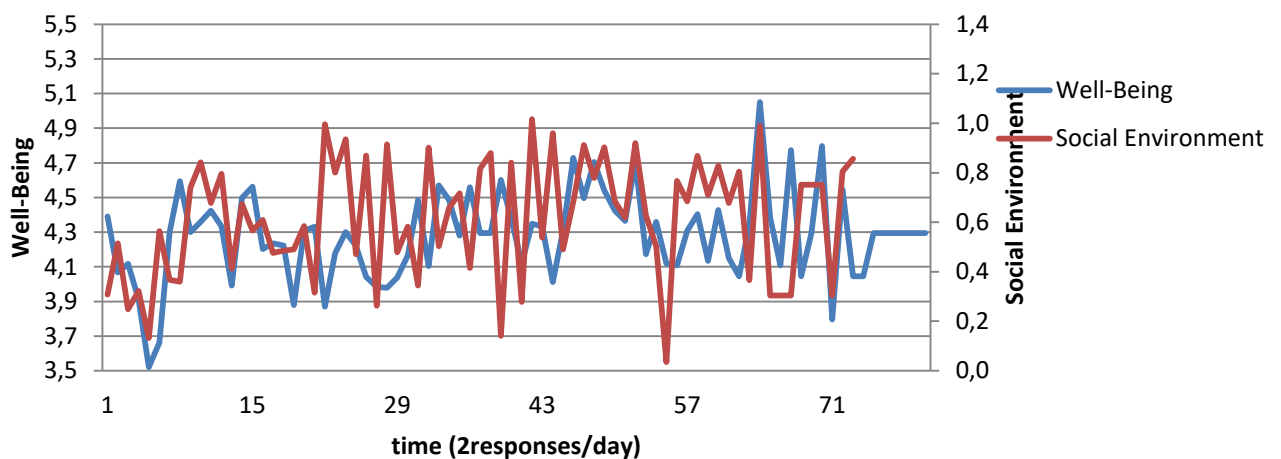


Figure 10. Plot well-being and social environment

As can be derived from figure 10, trend lines of well-being and being around others while engaging in health-goal related behaviour seem to correlate at various points in time.

Motivation

Table 16

Fixed Effects Estimates and Covariance Estimates of the Predictors for intrinsic motivation

	Estimate	CI	df	F	p
Goal pursuit	.052662	-0.11 ; 0.21	244.89	0.431	.512
Strengths Use	.112563	-0.09 ; 0.31	247.79	1.206	.273
Social Environment	-.009279	-0.18 ; 0.16	246.79	0.011	.915
M_enjoyment	.351140	0.22 ; 0.49	232.94	25.850	.001
M_importance	.329884	0.21 ; 0.45	194.93	31.573	.001
Supporting factor	.132130	-0.07 ; 0.34	247.89	1.639	.202
Impeding factor	-.095559	-0.26 ; 0.07	247.99	1.274	.260
Global well-being	.099825	-0.03 ; 0.23	246.64	2.395	.123
Day			239.66	1.715	.001

Note: Dependent variable: Motivation_intrinsic. CAIC: 883.218

Linear Mixed Model analysis revealed that intrinsic motivation was significantly predicted by both motivation due to perceived importance $F(1, 194.93)=31.57, p<0.001$ and motivation due to enjoyment of goal pursuit, $F(1, 232.94)= 25.85, p<0.001$. Furthermore, there was a fixed effect of time, $F(71, 239.66)=1.715, p<0.001$, indicating differences in intrinsic motivation over time (both see figure 11).

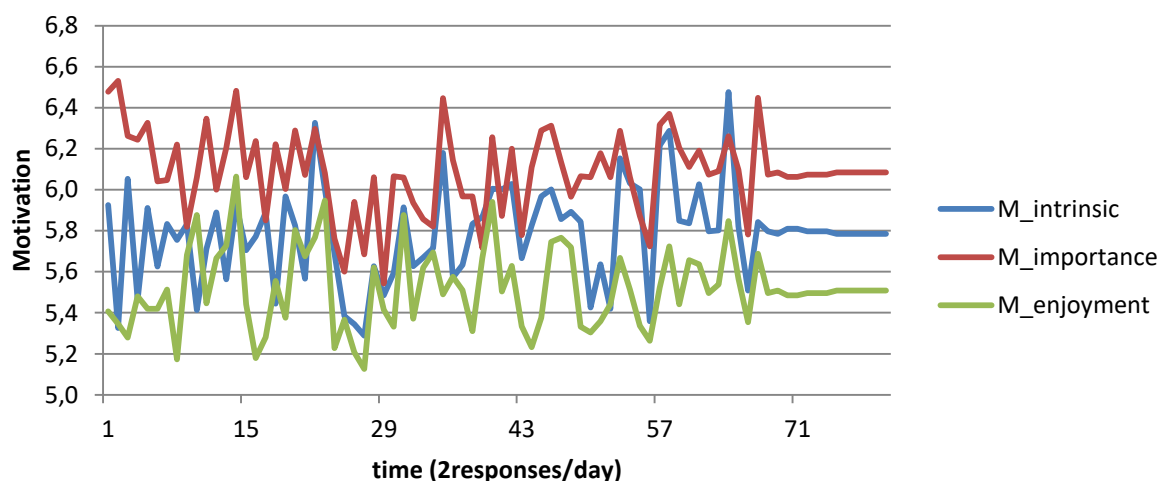


Figure 11. Overall plot motivation

As can be seen from figure 11, measures of motivation over time are rather high and seem to correlate at various points in time. Also, analysis suggests significant fluctuations of intrinsic motivation over time.

Table 17

Fixed Effects Estimates and Covariance Estimates of the Predictors for motivation (due to perceived importance)

	Estimate	CI	df	F	p
Goal pursuit	-.014251	-0.15 ; 0.12	242.08	0.043	.836
Strengths Use	.147189	-0.03 ; 0.32	245.40	2.767	.098
Social Environment	-.005160	-0.15 ; 0.14	246.77	0.005	.946
M_intrinsic	.259016	0.16 ; 0.36	246.04	24.485	.001
M_enjoyment	.038177	-0.07 ; 0.15	244.86	0.481	.489
Supporting factor	-.034470	-0.21 ; 0.14	243.87	0.149	.700
Impeding factor	.019397	-0.13 ; 0.16	244.92	0.070	.792
Global well-being	.210569	0.10 ; 0.32	247.77	14.819	.001
Day			238.79	1.410	.030

Note: Dependent variable: Motivation_importance. CAIC: 813.202

Motivation regarding perceived importance to engage in health-related behaviour was significantly predicted by intrinsic motivation $F(1, 246.04) = 24.49$, $p < 0.001$ (see figure 11) and global well-being $F(1, 247.77) = 14.82$, $p < 0.001$ (see figure 9). Also, a fixed effect of time emerged $F(71, 238.79) = 1.410$, $p = 0.030$, implying relatively unstable ratings of motivation over time (table 17, see also figure 11).

Table 18

Fixed Effects Estimates and Covariance Estimates of the Predictors for Motivation (due to enjoyment)

	Estimate	CI	df	F	p
Goal pursuit	.124116	-0.03 ; 0.28	239.92	2.507	.115
Strengths Use	.042787	-0.16 ; 0.24	243.58	0.177	.675
Social Environment	-.035018	-0.21 ; 0.14	244.75	0.164	.686
M_intrinsic	.299593	0.18 ; 0.42	245.66	25.089	.001
M_importance	.039402	-0.10 ; 0.18	246.94	0.292	.589
Supporting factor	.125112	-0.08 ; 0.33	242.72	1.512	.220
Impeding factor	-.104900	-0.27 ; 0.06	242.23	1.574	.211
Global well-being	.082723	-0.04 ; 0.21	245.67	1.654	.200
Day			238.48	1.198	.161

Note: Dependent variable: Motivation_enjoyment. CAIC: 882.691

Motivation due to enjoyment was significantly predicted by intrinsic motivation to engage in goal pursuit $F(1, 245.66) = 25.09$, $p < 0.001$. Remaining variables were not associated with motivation due to enjoyment to engage in health-goal related behaviour over time (table 18).

Correlations

Table 19

Correlation coefficient values (Pearson's) between all ESM variables of the whole sample over time (n=73)

Variable	M	SD	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Strengths Use	0.52	.22	.175	-.066	.065	.089	.013	.027	.609**	.134
2. Goal Pursuit	0.73	.25		-.118	.166	.145	-.005	.018	.149	-.002
3. Global Well-being	4.28	.27			.193	.105	.327**	.189	-.001	-.166
4. M_Intrinsic	5.79	.25				.420**	.405**	.141	.241*	-.094
5. M_Importance	6.09	.21					.304**	.080	.109	-.096
6. M_Enjoyment	5.52	.20						.193	.065	-.158
7. Social Environment	0.61	.24							.000	-.051
8. Supporting Factor	0.68	.19								.231*
9. Impeding Factor	0.40	.24								

Note: *Correlation is significant at the .05 level (2-tailed). **Correlation is significant at the .01 level (2-tailed). N=73.

Statistical analysis of estimated marginal means revealed that strengths use was significantly correlated with the encountering of supporting factors over time, $r=0.61$, 95% BCa CI [0.40; 0.78], $p<0.001$ (see figure 5); global well-being was significantly correlated with motivation due to enjoyment of engaging in one's health goal over time, $r=0.33$, 95% BCa CI [0.12; 0.51], $p=0.005$ (see figure 12). Intrinsic motivation was significantly correlated with both motivation due to experienced importance, $r=0.42$, 95% BCa CI [0.18; 0.63], $p<0.001$ over time and motivation due to enjoyment, $r=0.41$, 95% BCa CI [0.19; 0.57], $p<0.001$ (see figure 11). Furthermore, intrinsic motivation was significantly correlated with supporting factors over time, $r=0.24$, 95% BCa CI [0.05; 0.42], $p=0.040$ (see figure 13).

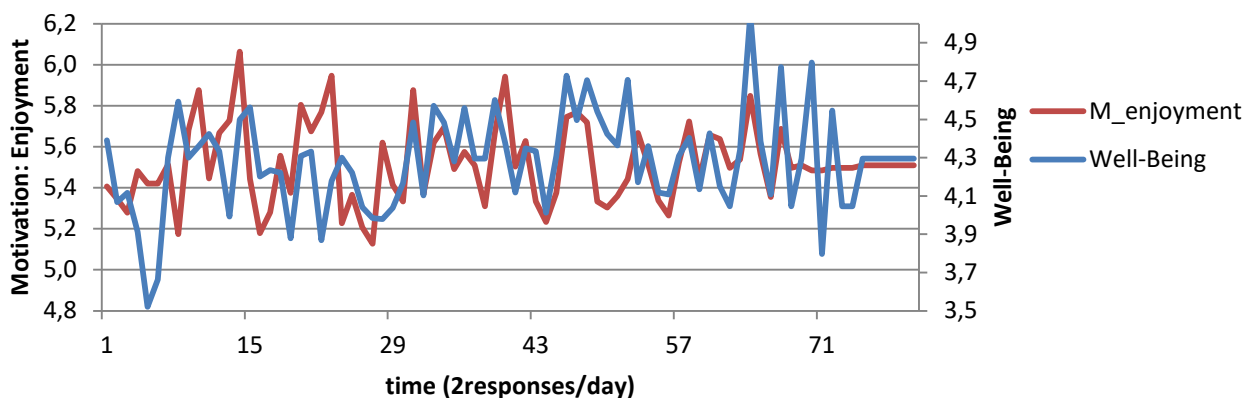


Figure 12. Motivation (enjoyment) and well-being

As can be seen from figure 12, measures of motivation with respect to enjoyment of goal pursuit and well-being seem to correlate at various points in time.

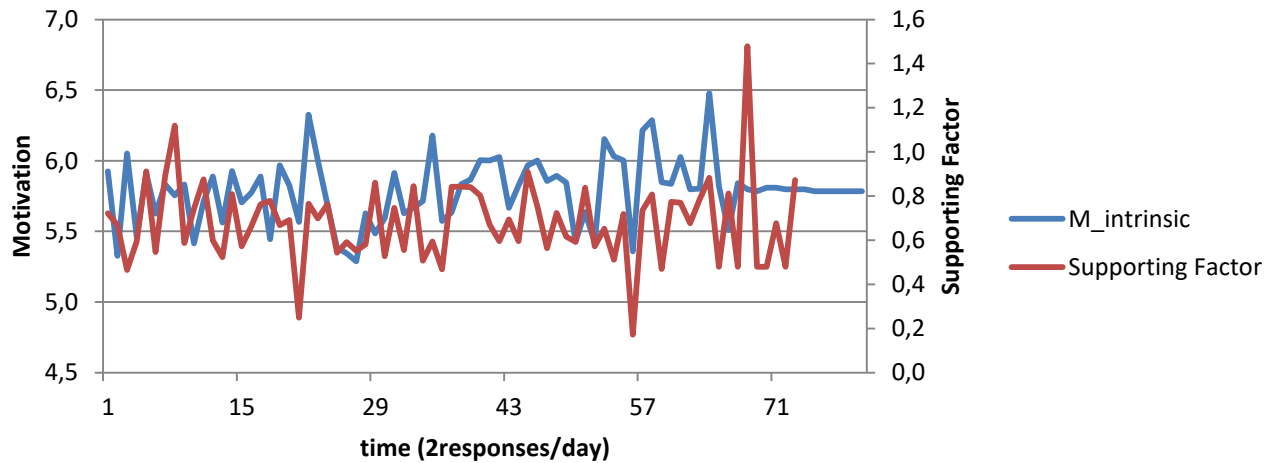


Figure 13. Plot intrinsic motivation and supporting factors

Moreover, motivation due to perceived importance was significantly correlated with motivation due to experienced enjoyment to pursue one's goal, $r=0.30$, 95% BCa CI [0.06; 0.51], $p=0.009$ (see figure 10). Furthermore, supporting factors were significantly correlated with impeding factors, $r=0.23$, 95% BCa CI [-0.16; 0.53], $p=0.049$ (see figure 14).

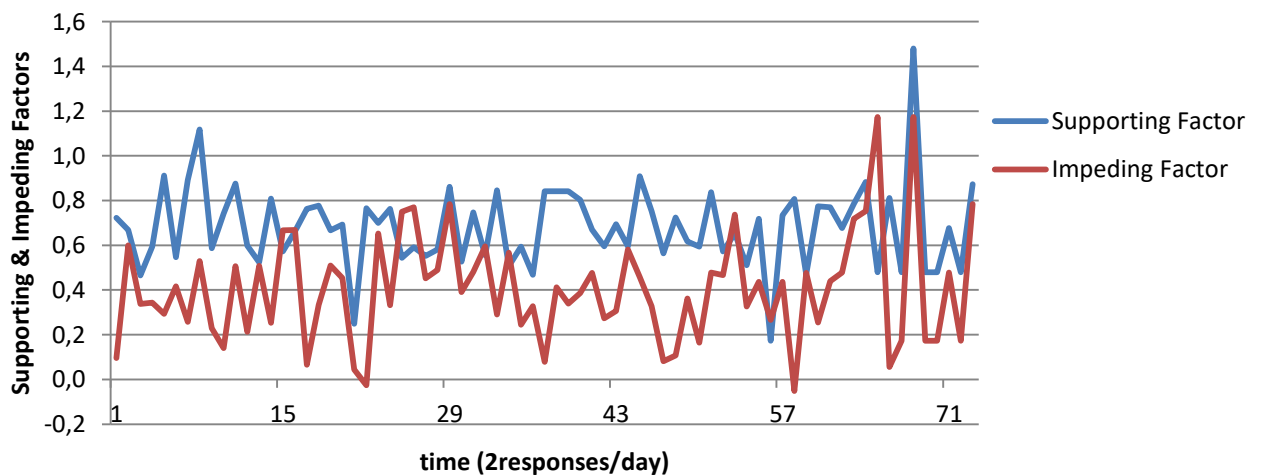


Figure 14. Plot supporting and impeding factors

In sum, plots and statistical analyses revealed potential patterns and relationships among variables pointing to strengths use as potential contributing factor with respect to well-being, goal pursuit and motivation. Besides, analyses imply goal pursuit as well as the encountering of supporting and impeding factors as potential factors for strengths use, which will be discussed in the following.

Discussion

This research provides insights into strengths use among young professionals, including its working mechanism, context and potential determinants thereof.

Strengths Use. The aim of this study was to explore strengths use in goal pursuit. As emerged from the interviews, strengths use was found to serve various purposes in goal pursuit, such as planning the engagement in goal-related behaviour, monitoring one's progress and persisting in the face of obstacles. Furthermore, participants often combined their strengths for means of goal pursuit. Also, participants seemed to apply their strengths rather unconsciously, thereby often applying more than the initially chosen strengths only. Next to strengths use being experienced as rather unconsciously, participants seemed to experience drawbacks in that they did not know how to apply their strengths for means of goal pursuit or did not experience use of strengths to be necessary. One participant mentioned being uncertain whether she had chosen the right strengths since she did not know if her strengths could support her in reaching her health goal. The question thus arises whether it would have been beneficial to let participants choose strengths that may fit their health goal rather than their personality. Yet, the research aimed at exploring how young professionals could apply the strengths they believe to possess rather than strengths they might need to develop in order to reach their goal. Also, nearly all participants applied at least one additional strength in order to reach their goal, which shows that strengths fitting the current need of the participants were indeed applied, even though certain strengths were not initially chosen. Moreover, choosing strengths which are believed original to the individual was considered important since using one's original strengths was suggested to enable personal growth (Hodges & Clifton, 2004a). Moreover, social involvement as reoccurring factor seemed to play an important role in both the initiation of goal pursuit and strengths use. This seems in accordance with statistical findings which revealed that being with others may lead to an increase of well-being (Helliwell & Putnam, 2004).

Working mechanism. The exploration of a potential working mechanism of strengths use in goal pursuit based on qualitative analysis lead to an overall pattern which resembles that of self-regulation theory. The conceptual model built based on findings of strengths use indicate that in order to work on their health goals, participants combined their strengths to (1) enable goal pursuit through means of reflection and gathering knowledge about oneself, one's surroundings and potential future perspectives, thereby creating motivation and setting up a plan for goal pursuit; as a consequence then (2) engaged in health goal-related behaviour through means of taking initiative to execute the behaviour, thereby often including one's social environment, monitoring one's goal progress and persisting and eventually (3) reacted on and (re)evaluated the course of action by changing either one's approach or mind set to maintain health-goal related behaviour. As a consequence, strengths may enable and facilitate (4) habituation of the health behaviour by routine formation. Besides, using one's strengths may increase self-efficacy and enable some degree of (5) self-actualization in case of identification with one's strengths. These findings yield a conclusion which fits the overall

assumptions of self-regulation theory. Self-regulation aims at illustrating how individuals operate in order to improve and adjust their behaviour (Bartholomew Eldredge et al., 2016) and is described as an “active, iterative process of goal-setting”, which includes required actions such as selecting strategies, monitoring oneself, evaluating one’s goal process based on precedent monitoring and reacting adequately in order to progress in goal pursuit (Clark, 2003). As an example, Control Theory by Carver and Scheier (1982), which is a theory of self-regulation aims at explaining fundamental, latent processes responsible for behaviour change (Prestwich, Conner, Hurling, Ayres & Morris, 2016). According to their theory, individuals employ a so-called feedback-loop to monitor their performance by comparing one’s recent state to a reference value (Carver & Scheier, 1982). In a health psychology context, this theory suggests that individuals take certain regulatory behaviour to sustain a healthy state, in which case the goal of being and remaining healthy is not to be seen as an endpoint or end state, but rather a process goal (Carver & Scheier, 1982). This process might be comparable to habituation of health behaviour and forming a routine to carrying out the health-related behaviour in the long term.

Yet, self-regulation theory does not take individual personal strengths into account. A strengths-based approach might add to self-regulatory models by the assumption that applying one’s strengths might increase self-efficacy of the individual. Self-efficacy is conceptualized as an individual’s belief in their own skills and capabilities with respect to the performance of specific behaviour (Bandura, 1997). According to Bandura (1997), self-efficacy may affect all aspects of behaviour, ranging from acquisition of new behaviours, restricting current behaviours to continuing certain behaviour, therefore making it a predictor of short- and long-term success. Nearly all participants reported to recognize possession of the chosen strengths and how the strengths individually express themselves, which, according to Hiemstra and Bohlmeijer (2013) is a prerequisite for strengths use. Even though participants were able to reflectively elaborate on strengths use, many reported strengths use to happen on a rather unconscious level. This may be explained by the fact that strengths were also seen as a part of one’s identity, which may turn strengths use into a rather self-evident behaviour. Besides, various participants reported that they felt both authentic and effective when using their strengths during goal-pursuit, therefore potentially leading to an increase in self-efficacy and as a consequence, some degree of self-actualization. The suggestion of a strengths approach to increase self-efficacy seems plausible as it appears to be in accordance with the nature of positive psychology, which aims at highlighting and further expanding individual talents, thus what one is naturally good at (Hiemstra & Bohlmeijer, 2013). As a conclusion, it seems that strengths may support self-regulative functions while potentially leading to self-actualization and increase in self-efficacy. Still, verification regarding validity of the suggested working mechanism is needed.

Context of Strengths Use. Research questions three aimed at exploring the context of strengths use, thereby exploring its effect on general well-being, need satisfaction and motivation. Results showed a significant increase of relatedness of participants, which seems plausible in the light

of qualitative findings on social involvement during goal pursuit. Participants reported to see certain strengths in a rather social context. It is thus not surprising that nearly all participants involved their social environment in goal pursuit. Having others join them may as a result have led to an increase of relatedness. This outcome may further be supported by the finding that being around others while working on one's goal showed to positively affect global well-being as indicated by the PACO data.

There was also an increase in competence even though not significantly. This increase may partly reflect the experience of increased self-efficacy with respect to goal pursuit and strengths use as described by some participants during the interviews. A lack of meaningful change found may be reflected in the fact that competence was rather globally assessed instead of specified with respect to goal-progress or using one's personal strengths. Besides, some participants reported several drawbacks in both using their strengths and working on their health goal. Great variation between participants may thus partly explain the lack of meaningful change.

Moreover, there was no change in autonomy found. This might stem from the fact that participants may have felt somewhat obliged to carry out health-related behaviour due to study participation and therefore not have felt autonomous all the time. Some participants reported using one's strengths to engage in goal pursuit even though one did not always feel like it while others reported participation as rather enjoyable, possibly explaining the lack of both negative and positive change.

Other than expected based on the literature, there was no meaningful change in well-being of the participants. Both affective well-being, assessed by SPANE as well as measures of the FS-NL did not demonstrated meaningful change in well-being. The FS-NL measure examined a rather cognitive domain of well-being including social well-being and enjoying one's daily life activities including competencies. It is therefore surprising that no meaningful change was found, as based on the literature, both using one's strengths and goal pursuit were considered to positively affect well-being (Linley et al., 2010; Oishi & Diener, 2009). A study by Mitchell et al. (2009) found an increase in cognitive well-being after a strengths-based intervention, yet their study only included three sessions of using one's personal strengths, while during the research, participants also reported rather frustrating events when they either did not work on their goal or had to use their strengths to persist. Analyses revealed a fixed effect of time in goal pursuit, revealing significant differences of goal progress per day, which may reflect the overall impression of rather great variances in goal pursuit and strengths use among the sample and thus partly explain the lack of meaningful change.

Regarding motivation, analyses revealed a decrease in motivation with a significant decrease of motivation with respect to the experienced usefulness/value of engaging in health goal-related behaviour and a potential non-significant trend of decrease in experienced joy. This decline might stem from the fact that participants did not see the value of engaging in their health goal anymore, which is, however contradictory to what participants said during the interviews. This finding also contradicts the literature based on the assumption that individual values attributed to the individually

chosen goal yield qualitative motivation (Ryan & Deci, 2000). Yet, taking part in the research over the course of four weeks can be considered rather intensive as participants were asked to set a health goal they could potentially work on each day. Even though the research aimed at measuring naturally occurring goal-related behaviour and individuals' application of their strengths, participants may have felt the need to work on their goals every single day. They may thus have felt pressured to engage in goal-related behaviour due to study participation even though goals were chosen with respect to personal values, which may still have led to a decrease of motivation. Also, while some participants reported improvement of affective well-being by means of feeling proud and good when engaging in health-goal related behaviour, others mentioned not to feel any physical advantages as a result of engaging in health goal related behaviour. The fact that they did not experience any direct physical health benefits may explain why they may have experienced their goal to be less valuable for their health in the end, even though health benefits may occur in the long term.

As a conclusion, these findings partly seem in line with research by Linley et al. (2010) who found strengths use to correlate with goal progress, which again correlated with need satisfaction and well-being. Outcomes considering motivation may be explained by the potential lack of immediate health benefits. Besides, analyses of interviews as well as quantitative analyses revealed differences in goal pursuit and strengths use among participants, which may explain great between-person variation in both their experience during as well as after participation.

Determinants of Strengths Use over time. Furthermore, the research explored determinants of strengths use in the course of study participation. Analysis revealed strengths use over time to be predicted by goal pursuit as well as encountering of factors that both supported as well as impeded the engagement in health-goal related behaviour. These findings suggest that participants indeed used their strengths when working on their goal, which is in accordance with participants reporting using their strengths in order to initiate goal pursuit as well as persisting in health goal-related behaviour (see section on strengths use). Also, encountering factors both supporting and hindering engagement in health goal-related behaviour may have triggered strengths use, which again overlaps with findings of the interviews as according to participants, strengths were used in order to overcome barriers during goal pursuit. These findings are in line with findings of Rosenbaum (2000) stating that rather resourceful individuals have a greater tendency to successfully adopt health behaviour. The finding of correlation of strengths use and supporting factors may be due to the fact that, strengths use may have enabled the encountering of supporting factors as well as being prompted to engage in health goal pursuit. Furthermore, there was a fixed effect of time, indicating that strengths use differed per day, which may be explained by the fact that also working on one's health goal showed a trend towards differences in goal pursuit over time so that strengths were not always necessary. Also, individuals' experiences may naturally fluctuate over the course of time (Larson & Csikszentmihalyi, 2014).

Moreover, strengths use was shown to positively predict goal pursuit over time, thereby implicating one's application of strengths to be valuable for goal pursuit as such. This finding is in line

with the suggested working mechanism, which indicates various purposes of strengths use in order to realize, initiate and persist in health goal-related behaviour. Also, these results are in accordance with research findings of Linley et al. (2010), who found that using one's signature strengths during goal pursuit was associated with greater goal-progress. Also, encountering supporting factors to work on one's goal positively affected goal pursuit, which seems plausible. Besides, there was a trend with time as fixed factor approaching significance, which may indicate a certain amount of fluctuations during goal pursuit, being in accordance with qualitative findings. This fixed effect of time may display the nature of its occurrence, implying that strengths use may not be stable during goal pursuit. Simultaneously, participants reported difficulties in reporting use of strengths as to them, applying their strengths often felt natural or happened rather unconsciously so that they were not sure what to report in the app concerning strengths use.

Well-being was found to be predicted by both being around others while engaging in health goal-related behaviour and individuals' motivation regarding perceived importance to engage in goal pursuit over time. These outcomes correspond with participants' statements about social involvement. Participants mentioned how engaging in goal pursuit together might not only benefit others too, but made the experience more pleasurable. Findings of increased measures of relatedness may further confirm this outcome and suggest the social environment to play a crucial role in goal pursuit as well as strengths use. Also, participants mentioned how being around people one feels comfortable with is an important prerequisite of being oneself and therefore being able to express and apply one's strengths, thereby further emphasizing the impact our social environment may have on well-being as well as goal pursuit and strengths use. This is in line with research findings by Helliwell and Putnam (2004), who found social capital to enhance subjective and physical well-being. Neither strengths use nor goal pursuit were shown to predict well-being over time, which is contradictory to findings in the literature (Linley et al., 2010; Mitchell, Stanimirovic, Klein & Brodrick, 2009; Proctor, Maltby & Linley, 2011). This may be explained by great between-person differences regarding goal pursuit and strengths use, as described earlier. Also, even though individuals may experience fluctuations over time and in various different contexts, yet their responses –such as given in PACO- may remain rather stable (Larson & Csikszentmihalyi, 2014).

In addition, motivation measures were found to predict each other over time, such as motivation due to enjoyment with respect to working on one's health goal and intrinsic motivation, as well as motivation due to experienced importance and intrinsic motivation. Besides, all three measurements of motivation over time correlated with each other. These findings suggest that motivation due to perceived autonomy positively affected enjoyment of engaging in one's health goal as proposed by Deci and Ryan (2000). Moreover, well-being seemed to predict motivation due to perceived importance, which is in accordance with participants' statements regarding how they felt after engaging in their health goal. As some reported, engaging in their goal resulted in feeling “proud”, “good” and “content”, which may lead to an increase in motivation with respect to

importance of engaging in health goal pursuit. Some participants also mentioned how they anticipated affect by imagining how they will feel after goal pursuit, in order to create motivation to work on their goal, even though goal progress did not significantly predict well-being. Besides, there was a fixed effect of time found for both intrinsic motivation and motivation due to perceived importance, which indicates that while those two measures were rather fluctuating, motivation due to enjoyment remained stable, being in accordance with the overall impression participants gave during interviews, as nearly all of them said to have enjoyed working on their health goal. A significant correlation of enjoyment and well-being is in accordance with the literature (Deci & Ryan, 2000) and indicates that the more participants enjoyed working on their health goal, the better they felt over time and vice versa. This finding implicates that in order to enhance well-being while working on one's goal, the process of goal pursuit should be enjoyable, which is exactly what one participant mentioned during the interviews.

The analyses at hand paint an overall picture of strengths use being valuable in health goal pursuit together with some interesting trends of the various concepts over time. However, findings need to be interpreted with care due to response rates, which may have affected the results.

Strengths of the study. One of the strengths of the current study is the richness of data, reflected in a total of 30 interviews (of which 27 were analysed), nine pre- and post-assessments of relevant concepts and an average response rate of 75.5%, including a total of 434 measurements, which allow for an in-depth exploration of the research questions.

Furthermore, the mixed methods design allows for triangulation of findings (Bishop, 2015). It is therefore possible to seek convergence as well as explore divergence of findings due to different attributes that come along with the various methods. The interviews at all three measurement moments thus offer assumptions about the use of strengths, insights on well-being, motivation and relatedness due to their rather reflective nature. Furthermore, the use of ESM allows for the exploration of strengths use in health goal pursuit over time. The method thereby enables insights in evolvement of behaviour in a variety of contexts and their effects on participants' behaviour in real-life settings based on naturalistic daily life experience (Csikszentmihalyi et al., 2012), thereby possibly representing the whole context of the behaviour's occurrence and complexity. Moreover, the nature of ESM offers the possibility to decrease retrospective bias (Stadler, Robbins, Laurenceau & Bolger, 2013), which might otherwise have been a problem and skew results in that goal pursuit and thus use of strengths might not occur on a daily basis, nor on stable circumstances. Hence, measures may not have been as accurate. Additionally, variations in both strengths use and goal pursuit among participants offer a more realistic and diverse exploration of the findings. The concurrent design, using convergent parallel qualitative as well as quantitative (longitudinal) measures thus offers a more thorough understanding of the findings.

Limitations. ESM measures do offer great insights into the evolvement of behaviour over time and in certain contexts (Zirkel, Garcia & Murphy, 2015), while decreasing the chance of retrospective bias (Stadler et al., 2013). Yet, the use of ESM can be seen as rather intrusive, since in

this case, participants were required to report their behaviour and experiences twice a day, which demands them to become aware and focus on their feelings, thoughts, experiences etc. It is therefore in the method's nature to interfere with the usual lives of the participants on a psychological and possibly physical level (Csikszentmihalyi et al., 2012). As a consequence, participants might experience some degree of "measurement reactivity" (Csikszentmihalyi et al., 2012). Whenever participants have to fill in how they feel, they might notice that they might feel good or bad more often than they would wish and as a consequence adapt their behaviour accordingly, while without participating in the study, they would have never noticed. One might therefore ponder whether such in-depth measures might alter the behaviour or experience of interest, such as using one's strengths or experienced overall well-being in a more extreme way (Csikszentmihalyi et al., 2012). Using an app like PACO to monitor one's behaviour can therefore be seen as an intervention in itself (Kramers et al., 2014; Kauer et al., 2012). As indicated by participants, using the mobile APP (i) reminded them to work on their goal, (ii) in some cases led to a decrease in motivation or even frustration if one did not work on one's goal yet and (iii) most of the time motivated participants to work on their goal since reporting positive goal engagement was experienced positively. It is therefore to be assumed that the APP might have induced some degree of measurement reactivity.

In general, participants indicated rather positive experience using PACO, which they said not to be a burden at all, with only one participant who reported the app to be "annoying". This resulted in an average response rate of 75.5%, which is considered rather reasonable with 35 to 210 measurements per participants suggesting a great reliability and statistical power (Zirkel et al., 2015; Fisher & To, 2012). According to Zirkel et al. (2015), the nature of ESM being portrayed by numerous repeated measures increases statistical power and hence also the strength of exploring significant patterns even with small sample sizes (while increasing reliability of the data at the same time). Yet, two participants only document a response rate of 54.8 and 54.3 percent respectively, of which one participant only documented 25 measurements. Even though this count is below the recommended amount of measurements, the individual was still considered for analysis. This decision is due to the fact that greater fluctuations towards the end of research participation, which stem from only up to three participants, might indicate the need for more participants to be included in order to ensure meaningful analyses. Furthermore, after the research period ended, PACO was no longer usable in the EU due to new regulations on data handling. In order to warrant participants' privacy, data were anonymized in the data set.

Another limitation of the research is that interviews were coded and analysed by one researcher only. This makes the analysis vulnerable for potential bias, which requires testing of the suggested working mechanism. Another aspect to take into account is the possibility of social desirable answers given by the research sample. However, participants seemed rather open and honest when elaborating on their strengths use and goal pursuit. Various participants, for instance, indicated that they sometimes experienced questions during the interviews as well as strengths use and goal

pursuit to be rather challenging and admitted when things did not work out as they would have wished. Hence, the chance for socially desirable answers given is estimated to be rather low.

Moreover, external validity of findings is questionable due to homogeneity of the sample, thereby allowing the possibility of sampling variation. That is, the given sample contains university and applied university students, who are assumed to have a rather high educational level and may therefore not reflect different demographic members of the general population (Field, 2018). This goes along with the finding that some questions regarding one's personal strengths and their application were perceived as rather abstract and therefore hard to answer by some of the participants. This might be due to the fact that using one's personal strengths seemed to have taken place and on rather unconscious level which makes it harder to reflect upon as well as express, thereby potentially threatening internal validity. It may however also reveal that many people are not aware of their strengths or how to use them yet and therefore find it hard to think about the application thereof. As a consequence, the question arises whether populations with a lower educational level or lower level of abstraction would be able to engage in the study in the same way as the current sample did. Also, most participants seemed to know and be aware of their strengths, which raises the question whether another study sample may have yielded the same results. Additionally, participants' eagerness to take part in this study suggests a highly motivated sample and leaves questions about the applicability and generalizability for the population at large as well as strengths use in different settings. Yet, the study offers insights in the potential working mechanism of strengths use among a highly motivated sample. In future research, interview schedules should be pilot tested in order to adequately fit the sample.

Finally, this research is of exploratory nature rather than focussing on testing hypotheses. Therefore, at the start of the research, research questions remained moderately open instead of specific which is why materials were compiled which fit the overall aim of the research rather than specific research questions. Due to the explorative nature of the study, it is thus not possible to definitively confirm hypotheses which come up during exploration, even though triangulation may be a first step in the right direction. In a future study, it might be helpful to set more specific research questions which can then specifically be answered through means of material and data analysis planned ahead.

Future Research. Future research is recommended in order to test and validate the proposed working mechanism of strengths use in health goal pursuit. Also, future research should consider the exploration of strengths use among a lower educated group in order to get insights on how to potentially support health goal pursuit by means of strengths use in various sample groups. Furthermore, use of strengths with respect to health goals which are not self-chosen and may therefore not reflect the individuals' own values should be investigated. Such health goals may be medically prescribed (adherence to) regular exercise or a healthier diet, which in a rather medical setting may be necessary, but not autonomously motivated for the individual. Furthermore, future research may consider validation of the suggested working mechanism and additionally assess self-efficacy and self-actualization as an outcome of strengths use during health goal pursuit.

Conclusion

In general, applying personal strengths seems to be of potential value for health goal pursuit as it might enhance self-regulation and thereby support both goal progress and self-efficacy of the individual, thereby potentially promoting self-actualization. Yet, generalization of findings with respect to the general population and non-self-concordant health goals which may be suggested by health professionals rather than the individual itself is questionable. Further research to confirm the potential working mechanism among various population groups as well as different nature of health goals is thus encouraged. Additionally, the social environment of the individual to engage in health goal pursuit is suggested to be taken into account due to its reoccurrence as a crucial factor for both goal pursuit and strengths use.

References

- Asplund, J., Lopez, S. J., Hodges, T., & Harter, J. (2007). The Clifton StrengthsFinder® 2.0 technical report: Development and validation. *Princeton (NJ): Gallup Inc.*
- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman and Company. Chapter 3 (pp. 79-113).
- Bartholomew Eldredge, L. K., Markham, C. M., Ruiter, R. A., Fernández, M. E., Kok, G., & Parcel, G. S. (2016). *Planning health promotion programs: an intervention mapping approach*. New Jersey: Wiley.
- Bishop, F. L. (2015). Using mixed methods research designs in health psychology: An illustrated discussion from a pragmatist perspective. *British journal of health psychology*, 20(1), 5-20.
- Boeije, H. (2009). *Analysis in qualitative research*. London: SAGE Publications Ltd.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality-social, clinical, and health psychology. *Psychological bulletin*, 92(1), 111.
- Chan, M. (2009). Overview of Subjective Well-Being Scales. Retrieved from <https://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/scales.html>
- Choi, J., Mogami, T., & Medalia, A. (2009). Intrinsic motivation inventory: an adapted measure for schizophrenia research. *Schizophrenia bulletin*, 36(5), 966-976.
- Clark, N. M. (2003). Management of chronic disease by patients. *Annual Review of Public Health*, 24(1), 289-313.
- Clifton, D. O., & Harter, J. K. (2003). Strengths investment. In K. S. Cameron, J. E. Dutton, & R. E. Quinn (Eds.), *Positive organizational scholarship*. (pp. 111-121). San Francisco: BerrettKoehler.
- Critin, J. M., & Smith, R. A. (2003). The five patterns of extraordinary careers. *New York: Crown*.
- Csikszentmihalyi, M., Reis, H. T., Schwarz, N., Hamaker, E., Wilhelm, P., Perrez, M., & Pawlik, K.

- (2012). *Handbook of research methods for studying daily life* (pp. 89-107). T. S. Conner, & M. R. Mehl (Eds.). New York, NY, USA:: Guilford Press.
- Custers, A. F., Westerhof, G. J., Kuin, Y., & Riksen-Walraven, M. (2010). Need fulfillment in caring relationships: Its relation with well-being of residents in somatic nursing homes. *Aging & mental health*, 14(6), 731-739.
- Diefendorff, J. M., & Lord, R. G. (2008). Goal-striving and self-regulation processes. *Work motivation*, 151-196.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
- Field, A. (2018). The Spine of Statistics. *Discovering Statistics Using IBM SPSS (5th Edition)* (pp.95-134). London: SAGE Publications Ltd.
- Fisher, C. D., & To, M. L. (2012). Using experience sampling methodology in organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 33(7), 865-877.
- Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and emotion*, 27(3), 199-223.
- Gollwitzer, P. M., & Oettingen, G. (1998). The emergence and implementation of health goals. *Psychology and Health*, 13(4), 687-715.
- Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1435-1446.
- Hiemstra, D., & Bohlmeijer, E. (2013). De sterke-kanten-benadering: Persoonlijke kwaliteiten als hefboom voor verandering. In E. Bohlmeijer, L. Bolier, G. Westerhof & J. A. Walburg (Eds.), *Handboek positieve psychologie: theorie, onderzoek, toepassingen*, (pp. 123-138). Amsterdam, The Netherlands: Boom uitgevers.
- Hodges, T. D., & Clifton, D. O. (2004a). Strengths-based development in practice. *Positive psychology in practice*, 1, 256-268.
- Hodges, T. D., & Clifton, D. O. (2004b). Strengths-based development in practice. In A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Handbook of positive psychology in practice*. Hoboken, New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.
- Ilardi, B. C., Leone, D., Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). Employee and supervisor ratings of motivation: Main effects and discrepancies associated with job satisfaction and adjustment in a factory setting. *Journal of Applied Social Psychology*, 23, 1789-1805.
- Kauer, S. D., Reid, S. C., Crooke, A. H. D., Khor, A., Hearps, S. J. C., Jorm, A. F., ... & Patton, G. (2012). Self-monitoring using mobile phones in the early stages of adolescent depression:

- randomized controlled trial. *Journal of medical Internet research*, 14(3).
- Kramer, I., Simons, C. J., Hartmann, J. A., Menne-Lothmann, C., Viechtbauer, W., Peeters, F., ... & Os, J. (2014). A therapeutic application of the experience sampling method in the treatment of depression: a randomized controlled trial. *World Psychiatry*, 13(1), 68-77.
- Kuckartz, U. (2016). Typenbildung und typenbildende Inhaltsanalyse in der empirischen Sozialforschung. In *Junge Menschen sprechen mit sterbenden Menschen* (pp. 31-53). Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Larson, R., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The experience sampling method. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 21-34). Dordrecht, The Netherlands: Springer.
- Linley, P. A. (2008). Average to A. *Realising strengths in yourself and others*. Coventry, UK: CAPP Press.
- Linley, P. A., Nielsen, K. M., Gillett, R., & Biswas-Diener, R. (2010). Using signature strengths in pursuit of goals: Effects on goal progress, need satisfaction, and well-being, and implications for coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 5(1), 6-15.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- McAuley, E., Duncan, T., & Tammen, V. V. (1989). Psychometric properties of the Intrinsic Motivation Inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *Research quarterly for exercise and sport*, 60(1), 48-58.
- Mitchell, J., Stanimirovic, R., Klein, B., & Vella-Brodrick, D. (2009). A randomised controlled trial of a self-guided internet intervention promoting well-being. *Computers in Human Behavior*, 25(3), 749-760.
- Oishi, S., & Diener, E. (2009). Goals, culture, and subjective well-being. In *Culture and Well-Being* (pp. 93-108). Springer Netherlands.
- PACO. The Personal Analytics Companion. Retrieved from <https://www.pacoapp.com/>
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Passarelli, A., Hall, E., & Anderson, M. (2010). A strengths-based approach to outdoor and adventure education: Possibilities for personal growth. *Journal of Experiential Education*, 33(2), 120-135.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Pintrich, P. R. (2000). An achievement goal theory perspective on issues in motivation terminology, theory, and research. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 92-104.
- Proctor, C., Maltby, J., & Linley, P. A. (2011). Strengths use as a predictor of well-being and health-related quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 153-169.
- Rosenbaum, M. (2000). The self-regulation of experience: Openness and construction. In P. Dewe, M. Leiter, & T. Cox (Eds.), *Coping, health and organizations* (pp. 51-67). In T. Cox & A.

- Griffiths (Series Eds.), *Issues in Occupational Health*. London, United Kingdom: Taylor and Francis.
- Rozensky, R.H. (1974). The effect of timing of self-monitoring behaviour on reducing cigarette consumption. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 5(3-4), 301-303.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Schotanus-Dijkstra, M., ten Klooster, P. M., Drossaert, C. H. C., Pieterse, M. E., Bolier, L., Walburg, J. A., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Validation of the flourishing scale in a sample of people with suboptimal levels of mental well-being. *BMC Psychology*, 4:12.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Dordrecht, The Netherlands: Springer.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: the self-concordance model. *Journal of personality and social psychology*, 76(3), 482.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress, but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(12), 1319-1331.
- Sheldon, K. M., Kasser, T., Smith, K., & Share, T. (2002). Personal goals and psychological growth: Testing an intervention to enhance goal attainment and personality integration. *Journal of Personality*, 70(1), 5-31.
- Shushok Jr, F., & Hulme, E. (2006). What's right with you: Helping students find and use their personal strengths. *About Campus*, 11(4), 2-8.
- Silva, A. J., & Caetano, A. (2013). Validation of the flourishing scale and scale of positive and negative experience in Portugal. *Social Indicators Research*, 110(2), 469-478.
- Stadler, G., Robbins, M. L., Laurenceau, J. P., & Bolger, N. (2013). Longitudinal methods in the health sciences: Four recommendations. *European Health Psychologist*, 15(3), 57-66.
- Vancouver, J. B., Weinhardt, J. M., & Schmidt, A. M. (2010). A formal, computational theory of multiple-goal pursuit: integrating goal-choice and goal-striving processes. *Journal of Applied Psychology*, 95(6), 985.
- Zirkel, S., Garcia, J. A., & Murphy, M. C. (2015). Experience-sampling research methods and their potential for education research. *Educational Researcher*, 44(1), 7-16.

Appendix

Appendix A [E-Mail including preparatory assignment, NL]

Beste student,

Bedankt voor jouw interesse in het onderzoeksproject “How do young professionals use their strengths to reach their health goals”. Om het intro interview binnenkort voor jouw zo prettig en strak mogelijk te maken, zou ik je willen vragen om dit mail goed door te lezen en een aantal aanwijzingen te volgen. Gedurende het eerste interview van ongeveer 20-25 minuten zal de achtergrond van deze studie aan jouw worden uitgelegd, inclusief informatie over wat er precies van jou verwacht wordt gedurende de onderzoeksperiode.

Om het interview voor jouw zo effectief mogelijk te maken, zou ik je willen vragen om van te voren over een gezondheidsdoel na te denken. Het liefst een doel dat je inderdaad graag zou willen bereiken. Een gezondheidsdoel kan beschreven worden als gezondheidsbevorderend gedrag. Dit kan worden bereikt door bijvoorbeeld gezondheidsbevorderende activiteiten te volgen (sporten, gezond eten, mediteren etc.) of gezondheidsbelemmerende activiteiten te verminderen (roken, alcohol consumeren, snacken, onregelmatig of te weinig slapen etc.). Het is belangrijk dat het doel positief geformuleerd wordt (bijvoorbeeld “meer water en fris drinken” in plaats van “minder alcohol drinken”) en dat je doel bereikt kan worden door gezondheidsgedrag waar je theoretisch elke dag mee aan de slag zou kunnen, mocht je dat willen. Gezien dit onderzoek als doel heeft om de werk mechanisme van het gebruik van sterke kanten op doel-gerelateerd gedrag nagaat, is het belangrijk dat jouw natuurlijk gedrag wordt vastgesteld. Dit betekent, dat je wanneer je niet aan jouw doel hebt gewerkt, dat ook aangeeft. Echter, het is belangrijk dat jij een doel kiest dat voor jou realistisch en haalbaar is. Je hoeft nog geen plan op te zetten over hoe jij jouw doel wilt bereiken. Het zou desalniettemin wel helpen als jij al erover zou willen nadenken, waar je straks mee aan de slag wilt. Gedurende de onderzoeksperiode zal je twee keer op een dag (15 en 21 uur) worden gevraagd om een korte vragenlijst in te vullen. Deze bevat negen vragen met betrekking tot het proces, hoe je je voelt en met wie je bent etc. en kun je tot en met een uur na de alert invullen. Daarnaast mag je de app PACO (<https://www.pacoapp.com/>) downloaden. Dit is de app die je gedurende het onderzoek alerts zal geven om de vragenlijsten (ook via de app) in te vullen. Om je bij PACO te kunnen aanmelden is het noodzakelijk dat jij over een Gmail account beschikt. Mocht je nog geen Gmail account hebben zou ik je bij deze willen vragen om er een voor aan te maken.

Ten tweede zou ik graag aan jou willen vragen om het e-mail attachment door te gaan lezen. Dit document dient ter inspiratie om over jouw eigen sterke kanten na te denken. Probeer dan alsjeblieft ook om vijf sterke kanten te kiezen over die je denkt te beschikken, zodat we deze tijdens het interview kunnen bespreken. Het is uiteraard mogelijk om voor sterke kanten buiten de context van gezondheid te kiezen.

De interviews zullen voor vervolganalyses worden opgenomen (audio) zodat geen data verloren gaat. De data zal verder anoniem verwerkt worden en er zullen geen namen in het eindverslag worden genoemd. Mocht er iets niet duidelijk zijn voor je of mocht je voor het begin van het interview nog vragen hebben, stel ze dan gerust door op deze mail te antwoorden of mij via het volgende nummer te bereiken: [nummer].

Alvast bedankt voor jouw deelname!

Ik kijk ernaar uit om je voor het interview te zien,

Groeten, Katharina

Appendix A [E-Mail including preparatory assignment, EN]

Dear Student,

Thank you for showing interest in this research project. Before attending the interview, please quickly read through this manual. The first interview will be of introductory nature. During this interview of 20-25 minutes, the background of this research will be explained to you, including information about what you will be asked to do exactly during the coming four weeks.

In order for the interview to be as effective as possible, please try to think of a health goal you would like to work on, preferably a goal you genuinely would like to achieve. A health goal can be described as health improving behaviour by either engaging in health-promoting activities (such as exercising, dieting, meditating etc.) or reducing health impeding behaviours (such as smoking, drinking alcohol, snacking, irregular or too less sleep). It is important that you chose a health-related behaviour that you could carry out on a daily basis, if wanted. Since this research aims at exploring the working mechanisms of strengths use on goal-related behaviour, it is important to capture your behaviour in a natural way. It is hence important that whenever you do not feel like carrying out the goal-related behaviour, that you act accordingly. Still, it is important for your chosen goal to be realistically achievable. You do not need to have a plan yet but it would help if you would already generate some ideas on which goal you would like to pursue (e.g. exercise more). Please make sure to formulate it in a positive way (e.g. drinking more water instead of alcohol, eating more vegetables and fruits instead of

snacks). During the research period, you will be asked to fill in a short questionnaire concerning your goal-attainment and e.g. well-being twice a day.

Secondly, please check the Strengths List in the e-mail attachment and quickly read through it. Try to depict 3 strengths on the sheet that you think fit your personality best, so that we will be able to discuss and elaborate on these during the interview. The strengths you chose do not need to be correlated to a health context.

Please make sure you have enough storage on your mobile phone so that during the interview you will be able to download the app PACO (see <https://www.pacoapp.com/>), or make sure you already download the app online. To log into the app, it is necessary that you have a Gmail account. If you do not have one yet, please set up a new account for this research project.

The interview will be audio recorded to enable transcription of the interviews for further analyses. All interview data will be handled anonymously. If you should have any questions in advance, do not hesitate to contact me via this e-mail or my mobile number [number].

Thank you in advance for your participation and your time!

I am looking forward to seeing you for the interview.

Kind regards, Katharina

Appendix B [Informed Consent Form]

Informed consent form voor deelnemers aan het onderzoek naar het gebruiken van sterke kanten gedurende het werken aan gezondheidsdoelen

Katharina Preuhs

Universiteit Twente

Afdeling Gezondheidspsychologie en Technologie

Deel I. Informatie

Voordat je toestemt om deel te nemen aan dit onderzoek wil ik jou vragen om dit informatieblad goed door te lezen, zodat je bekend bent met de inhoud, het doel en de methode van het interview. Mocht er iets niet duidelijkheden zijn, vraag dan alstublieft een van de onderzoekers.

Doel

Het doel van dit onderzoek is om te onderzoeken hoe studenten gebruik maken van hun sterke kanten om hun doelen te bereiken. In het eerste interview zal daarom naar jouw sterke kanten worden gekeken. Daarnaast zullen wij erover praten, in hoe verre deze sterke kanten aan het behalen van jouw gekozen gezondheidsdoel zouden kunnen bijdragen.

Doormiddel van twee vervolg interviews zal worden gekeken hoe het werken aan jouw gezondheidsdoel gaat en zullen we samen proberen te reflecteren, hoe jouw sterke kanten jou bij het werken aan jouw doel hebben geholpen.

Vrijwillige deelname

De deelname aan dit interview gebeurt vrijwillig en kan, zonder het aangeven van een reden, op elk moment worden afgebroken. Er hoeft alleen informatie van jou gegeven te worden, waarmee jij comfortabel bent. Ook kunnen aangaven achteraf gewijzigd of verwijderd worden.

Procedure

Indien jij beslist om deel te nemen, zal ik drie interviews van ongeveer 10 tot 20 minuten afnemen. Het is mogelijk dat een bachelorstudent voor de afname van de vervolg interviews toestendig zal zijn. Gedurende de interviews zal een geluidsopname worden gemaakt zodat er geen informatie verloren gaat. Deze zal alleen ter ondersteuning voor het analyseren gebruikt worden en niet met derden worden gedeeld.

Vertrouwelijkheid

Jouw antwoorden en geluidsopnamen worden uiteraard vertrouwelijk gehandhaafd en geanonimiseerd. Er zullen nergens in het eindverslag namen worden genoemd. Alle in de master- en eventueel bacheloropdracht verwerkte antwoorden worden anoniem behandeld en zullen niet terug vervolgd kunnen worden. Ook zal geen van de data met derden mensen buiten het onderzoeksteam gedeeld worden.

Deel II. Verklaring van toestemming

In te vullen door de deelnemer

- ☐ Het doel, de methode en de inhoud van het interview zijn me duidelijk.
- ☐ Ik weet dat ik op elk moment mag stoppen met het interview.
- ☐ Ik begrijp dat mijn data (naam, antwoorden) nergens duidelijk zullen worden gemaakt.
- ☐ Ik neem vrijwillig deel aan het interview.

Naam deelnemer:

Datum: Handtekening deelnemer:

In te vullen door de uitvoerende onderzoeker

Ik heb een mondelinge en schriftelijke toelichting gegeven op het onderzoek. Ik zal resterende vragen over het onderzoek naar vermogen beantwoorden. De deelnemer zal van een eventuele voortijdige beëindiging van deelname aan dit onderzoek geen nadelige gevolgen ondervinden.

Naam onderzoeker:

Datum: Handtekening onderzoeker:

Appendix C [Interview Schedules]

Interview 1

Beste ..

Welkom bij het eerste interview van deze studie. Dit interview maakt deel uit van mijn masterthese en het is hierbij de bedoeling om te onderzoeken hoe studenten van hun sterke kanten gebruik maken om hun gezondheidsdoelen te behalen. Ten eerste wil ik je vragen om het informed consent formulier in te vullen. Voordat we zullen beginnen met het bespreken van de door jou gekozen sterke kanten wil ik even het onderzoek voor je uitleggen. Het doel van dit onderzoek is om erachter te komen hoe studenten van hun sterke kanten gebruik maken om hun (gezondheids)doelen te bereiken. Het is daarom de bedoeling dat jij straks een gezondheidsdoel gaat kiezen waar je de komende 4 weken mee bezig wilt gaan. Om iets over de context van je doelgedrag te weten te komen zal de app "PACO" gebruikt worden. Deze zal je twee keer op een dag een korte alert geven zodat jij een korte vragenlijst bestaande uit tien vragen gaat invullen. Deze vragen hebben betrekking op jouw doelgerichte gedrag en hoe jij je voelt. Er zal onder andere ook de vraag komen in hoeverre jij vandaag al met het behalen van jouw doel bezig bent geweest. Het is hierbij heel belangrijk dat jij eerlijk invult of jij eraan hebt gewerkt of niet. Zo niet, dan is dat niet erg. Jij bent ook maar student. En ook al heb je goede voornemens, soms lukt het niet om al jouw doelen op een dag te bereiken. Het invullen van de vragenlijsten dient daarom ook om de context van het doel-gedrag te onderzoeken en hoe je wel of niet door het gebruiken van je sterke kanten je doel hebt kunnen bereiken.

Dit onderzoek is exploratief, omdat er dus het gedrag en de interne processen gecombineerd zullen worden. Daarom zijn alle antwoorden goed. Voordat we beginnen om doelen op te stellen zal ik eerst even enkele demografische vragen stellen. Daarna gaan we over jouw sterke kanten praten. Mocht jij vragen hebben, dan mag jij deze op elk moment gedurende het interview stellen. Het interview zal ongeveer 20 minuten duren.

Het is belangrijk voor jou om te weten dat jij voor het gebruiken van de app PACO jouw gmail adres moet aangeven. Door de app zal ik jouw persoonlijke informatie gepaard met jouw email adres ontvangen, het is daarom niet mogelijk om jouw data door de app anoniem te ontvangen. Voor het kwantitatieve deel zal deze data echter anoniem verwerkt worden. In het uiteindelijke verslag zullen dus alle kwalitatieve antwoorden en kwantitatieve data anoniem verwerkt worden om jouw privacy te waarborgen. Het is mogelijk om na het einde van de studie jouw eigen data in te zien, mocht je dat willen.

Heb jij nog vragen? Zullen we met het interview beginnen?

Demografische vragen

- (1) Wat is jouw geslacht? Man ☐ Vrouw ☐
- (2) Wat is jouw leeftijd? _____
- (3) Wat is jouw academisch achtergrond? _____
- (4) Heb je last van chronische of acute psychische of lichamelijke omstandigheden, die je gezondheid zouden kunnen belemmeren? Ja ☐ Nee ☐

Voordat we met het interview beginnen zou ik graag een korte vragenlijst willen afnemen met betrekking tot onder andere jouw motivatie, well-being en need satisfaction.

Clarifying individuals' personal strengths

Je werd van tevoren gevraagd om in het bestand na te lezen welke vijf sterke kanten uit de Strengths List het meest voor jou van toepassing zijn. Deze hoeven geen betrekking te hebben op een gezondheidsgerelateerde context. Zou je elke door jou gekozen sterke kant willen benoemen en kort uitleggen waarom jij deze sterke kant hebt gekozen. Het liefst met een voorbeeld waarin jij aangeeft waarom jij denkt over deze sterke kant te beschikken of wanneer je deze sterke kant al eerder hebt gebruikt.

Choosing a health-related goal

[...] Nu zullen we het over jouw gezondheidsdoel hebben. Zou jij aan mij willen vertellen waar jij de komende vier weken aan zou willen werken? Denk eraan dat het belangrijk is om een doel te kiezen waar je elke dag mee bezig zou kunnen gaan (bijvoorbeeld meer bewegen, gezonder eten, meer ontspannen) en wat voor jou persoonlijk relevant is. Het is belangrijk om dit doel positief te formuleren zodat jij weet wat jij zou moeten doen om jouw doel te kunnen bereiken, bijvoorbeeld: Meer water drinken in plaats van alcohol of meer groente en fruit eten in plaats van snacks.

Adaption of strengths to goal-pursuit

Hoe denk je jouw sterke kanten te kunnen gebruiken om jouw doel te bereiken?

Welke sterke kanten zouden je bij het behalen van jouw doel kunnen helpen? Hoe?

Possible benefits and barriers

Wat denk jij dat makkelijk is aan jouw doel?

Wat zouden voor jou bevorderende factoren kunnen zijn om jouw doel te bereiken?

Wat denk jij dat moeilijk is aan jouw doel?

Wat zou voor jou een hindernis kunnen zijn om jouw doel te bereiken? Denk hierbij bijvoorbeeld aan omstandigheden in jouw directe omgeving.

Hoe denk jij dat je jouw sterke kanten zou kunnen gebruiken om deze hindernissen te overkomen?

Het interview is bij deze klaar. Bedankt voor jouw deelname en succes met het toewerken naar jouw doel! Heb je verder nog vragen? Mocht je tussendoor vragen hebben of mochten er dingen onduidelijk zijn, contacteer me dan gerust via mail of de telefoon.

Interview 2

Hallo, welkom terug voor het tweede interview. De afgelopen weken ben jij bezig geweest met het werken aan jouw gezondheidsdoel. Hoe ging het tot nu toe?

Zou je een aantal voorbeelden kunnen noemen van wanneer je aan jouw doel hebt gewerkt en hoe jij gebruikt gemaakt hebt van jouw sterke kanten gedurende het toewerken naar jouw gezondheidsdoel?

Waren er hindernissen die je hebt ervaren? Zo ja, hoe heb jij deze overkomen?

Waren er bevorderende factoren of omstandigheden die je gedurende het proces hebt ervaren?

Heb je toevallig een nieuwe sterke kant gebruikt of toegepast die niet bij de oorspronkelijke vijf sterke kanten hoorde?

Ben je nog iets te weten gekomen over jouw doel, jouw sterke kanten of jezelf?

Heb je verder nog vragen of commentaar?

Bedankt voor jouw deelname aan het tweede interview! Succes verder met het toewerken naar jouw doel en tot de volgende keer.

Interview 3

Hallo en welkom terug voor het laatste, afsluitende interview. Voordat we beginnen met het bespreken van het proces zou ik graag voor een laatste keer een korte vragenlijst bij jou willen afnemen.

Gedurende de afgelopen vier weken ben je met jouw gezondheidsdoel bezig geweest. Hoe ging het werken aan jouw gezondheidsdoel?

Zou je misschien een aantal voorbeelden kunnen benoemen hoe jij aan jouw doel hebt gewerkt en hoe jij bij deze gebruik gemaakt hebt van jouw sterke kanten?

Is je iets opgevallen met betrekking tot bijvoorbeeld jouw motivatie, hoe je je voelde of jouw algemeen gevoel van tevredenheid in verband met het toewerken naar je doel? Of misschien tot het gebruikmaken van jouw sterke kanten?

Ben je nog iets te weten gekomen over jezelf, jouw sterke kanten of jouw doel?

Heb je nog verder commentaar of vragen?

Dan zijn we bij deze bij het einde van het interview aangekomen. Zou je achteraf nog graag jouw data willen inzien? Heel erg bedankt voor jouw deelname aan het onderzoek!

Appendix D [List of Strengths, NL]

Beste deelnemer, deze lijst dient ter orientatie voor jou om erachter te komen, over welke sterke kanten jij beschikt. Dit is echter maar een klein overzicht. Mocht jij denken dat er nog iets ontbreekt of dat jij over een sterke kant beschikt, die op dit papier nog mist, mag je hem erbij zetten. Ik zou je willen vragen om de lijst goed door te nemen en te overwegen welke 3 sterke kanten het meest van toepassing voor jou zijn, zodat we deze in het interview kunnen bespreken. Kies hiervoor drie van de tien categorieën.

Doelgerichtheid	-Je bent organisatorisch en kunt hiermee jouw doel bereiken -Je bent er goed in om jouw doelen te achtervolgen (taaiheid) -Je weet hoe je jouw doel op een strategisch manier zou kunnen bereiken -Je bent gemotiveerd om jouw doel te bereiken
Analytisch Denken	-Je bent er goed in om mogelijkheden, kansen en problemen/oplossingen te analyseren en af te wegen, om zo tot een beslissing te komen om jouw doel te bereiken -Door jouw analytisch denken kan je tot een weloverwogen beslissing komen om jouw doel te bereiken -Wanneer je handelt doe je dat met vooruitziend blik (ten opzichte van jouw doel)
Zelfkennis	-Je bent je van jouw sterke kanten bewust en weet deze in te zetten om jouw succes te maximaleren en jouw

	doelen te bereiken -Je bent je bewust van jouw zwaktes en weet hoe deze jouw potentieel zouden kunnen hinderen om jouw doel te bereiken -Je bent er goed in om over jouw gedrag, gedachtes en gevoelens te reflecteren
Zelfzekerheid	-Je hebt vertrouwen in jouw eigen talenten, sterke kanten, gevoelens en beslissingen -Je bent optimistisch/zeker dat je jouw doelen kunt behalen
Realiteitsbewustheid	-Je bent in staat om omstandigheden/situaties uit verschillende perspectieven te bekijken -Je bent er goed in rationeel te denken
Aanpassingsvermogen	-Je bent flexibel in wat jij doet -Je bent er goed in om je op nieuwe of veranderende omstandigheden/situaties aan te passen, die je mogelijk ervan zouden kunnen stoppen om jouw doel te bereiken
Ondernemend	-Je durft om weloverwogen risico's te nemen -Je durft om nieuwe richtingen/benaderingen te proberen om jouw doelen te bereiken -Je bent open tegenover nieuwe ervaringen
Initiatief nemend	-Je bent op zoek naar mogelijkheden om jouw ideeën tot actie te brengen en daarmee jouw doelen te bereiken -Je bent actief in het achtervolgen van jouw doelen in plaats van passief en afwachtend
Creativiteit	-Je bent in staat om door middel van jouw creativiteit problemen op te lossen om jouw doelen te bereiken -Je bent er goed in om nieuwe mogelijkheden te creëren om jouw doelen te bereiken -Je bent er goed in om uit abstracte ideeën mogelijke oplossingen voor problemen te bedenken -Je bent er goed in om alternatieven te bedenken om problemen op te lossen
Acceptatie	-Je hebt een zelfaccepterende houding en staat jezelf toe om niet iedere moment effectief te moeten zijn -Wanneer iets niet lukt zoals gepland geef je niet op en pak je de draad weer op maar veroordeel je jezelf ook niet -Wanneer je tegenslag ervaart voel je niet slecht en ben je in staat om te realiseren dat elke dag nieuwe kansen biedt -Je bent zelfzorgend en weet hoe je op een adequate manier aan jouw doel kan werken

Appendix D [List of Strengths, EN]

Dear participants, this list of strengths is meant as an orientation for you to assess which individual strengths you possess. This is only a small overview. In case you may think certain strengths are missing that you may possess, you may note that strength as well. I kindly ask you to read through the list and choose three strength categories which fit you best in order for us to elaborate on them during the first interview.

Goal-orientation	-you are organized which facilitates reaching your goal -you are effective in pursuing your goals (tough) -you know how to reach your goal in a strategic manner -you are motivated to reach your goal
Analytical thinking	-You are good in analysing and weighing opportunities, chances, problems and solutions to arrive at a choice to reach your goal -Your ability to think analytically enables you to make a considered choice to reach your goal -Whenever you engage in certain behaviour, you are doing so while foreseeing (regarding your goal)
Self-knowledge	-You are aware of your strengths and know how to use them to maximise your success and reach your goals -You are aware of your weaknesses and know how they may potentially hinder you to reach your goal -You are capable to reflect on you own behaviour, thoughts and emotions
Self-Assurance	-You are confident in your own talents, strengths, feelings and the choices you make -You are optimistic that you can reach your goals
Sense of reality	-You are capable of seeing various circumstances/situations from different perspectives -You are skilled in rational thinking
Adaptability	-You are flexible in what you do -You are capable to adapt to new or changing circumstances/situations, which may otherwise hinder you to reach your goal
Entrepreneurship	-You dare to take well-considered risks -You dare to try new approaches to reach your goals -You are open towards new experiences
Taking initiative	-You are looking for opportunities to turn your ideas into action in order to reach your goals -You are actively pursuing your goals instead of being passively and waiting
Creativity	-You are capable to solve problems in order to reach your goals through means of your creativity -You are capable to create new opportunities to reach your goals -You are capable to turn abstract ideas into potential solutions to solve certain problems -You are capable to think of alternatives to solve certain problems
Acceptance	-You possess a self-accepting attitude and allow yourself to not have to be effective all the time

	-Whenever something is not going according to your plan, you do not give up and start over without judging yourself -Whenever experiencing a setback, you do not feel bad but are able to realise that each new day offers new chances -You are self-caring and know how to work on your goal in an adequate way
--	--

Appendix E [Coding Scheme]

Code	Definition
Self-Knowledge	Statements with respect to use of strength “self-knowledge” in either the past or during research participation, may also include statements regarding potential future application of the strength during research participation based on reflection or past experience.
Goal-Orientation	Statements with respect to use of strength “goal-orientation” in either the past or during research participation, may also include statements regarding potential future application of the strength during research participation based on reflection or past experience.
Entrepreneurship	Statements with respect to use of strength “entrepreneurship” in either the past or during research participation, may also include statements regarding potential future application of the strength during research participation based on reflection or past experience.
Taking Initiative	Statements with respect to use of strength “taking initiative” in either the past or during research participation, may also include statements regarding potential future application of the strength during research participation based on reflection or past experience.
Creativity	Statements with respect to use of strength “creativity” in either the past or during research participation, may also include statements regarding potential future application of the strength during research participation based on reflection or past experience.
Adaptability	Statements with respect to use of strength “adaptability” in either the past or during research participation, may also include statements regarding potential future application of the strength during research participation based on reflection or past experience.
Analytical Thinking	Statements with respect to use of strength “analytical thinking” in either the past or during research participation, may also include statements regarding potential future application of the strength during research participation based on reflection or past experience.
Self-Assurance	Statements with respect to use of strength “self-assurance” in either the past or during research participation, may also include statements regarding potential future application of the strength during research participation based on reflection or past experience.
Sense of Reality	Statements with respect to use of strength “sense of reality” in either the past or during research participation, may also include statements regarding potential future application of the strength during research participation based on reflection or past experience.
Perseverance	Statements with respect to use of strength “perseverance” in either the past or during research participation, may also include statements regarding potential future application of the strength during research participation based on reflection or past experience.
Enthusiasm	Statements with respect to use of strength “enthusiasm” in either the past or during research participation, may also include statements regarding potential future application of the strength during research participation based on reflection or past experience.
Acceptance	Statements with respect to potential use of strength “acceptance” during research participation or past experience. May also include statements regarding behaviour which could possibly be classified as “acceptance” as prior defined in the list of strengths.
Combination	Statements with respect to use of a combination of strengths in either the past or during research participation.
Habituation	Statements with respect to potential habituation of health goal related behaviour during research participation, including routine formation and intentions to carry out the health goal related behaviour or continuously using one’s strengths in the future.
Drawbacks	Statements regarding struggles and difficulties to identify with or engage in health goal related behaviour during study participation.
Intrapersonal strengths use	Perceived fit Statements regarding recognition of one’s strengths within the individual, including awareness of expression of the strengths prior to study participation, identification and application of strengths.
	Self-Efficacy Statements regarding potential increase of self-efficacy with respect to both goal pursuit and strengths use during study participation.

Appendix F [Interview Questionnaires]

Flourishing Scale (NL)

Hieronder staan 8 stellingen waarmee u het eens of oneens kunt zijn. Geef op onderstaande schaal van 1 tot 7 aan in hoeverre u het eens bent met iedere stelling.

- 7 - Sterk mee eens
- 6 - Mee eens
- 5 - Een beetje mee eens
- 4 - Niet mee eens, niet mee oneens
- 3 - Een beetje mee oneens
- 2 - Mee oneens
- 1 - Sterk mee oneens

- ___ Ik leid een doelbewust en zinvol leven
- ___ Mijn sociale relaties geven mij steun en voldoening
- ___ Ik ben betrokken en geïnteresseerd in mijn dagelijkse activiteiten
- ___ Ik draag actief bij aan het geluk en welzijn van anderen
- ___ Ik ben competent en bekwaam in de activiteiten die belangrijk voor me zijn
- ___ Ik ben een goed mens en leef een goed leven
- ___ Ik ben optimistisch over mijn toekomst
- ___ Mensen respecteren me

Flourishing Scale (EN)

Please indicate in how far you either agree or disagree with the following statements:

- 7 – Strongly agree
- 6 - Agree
- 5 – Slightly agree
- 4 – Neither agree nor disagree
- 3 – Slightly disagree
- 2 - Disagree
- 1 – Strongly disagree

- ___ I lead a purposeful and meaningful life
- ___ My social relationships are supportive and rewarding
- ___ I am engaged and interested in my daily activities
- ___ I actively contribute to the happiness and well-being of others
- ___ I am competent and capable in the activities that are important to me
- ___ I am a good person and live a good life
- ___ I am optimistic about my future
- ___ People respect me

SPANE (NL)

Denk er alsjeblift over na, wat jij in de afgelopen vier weken hebt gedaan en beleefd. Beoordeel in vervolgens door middel van de schaal, in hoeverre jij de aangegeven gevoelens hebt ervaren. Lees elk woord en omcirkel daarnaast uw antwoord. Maak hierbij gebruik van de volgende schaal:

Gedurende de afgelopen vier weken...

	1 Nooit of heel zelden	2 Zelden	3 Af en toe	4 Vaak	5 Heel vaak of altijd
...had ik positieve gevoelens.	1	2	3	4	5
...had ik negatieve gevoelens.	1	2	3	4	5
...had ik goede gevoelens.	1	2	3	4	5
...had ik slechte gevoelens.	1	2	3	4	5
...had ik aangename gevoelens.	1	2	3	4	5
...had ik onaangename gevoelens.	1	2	3	4	5
...voelde ik me gelukkig.	1	2	3	4	5
...voelde ik me verdrietig.	1	2	3	4	5
...was ik bang.	1	2	3	4	5
...was ik blij (verheugd).	1	2	3	4	5
...was ik boos.	1	2	3	4	5

...was ik/voelde ik me tevreden.	1	2	3	4	5
----------------------------------	---	---	---	---	---

SPANE (EN)

Please think about what you have been doing and experiencing during the past four weeks. Then report how much you experienced each of the following feelings, using the scale below. For each item, select a number from 1 to 5, and indicate that number on your response sheet.

During the last four weeks I felt...

	1 Very Rarely or Never	2 Rarely	3 Sometimes	4 Often	5 Very Often or Always
...positive.	1	2	3	4	5
...negative.	1	2	3	4	5
...good.	1	2	3	4	5
...bad.	1	2	3	4	5
...pleasant.	1	2	3	4	5
...unpleasant.	1	2	3	4	5
...happy.	1	2	3	4	5
...sad.	1	2	3	4	5
...afraid.	1	2	3	4	5
...joyful.	1	2	3	4	5
...angry.	1	2	3	4	5
...contented.	1	2	3	4	5

Basic Psychological Needs Scale (NL)

De volgende vragen gaan over gevoelens en meningen die mensen kunnen hebben. Het gaat erom dat u aangeeft hoe vaak u deze heeft.

Hoe vaak heeft u het gevoel dat...

		Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
1.	Heeft u het gevoel dat u vrij bent om zelf te beslissen hoe u uw leven wilt leven?	1	2	3	4	5
2.	Mag u de mensen met wie u omgaat echt graag?	1	2	3	4	5
3.	Heeft u het gevoel dat u weinig of niets kunt?	1	2	3	4	5
4.	Voelt u zich in uw dagelijks leven onder druk gezet?	1	2	3	4	5
5.	Zeggen mensen om u heen dat u goed bent in wat u doet?	1	2	3	4	5
6.	Kunt u het erg goed vinden met de mensen waar u mee in contact komt?	1	2	3	4	5
7.	Heeft u het gevoel dat u te weinig sociale contacten met mensen heeft?	1	2	3	4	5
8.	Voelt u zich vrij om uw ideeën en meningen te uiten?	1	2	3	4	5
9.	Beschouwt u de mensen waar u regelmatig mee omgaat als uw vrienden?	1	2	3	4	5
10.	Vindt u dat u de laatste tijd nieuwe dingen leert?	1	2	3	4	5
11.	Moet u in uw dagelijks leven doen wat u gezegd wordt?	1	2	3	4	5
12.	Heeft u het gevoel dat de mensen in uw leven om u geven?	1	2	3	4	5
13.	Heeft u het gevoel dat u iets bereikt met de dingen die u doet?	1	2	3	4	5
14.	Vindt u dat de mensen om u heen rekening houden met uw gevoelens?	1	2	3	4	5
15.	Vindt u dat u de kans krijgt om te laten zien wat u kunt?	1	2	3	4	5
16.	Heeft u het gevoel dat u een goede band met mensen heeft?	1	2	3	4	5
17.	Heeft u het gevoel dat u uzelf kunt zijn in uw dagelijks	1	2	3	4	5

	leven?					
18.	Heeft u het gevoel dat mensen u erg aardig vinden?	1	2	3	4	5
19.	Heeft u het gevoel dat u ergens goed in bent?	1	2	3	4	5
20.	Heeft u het gevoel dat u zelf kunt beslissen hoe u de dingen in uw dagelijks leven wilt doen?	1	2	3	4	5
21.	Vindt u dat mensen erg vriendelijk tegen u zijn?	1	2	3	4	5

Basic Psychological Needs Scale (EN)

Please read each of the following items carefully, thinking about how it relates to your life, and then indicate how true it is for you. Use the following scale to respond .

		Not true at all			Somewhat true		Very true	
		1	2	3	4	5	6	7
1.	I feel like I am free to decide for myself how to live my life.	1	2	3	4	5	6	7
2.	I really like the people I interact with.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Often, I do not feel very confident.	1	2	3	4	5	6	7
4.	I feel pressured in my life.	1	2	3	4	5	6	7
5.	People I know tell me I am good at what I do.	1	2	3	4	5	6	7
6.	I get along with people I come into contact with.	1	2	3	4	5	6	7
7.	I pretty much keep to myself and don't have a lot of social contacts.	1	2	3	4	5	6	7
8.	I generally feel free to express my ideas and opinions.	1	2	3	4	5	6	7
9.	I consider the people I regularly interact with to be my friends.	1	2	3	4	5	6	7
10.	I have been able to learn interesting new skills recently.	1	2	3	4	5	6	7
11.	In my daily life, I frequently have to do what I am told.	1	2	3	4	5	6	7
12.	People in my life care about me.	1	2	3	4	5	6	7
13.	Most days I feel a sense of accomplishment from what I do.	1	2	3	4	5	6	7
14.	People I interact with on a daily basis tend to take my feelings into consideration.	1	2	3	4	5	6	7
15.	In my life I do not get much of a chance to show how capable I am.	1	2	3	4	5	6	7
16.	There are not many people that I am close to.	1	2	3	4	5	6	7
17.	I feel like I can pretty much be myself in my daily situations.	1	2	3	4	5	6	7
18.	The people I interact with regularly do not seem to like me much.	1	2	3	4	5	6	7
19.	I often do not feel very capable.	1	2	3	4	5	6	7
20.	There is not much opportunity for me to decide for myself how to do things in my daily life.	1	2	3	4	5	6	7
21.	People are generally pretty friendly towards me.	1	2	3	4	5	6	7

Intrinsic Motivation Inventory (NL) PRE-Test

	1 Klopt helemaal niet	2	3	4 Klopt enigszins	5	6	7 Klopt helemaal
Interesse/Plezier Ik denk dat ik het werken aan mijn gezondheidsdoel erg leuk zal vinden om te doen.	1	2	3	4	5	6	7

Aan mijn gezondheidsdoel te werken lijkt mij erg leuk.	1	2	3	4	5	6	7
Ik denk dat het werken aan mijn gezondheidsdoel een saaie opdracht wordt.	1	2	3	4	5	6	7
Het werken aan mijn gezondheidsdoel zal mijn aandacht totaal niet vasthouden.	1	2	3	4	5	6	7
Ik zou het werken aan mijn gezondheidsdoel omschrijven als erg interessant.	1	2	3	4	5	6	7
Ik denk dat het werken aan mijn gezondheidsdoel best wel leuk kan zijn.	1	2	3	4	5	6	7
Waargenomen competentie Ik denk dat ik best wel goed ben in het werken aan mijn gezondheidsdoel.	1	2	3	4	5	6	7
Moeite/Relevantie Het is voor mij belangrijk om het goed te doen in het werken aan mijn gezondheidsdoel.	1	2	3	4	5	6	7
Druk/Spanning Ik voel druk bij het werken aan mijn gezondeidsdoel.	1	2	3	4	5	6	7
Waargenomen keuze Ik zal aan mijn gezondheidsdoel werken omdat ik het graag wil.	1	2	3	4	5	6	7
Waarde/Nut Ik denk dat het werken aan mijn gezondheidsdoel belangrijk is omdat het mijn gezondheid kan bevorderen.	1	2	3	4	5	6	7

Intrinsic Motivation Inventory (NL) POST-Test

	1 Klopt helemaa l niet	2	3	4 Klopt enigszin s	5	6	7 Klopt helema al
Interesse/Plezier Ik vond het werken aan mijn gezondheidsdoel erg leuk om te doen.	1	2	3	4	5	6	7
Aan mijn gezondheidsdoel te werken was erg leuk.	1	2	3	4	5	6	7
Ik vind dat het werken aan mijn gezondheidsdoel een saaie opdracht was.	1	2	3	4	5	6	7
Het werken aan mijn gezondheidsdoel hield mijn aandacht totaal niet vast.	1	2	3	4	5	6	7
Ik zou het werken aan mijn gezondheidsdoel omschrijven als erg interessant.	1	2	3	4	5	6	7
Ik vind dat het werken aan mijn gezondheidsdoel best wel leuk was.	1	2	3	4	5	6	7
Waargenomen competentie Ik denk dat ik best wel goed was in het werken aan mijn gezondheidsdoel.	1	2	3	4	5	6	7
Moeite/Relevantie Het was voor mij belangrijk om het goed te doen in het werken aan mijn gezondheidsdoel.	1	2	3	4	5	6	7
Druk/Spanning Ik voelde druk tijdens het werken aan mijn gezondeidsdoel.	1	2	3	4	5	6	7
Waargenomen keuze Ik werkte aan mijn gezondheidsdoel werken omdat ik het graag wilde.	1	2	3	4	5	6	7
Waarde/Nut Ik denk dat het werken aan mijn gezondheidsdoel belangrijk was omdat het mijn gezondheid kan bevorderen.	1	2	3	4	5	6	7

Intrinsic Motivation Inventory (EN) PRE-Test

	(1) Not at all true	(2)	(3)	(4) Somewhat true	(5)	(6)	(7) Very true
INTEREST/ENJOYMENT							
I am looking forward to working on my health goal (very much)							
Working on my health goal seems fun to do							
I think working on my health goal will be boring							
Working on my health goal does not hold my attention at all							
I would describe working on my health goal as very interesting							
I expect working on my health goal to be quite enjoyable							
When I imagine working on my health goal, I imagine how much I enjoy it							
PERCEIVED COMPETENCE							
I am confident in my (future) performance with respect to working on my health goal							
EFFORT							
It is important to me to do this task well							
PRESSURE/TENSION							
I feel pressured to work on my health goal							
PERCEIVED CHOICE							
I will work on my health goal because I want to do it							
USEFULNESS							
I think it is important to work on my health goal because it can improve my health							

Intrinsic Motivation Inventory (EN) POST-Test

	(1) Not at all true	(2)	(3)	(4) Somewhat true	(5)	(6)	(7) Very true
INTEREST/ENJOYMENT							
I enjoyed working on my health goal (very much)							
Working on my health goal was fun to do							
(I think) working on my health goal was boring							
Working on my health goal did not hold my attention at all							
I would describe working on my health goal as very interesting							
(I think) working on my health goal was quite enjoyable							
While I was working on my health goal, I was thinking about how much I enjoy it							
PERCEIVED COMPETENCE							
I am satisfied with my performance with respect to working on my health goal							
EFFORT							
It was important to me to do this task well							
PRESSURE/TENSION							
I felt pressured to work on my health goal							
PERCEIVED CHOICE							
I worked on my health goal because I wanted to do it							
USEFULNESS							
I think it is important to work on my health goal because it can improve my health							

Appendix G [PACO Questionnaire, NL]

Voortgang doel

In hoeverre heb jij binnen de laatste zes uur aan jouw gezondheidsdoel gewerkt?

- Ik heb er (nog) niet aan gewerkt ☐
- Ik heb er een beetje aan gewerkt ☐
- Ik heb er heel hard aan gewerkt ☐

Globaal welzijn

Op dit moment voel ik me....

Goed ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Slecht

Sociale omstandigheden

Tijdens het werken aan mijn gezondheidsdoel was ik ...

- ...met vrienden ☐
- ...met huisgenoten ☐
- ...met mijn familie ☐
- ...alleen ☐
- ...met onbekenden ☐
- ...anders ☐
- Ik heb (nog) niet aan mijn gezondheidsdoel gewerkt ☐

(intrinsieke) Motivatie

Ik zou zelf graag aan mijn gezondheidsdoel willen werken.

Ik geloof dat het werken aan mijn gezondheidsdoel belangrijk is om mijn gezondheid te bevorderen.

Aan mijn gezondheidsdoel te werken geeft me plezier.

Klopt helemaal niet ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Klopt helemaal

Bevordernde & belemmernde factoren

Heb jij enige bevordernde factoren ervaren, die jou hebben geholpen om aan jouw gezondheidsdoel te werken of het te bereiken?

☐ Ja ☐ Nee ☐ Ik heb er (nog) niet aan gewerkt

Heb jij enige belemmernde factoren ervaren, die jouw hebben geremd of tegen gehouden om aan jouw gezondheidsdoel te werken?

☐ Ja ☐ Nee ☐ Ik heb er (nog) niet aan gewerkt

Gebruik sterke kanten

Heb jij gedurende het werken aan jouw gezondheidsdoel binnen de laatste 6 uur gebruik gemaakt van tenminste een van jouw sterke kanten?

☐ Ja ☐ Nee ☐ Ik heb er (nog) niet aan gewerkt

Appendix G [PACO Questionnaire, EN]

Goal attainment

In how far did you work on your health goal in the last 6 hours?

- I did not work on it so far ☐
- I did work on it a little bit ☐
- I worked on it very hard ☐

Global well-being

"In this moment, I feel..."

Good ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Bad

Social circumstances

While working on my health goal, I was...

- With friends ☐
- With roommates ☐
- With family ☐
- Alone ☐
- With strangers ☐

Other ☐
I did not work on my health goal so far ☐

(intrinsic) Motivation

I would like to work on my health goal myself.

I believe that working on my health goal is important for improving my health.

Working on my health goal is fun to do.

Not at all true ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Very true

Benefits & Barriers

Did you encounter any promoting factors which helped you while or to work on your health goal?

☐ Yes ☐ No ☐ I did not work on it yet

Did you encounter any degrading factors which hindered you while or to work on your health goal?

☐ Yes ☐ No ☐ I did not work on it yet

Use of strengths

Did you make use of at least one of your strengths during goal pursuit in the last 6 hours?

☐ Yes ☐ No ☐ I did not work on it yet

Appendix H [Strengths Use RQ 1 Citations per applied strength]

Strength/ Theme	Citations
Self-Knowledge	
Self-Insight	A: Zou je misschien een voorbeeld kunnen noemen van een situatie waar dit van toepassing was? Ja, ehm, soms heb ik misschien geen goede discipline, dus ik weet dat dit een zwakte van mij is en als ik zeg ik wil geen suiker of snoepjes eten en ben winkelen en zie ‘Oké, de chocola is in de aanbieding, ja misschien kun je die kopen’, is niet zo slim. Die laatste zin heb ik niet helemaal begrepen [gesnapt]. Het is geen probleem als ik het koop, zo ik ben niet zo.. in deze moment heb ik niet zo’n grote discipline, maar in deze moment kan ik dingen ook goed reflecteren. Zo ik weet ‘oké, dat was geen goed idee om het te kopen, maar ja. *A: Oké, hoe denk je dat jouw sterke kanten, dus dat zijn zelfkennis, zelfzekerheid en initiatief nemend, hoe denk je dat je die zou kunnen gebruiken om jouw doel te bereiken? Ja, ik denk het is goed dat ik een goede zelfkennis heb zodat ik weet wat mijn zwaktes zijn en dat ik een beetje aan mijn discipline moet werken. C: En zelfkennis, mmmh. Ik weet wel van mezelf ja, wat mijn sterke en zwakke punten zijn, dus dingen waar ik op moet letten als ik bijvoorbeeld even stress ervaar of dingen waarvan ik weet dat ik daar bijvoorbeeld goed in ben, met betrekking tot bijvoorbeeld communicatie. Ja. C: Oké. En heb je misschien ook een voorbeeld voor je zelfkennis, hoe dit zou kunnen hebben geholpen? Nou als ik bijvoorbeeld toch een avond besloot om iets af te maken, en dat ik dan de zelfkennis als ik mezelf ken, dat ik dan denk ‘Ik moet dit nu af hebben, ik wil dit nu af hebben, en dat kan ik niet nog morgen doen want dan heb ik daar of geen zin meer in of dan zit ik daar ook niet meer goed in’ en het dan gewoon in de avond wel wilde afmaken. En dus dan heb ik die zelfkennis, dus als ik het nu niet doe, dan heb ik het morgen wel maar dan gaat het me meer tijd kosten omdat ik er nu beter in zit.’ C: Oké, en hoe heb je dit kunnen gebruiken om meer rust te pakken, denk je? Dus dat je bijvoorbeeld... Ik denk dat ik dan me rust op een andere, betere manier heb kunnen verdelen. Dus dan denk ik niet eens zo zeer meer rust gepakt heb, maar dat ik mijn rust op een andere manier heb verdeeld. Dus als ik dan bijvoorbeeld een dag heb gewerkt en ik weet dat ik de volgende ochtend dan een paar uurtjes vrij heb, dat ik dan ook wel eens deed van ‘Nou ik doe vanavond helemaal niets want ik weet dat ik morgen in de ochtend vrij ben’ en dan heb ik dus die zelfkennis om te bepalen ‘Oké, ik ga daar nu niet aan werken maar morgen heb ik er dan weer volle energie voor als ik er dan aan ga werken als ik vrij ben’. D: Naja bij zelfkennis weet ik wel dat ik me soms moeilijk kan zetten tot iets, dus ja.. ja...ja ik weet wel dat als ik het een beetje in het begin van de dag doe, dat het dat voor mij makkelijker maakt, dan als ik het uit zou stellen over de dag. Ik denk dat dat iets.. En hoe zou je dan die zelfkennis kunnen gebruiken? Want je zegt dat je makkelijker meer kunt bewegen als je het in het begin van de dag doet in plaats van het uitstellen, dus dat is dan zelfkennis. En hoe zou je dat dan kunnen gebruiken om je doel wel te kunnen behalen? Dat ik me niet verplicht om later, of dat in het begin van de dag te doen dan of...? Ja, nee er is geen goede of verkeerde antwoord, ik wil je alleen stimuleren om erover na te denken. Oké. E: En mijn tweede is zelfkennis. Want ik denk dat ik wel heel goed weet wat ik wel en wat ik niet kan. En ook waar ik wel of minder goed in ben en ja, dat merk ik wel heel vaak, bij alles eigenlijk dat ik denk ‘Nou dit gaat me wel goed lukken.’ Bijvoorbeeld dat ik een presentatie niet hoeft voor te bereiden omdat ik denk dat kan ik gewoon goed en dan lukt het meestal ook wel. Of dat ik denk ja voor statistiek moet ik bijvoorbeeld extra goed studeren omdat ik daar iets minder goed in ben. Dus, ik heb wel een redelijk goede zelfkennis. E: Oké. En in hoeverre, zou je dat nog even een beetje kunnen toelichten..? Ja, voor mij is het een beetje zelfkennis gaat dan over de realiteit van jezelf en realiteitsbewustzijn meer over hoe het echt zit, zo leg ik die term nu uit voor mezelf. Dus ik denk als ik zeg ‘mijn dag is morgen volgepland, ik moet er goed voor zorgen om morgen te bewegen’, dan is dat een stukje zelfkennis omdat ik weet ‘Ik ga anders niet bewegen’, maar ook realiteitsbewustzijn dat ik gewoon goed zie hoe de dag in elkaar zit en niet gewoon optimistisch denk ‘Oh ja, het zal wel’ maar gewoon realistisch daarnaar kijk hoe het echt zit, hoe het in de realiteit zit. *E: Naja, ik denk altijd dat het heel belangrijk is om überhaupt je sterke kanten in te zetten, is dat je fit bent. Dat je gewoon je op je gemak voelt. Stel je bent een beetje moe of een beetje ziek of je bent in een omgeving waar je je niet zo lekker of niet op jouw gemak voelt, dan wordt het wel moeilijk om jezelf te zijn, dus ook gewoon je sterke kanten te gebruiken, denk ik. Oké, en weet je ook hoe je je sterke kanten juist zou kunnen gebruiken om deze hindernissen te kunnen overkomen? Ja, bijvoorbeeld zelfkennis is daar heel belangrijk, want ik weet natuurlijk wel wanneer ik moe ben waarschijnlijk en wanneer niet. E: Naja, zelfkennis is daar wel heel belangrijk want als ik bijvoorbeeld weet ik heb een drukke dag morgen, dan hoeft ik er niet over na te denken oh ‘Hoe ga ik nu mijn gezondheidsdoel erbij plannen’ want dan ga ik vanzelf al heel veel bewegen, want dan ga ik daar heen lopen en daar en dan komt het vanzelf. Maar ik weet bijvoorbeeld ook van mezelf, als ik een heel rustige dag heb, dat ik wel iets nodig heb bijvoorbeeld dat ik een afspraak in de stad in plan om ook echt mijn doel te bereiken. Dus dat is denk ik gewoon goed, dat ik zelf weet wanneer het nodig is om heel goed te plannen en wanneer het nodig is om te plannen en wanneer het vanzelf gaat.

*G: Ja dat is Zelfkennis. Omdat ik best wel het idee heb dat ik weet wat mijn sterke kanten zijn en dat ik ook best wel vaak door heb wanneer ik bijvoorbeeld een doel niet bereik. Dat ik me er bewust van ben door welke zwakte dat komt en dat ik ook wel weet hoe ik dat moet veranderen.

G: **Heb je daar misschien ook een voorbeeld van? Dat je bijvoorbeeld een doel niet bereikt hebt [maar] je weet door welk zwaktepunt dat komt. Of van een andere situatie?** Ja ik heb soms wel als ik bijvoorbeeld een opdracht moet maken en ik heb heel veel stress daardoor dat ik heel negatief kan gaan denken en dat ik daardoor.. Maar zodra ik me daarvan bewust ben van ik denk hier heel negatief over en er bewust iets positiever over ga denken lukt het me wel hier minder stress van te hebben.

G: **En hoe zou je je zelfkennis kunnen gebruiken om die 8.000 stappen elke dag te kunnen halen?** Sowieso dat ik me bewust ben van mijn positieve kanten zoals dat ondernemende en dat initiatief nemen. En ook vooral denk heel erg bewust zijn van de zwaktes van vermoeidheid en geen zin en geen lekker weer is dan niet echt [onverstaanbaar]. Geen tijd en dat soort dingen. Dat ik me bewust ben van al die excuses. **En hoe denk je dat dit werkt?** Zodra ik een beetje voel van ik ben moe dat ik daar dan niet aan toegeef maar dat ik juist aan mijn doel denk en niet die zwakte mijn doel moet laten verpesten.

G: **En heb je een idee hoe je zelfkennis zou kunnen inzetten? Van ik weet wel hoe ik mijn sterke kanten in te kan zetten? Hoe je die hindernis kan overkomen?** Ja. Ik denk vooral bewust zijn van zwaktes wanneer mijn sterke kanten belemmerd worden. Dat die situaties snel herkend kunnen worden waardoor ik ze ook kan veranderen. **Dus wat je eerder al zei dat je in een negatieve gedachten zit en je je daar bewust van bent?** Ja.

*H: Oké, nou ik begin met zelfkennis, want die is het meest duidelijk voor mij. Door mijn leven heen heb ik wel heel veel obstakels gehad, gezondheidsproblemen en zulke dingen waardoor ik mezelf goed heb leren kennen. En ik weet dus al wel als ik, naja heel veel op gezondheidsvlak, als er dingen niet goed gaan, dan weet ik wel hoe ik daarop moet reageren, wat dan voor mij het beste past. Als je snapt wat ik bedoel? **Ja, zou je hier misschien een voorbeeld van kunnen noemen, hoe je je zelfkennis dus al gebruikt?** Nou, ik heb last gehad van gewrichtspijn en daarvoor zat ik bij de ergotherapeut. En ik was daar om meer balans in mijn leven te krijgen, dus dat ik niet teveel zou doen en niet te weinig, dus toen kwam ik zelf op het idee van 'Misschien moet ik gewoon een dagboekje bijhouden' want dan krijg ik zelf wel het inzicht in wat ik doe. En ja daar was hij het helemaal mee eens. En dat heeft ook heel veel geholpen uiteindelijk. **En hoe heeft het jou geholpen zeg maar, hoe heb je dan die kennis kunnen gebruiken?** Omdat ik weet dat ik mezelf bewust moet maken, ik moet het zien op papier wat ik allemaal gedaan heb en ik weet dat dat gewoon het beste voor mij werkt.

H: Naja, zelfkennis dat wil ik dan weer inzetten, wat ik eerst wel aangaf, dat ik dan een dagboekje bijhield van wat ik eet op een dag, maar nu wil ik dan dus via een app bijhouden hoeveel ik eet. Dus dat geeft mij dan gewoon meer inzicht in mijn eigen gedrag. **Hoe denk je dan dat dat voor je werkt?** Naja voor mij is het handig dan om te weten zo van 'Ja dit heb ik vandaag gegeten, dit was niet voldoende', dan weet ik hoe ik morgen wel moet eten. Dus zo geeft het mij heel duidelijk inzicht in wat ik ook doe en wat nog beter kan. **En hoe zou je dan de inzicht kunnen gebruiken?** Ja, als ik weet wat ik verkeerd doe, dan kan ik ook, weet ik ook wat ik beter moet doen. En dan kan ik mijn creativiteit natuurlijk gebruiken om te verzinnen welke ingrediënten ik dan anders kan gebruiken, ik weet uit mijn hoofd wel een aantal producten, die, ja eiwitrijk zijn, maar misschien zijn er nog meer, misschien zijn er nog leukere recepten en dergelijke, daar kan ik mijn creativiteit dan ook wel in kwijt.

*H: Ja..Ik denk dat het analytisch denken en de zelfkennis gewoon heel erg werken op het bewustzijn, dat heb ik ook heel erg nodig om mij aan te zetten tot actie, tot wel gezonder eten. **Oké, dus als ik het goed begrijp, dan gebruik je eigenlijk je zelfkennis als inzicht en gaat dan daarop inspelen om bewuster te eten en dan zo je doel te bereiken?** Ja.

H: **Oké, anders dan, ja als je niks weet is het ook niet erg hoor, hoeft je ook niks te verzinnen. Maar dan ga ik even nog een andere vraag stellen want we hadden het net over de voorkeur van eten, dat je dus zuivelproducten niet heel lekker vindt en dat dit dus een factor is die het moeilijk maakt om aan jouw doel te werken, zou je misschien hier een manier kunnen bedenken hoe je een of alle sterke kanten zou kunnen inzetten om deze factor te verminderen of te voorkomen?** Dus hoe ik me eigenlijk niet laat beïnvloeden door de smaak van het eten, om toch mijn doel te behalen? **Ja of wat, hoe zou je dat kunnen aanpakken?** Ja, zoals ik al zei, creativiteit, want daar kan ik dus kijken van 'zijn er nog andere gerechten, recepten, producten? En verder weet ik ook dat, als je iets niet lekker vind maar je eet het ook niet vaak, in principe, als je iets tien keer gehad hebt of iets dergelijks, hoe was het ook alweer, daarna weet je eigenlijk pas of je het echt niet lekker vindt of wel lekker vindt. Dus dat is ook wel een stuk zelfkennis van 'Ik eet het dus ook eigenlijk niet meer, dus ik moet het eigenlijk ook gewoon weer gaan eten om bewust te worden van 'vind ik het echt niet lekker of zit het gewoon in mijn hoofd'. Dat is natuurlijk weer een stukje zelfkennis dat ik moet opdoen van 'Oké, vind ik het nou echt wel lekker of ...ja dus niet lekker'

H: En voor zelfkennis.. Naja ik wist, dat ik voor mezelf dingen zichtbaar moest maken om mezelf te kunnen veranderen dus ik heb dat dan bijgehouden in de app van het voedingscentrum. En dat ik daar gewoon kon kijken 'Wat heb ik al gegeten vandaag'. Dan kwam een beetje het analytisch denken ook om de hoek zetten van 'Oké dit heb ik al gegeten, wat ga ik dan later nog eten?' Dus ik denk dat het eigenlijk altijd wel een combinatie van die drie is geweest, dat ik gewoon via die app zag wat ik gehad had en dat ik daarop verder ging spelen met het denken en me creativiteit en alles. **Oké, en hoe denk je dan dat vooral die zelfkennis jou heeft geholpen?** Nou, omdat ik dus weet van mezelf dat ik inzicht nodig heb in wat ik eet dat heb ik nodig, om me eten te kunnen aanpassen. En omdat ik dat nu doe kan ik ook, zie ik ook daadwerkelijk progressie. Ja.

H: **Oke, je zei dat ze in elkaar over liepen. Zou je dat verder kunnen uitleggen?** Nou zeker die zelfkennis en analytisch denken. Als ik door mijn zelfkennis constateer ik houd niet van melk drinken maar moet het wel elke dag doen dan ben ik wel analytisch aan het nadenken waar kan ik het dan het beste inplannen zodat het een gewoonte wordt en dat ik het wel elke dag doe. Dus in die zin denk ik dat die twee

echt in elkaar over lopen. Dus af en toe vond ik het ook best lastig invoeren in die app van heb ik er nu wel of niet gebruik van gemaakt. Ik heb wel bewust de keuze gedaan van ik ga nu iets eiwitrijk eten of drinken maar dat vind ik een beetje. Het is ook zo vanzelfsprekend geworden dat ik er meer op let dus ik vind het heel lastig om dat er ook in te voeren.

I: Oke oke oke. Dan heb ik eigenlijk nog dat ik... zou ik zeggen dat ik best wel goed ben bij zelfkennis. Dat realiseer ik dus ook wel dat zoveel reflecteren over eigen... ja behaviour achtig. Hoe met studie dus echt heel veel. Bij geneeskunde met gedragen enzo. Wat is een goede manier en hoe moet je jezelf aanpassen. Dan moet je dus heel veel zelfreflectie doen. En dan realiseer ik me dat ik hier dus eigenlijk best wel goed ben. Goed in uitvinden van dit loopt verkeerd bij mij en dit is... dit moet ik veranderen... En ik vind dus ook heel- Als er dus iets niet lukt- Dat ik bijvoorbeeld een deadline niet gehaald heb, of een afspraak vergeten of iets anders niet gelukt is of- dan realiseer ik dus best wel snel bij mezelf van daar is het fout gegaan. Dat zegt dus niet dat ik het meteen voor de volgende keer ga veranderen! Maar ik kan dus wel zeggen daarom heb ik op dit moment super veel stress op de uni gehad en was het dus allemaal een beetje door elkaar. En voelde ik me daardoor ook helemaal niet georganiseerd in mijn hoofd de hele week en kan ik dus sowieso zeggen aan het einde van de week dat was sowieso omdat ik dit en dit niet gedaan heb aan het einde van de week. Ik kan dus best wel goed reflecteren over mezelf. Ik ga dus niet zo iets over veranderen maar- Ik heb dus best wel goed dat ik weet wat er fout loopt maar omdat ik dus best wel veel dingen ga bedenken die, over na ga denken die gebeurd zijn dat ik denk oke hoe zou ik die de volgende keer beter kunnen doen.

I: **Oké, dus als je bijvoorbeeld een deadline niet hebt gehaald, dat heb je net zelf genoemd, zou je dan even kort kunnen uitleggen hoe dat voor je werkt?** Het is eigenlijk dan tijdens het werk- Ik had dus bijvoorbeeld gisterenavond al een deadline die ik al drie weken wist, en ik had al 2,5 weken geleden literatuur gelezen ook al ben ik er gewoon niet aan begonnen. En de laatste drie, vier dagen waren voor mij super veel stress. En ik vond het echt niet niet! Chill om te doen en zat donderdag en woensdag tot super laat nog op de uni en het was me van te voren al duidelijk dat je daar dat weekend niet eraan gewerkt hebt en ervoor gekozen hebt om bij het plan te blijven die je er eigenlijk voor hebt opgesteld en- dus ik heb best wel snel gerealiseerd zo van dit is dus fout gegaan en maar ik heb er dus niets aan veranderd maar ik wist wel van tevoren zo gaat het nu gebeuren en ik het toch uiteindelijk pas op de laatste dag ga inleveren en niet van tevoren klaar ben en super veel hustle in de uni en nog super lang moeten zitten en het was me dus best wel snel voor mezelf duidelijk omdat ik dan ook best wel snel voor mezelf ga herkennen van dit is al een keer eerder gebeurd. En ik herken dan mijn eigen patroon en dit is al drie keer eerder gebeurd en als ik het dus op deze manier nu niet doe dan gebeurd het nog al best wel vaak en dan zie ik dus best wel vaak wat er fout is maar ik ga het dus niet meteen oplossen.

I: Nou bij zelfkennis zou ik sowieso denken 'ja ik ga dat vergeten'. Nummer een heb ik dus een beetje die app die me eraan herinnerd, dat ik er sowieso over na ga denken.

I: **Heb je misschien ook nog een idee hoe je je zelfkennis zou kunnen toepassen?** (stille). Nou bij zelfkennis misschien een beetje nadenken... Ja ik weet dus dat ik het best wel, zoeits op die manier zou kunnen vergeten dus dan daarom zet ik dus die flessen daar neer. En ik denk dus dat ik ook wel een soort van motivatie krijg doordat wegstrepen en dat dat voor mezelf, als ik een motivatie heb dan maakt het het ook nog wel makkelijker voor mezelf. Maar ik zou dus nog een keer over moeten nadenken waar ik problemen zou kunnen hebben. En dat zou dus inderdaad ook planning kunnen zijn. Dat ik dus bijvoorbeeld op een dag waar ik aan het reizen ben, dat ik dan vergeet. Dat moet ik zeker wel in de gaten houden. Dat ik misschien wel, als ik ga reizen, dan moet ik echt mijn planning zetten fles water pakken. Deze is een beetje moeilijk, zelfkennis.

I: Ja ik zou dus zelf wel kunnen zeggen dat ik vaak- ja ik ben dus iemand die zelf- ik denk meer dat ik zelfkennis met analyseren. Omdat ik aan het analyseren ben hoe ik het nu weer verander. Nu zit ik dus weer thuis en moet ik dus weer- hoe kan ik dat nog verbeteren. Laatste twee weken gelopen maar ik zou dus zelf zeggen dat ik nog steeds iemand ben die iets ziet, een deadline in de avond van ik moet niet- ik moet het af hebben van de 2.5 liter maar vaak is het dus ook zo dat ik dan de helft van de dag nog niet de helft van het water gedronken heb. Dus niet dat ik denk nu is de deadline dan drink ik het snel op of op reis in de avond drink ik nog veel op. Ik moet dus zeggen een beetje proberen daar weer een beetje organisatorisch plan aan te passen omdat ik mezelf een beetje ken omdat het me in de avond niet meer gaat lukken omdat ik dan te moe of te lui ben. Misschien al een deadline voor de middag, voor de helft van de dag. Om daar dan al misschien al de helft of zoiets op te drinken. **En hoe zie je dat dan werken als je die deadline in de middag al zet?** Ja ik ken mezelf dat ik door het halen van de deadline voor de middag dat ik zeker- en misschien door het maken van eigen kleinere doelen dat ik het daardoor dan- omdat ik het- ik denk zelf dat ik wel iemand ben die van kleinere doelen en het dan fijner en motiverender vind om af te maken in plaats van een groot doel aan het einde van de dag.

*I: Creativiteit en doelgerichtheid organiseren had ik zelf een beetje het plan het schema te maken en af te kruisen van hoeveel liters ik heb per dag en hoe het binnen de week eruit ziet, en het tweede plan was zelfkennis omdat ik zelf wist dat ik dat het moeilijk voor mij is het gewoon bij te houden door de hele dag omdat ik, als ik bij het leren op de uni of ergens anders, dan wordt ik altijd een beetje- dan zeg ik ik ga altijd overal een fles water neerzetten was het plan [...].

I: **Wat goed! Maar wat denk je dan precies, hoe heeft dit gewerkt? Want je hebt het dus aan anderen vertelt.** Nou, dat is dus, ik zou niet zeggen dat het iets van zelfkennis en....Ja misschien is het ook een beetje zelfkennis omdat ik weet dat wanneer anderen mij een beetje onder druk zetten, dat dat, ja zou wel zeker eigenlijk een van mijn eigen, maar dan is het toch niet echt een van de tactieken geweest die ik in het begin had van 'Ik maak een checklist van hoeveel ik gedronken heb'.

Monitoring	C: Nou zo af en toe gebruik ik een slaap app en dat is dan zo'n soort van slaap monitor waarvan ik niet eens weet of het betrouwbaar is maar die moet je dan op z'n kop die telefoon leggen met het scherm naar beneden en die app monitort dan je slaap, dus gedurende de nacht hoeveel uur je dan slaapt en hoeveel uren van die slaap dan diepe slaap zijn of meer een lichte slaap of wanneer je even wakker bent. En dit vind ik dan juist heel interessant en dan denk ik 'Oké', maar daar moet je je telefoon dus ook naar beneden leggen, dus je kan dan ook niet meer even erop kijken tenzij je beslist om de meting af te breken, maar eigenlijk is dat zonde dus je wordt dan eigenlijk gedwongen om je telefoon neer te leggen, weg te leggen, en dan gewoon te gaan slapen. Misschien is dat wel een soort van bevorderende factor
------------	--

geweest waarvan ik dacht 'Oké, ik ga vanavond die slaap app weer aanzetten' en dan kijk ik daarna hoe ik heb geslapen. Dat vind ik dan weer leuk. **Oké, dus je zegt eigenlijk door die app wordt je een beetje gedwongen en je vond het leuk om die in te zetten, denk je dan dat die app zeg maar, dat, hoe heeft dat bijgedragen aan het behalen van je doel, op welke manier denk je, dat een van jouw sterke kanten die misschien bevorderd zou kunnen hebben misschien?** Ja, ik denk het wel. Door het inzetten van die slaap app kan je dus per nacht bekijken wat je slaap percentage is, dus qua kwaliteit zeg maar en dan kun je dus ook per nacht bijvoorbeeld weer terug halen van 'Oké, die nacht was mijn slaap percentage 65%, ik noem maar iets, en een paar dagen later was het opeens 78% en dan denk ik 'Oké, waar komt het verschil dan door' en dan ga ik nadenken wat heb ik die dag gedaan, 'was ik moe? Zat ik goed in mijn vel?', dit en dat. Dus dan is het wel weer een stukje zelfkennis dat ik dan weet 'Oké, die nacht heb ik goed geslapen, ik weet dat ik die dag bijvoorbeeld in mijn hoofd heel erg druk ben geweest' en dan is er weer een andere dag waar ik lichamelijk heel druk ben geweest. En dat kan je dan wel weer zien in die slaap app, wat je slaapkwaliteit is geweest.

*H: En voor zelfkennis.. Naja ik wist, dat ik voor mezelf dingen zichtbaar moest maken om mezelf te kunnen veranderen dus ik heb dat dan bijgehouden in de app van het voedingscentrum. En dat ik daar gewoon kon kijken 'Wat heb ik al gegeten vandaag'. [...] Nou, omdat ik dus weet van mezelf dat ik inzicht nodig heb in wat ik eet dat heb ik nodig, om me eten te kunnen aanpassen. En omdat ik dat nu doe kan ik ook, zie ik ook daadwerkelijk progressie. Ja.

*I: Creativiteit en doelgerichtheid organiseren had ik zelf een beetje het plan het schema te maken en af te kruisen van hoeveel liters ik heb per dag en hoe het binnen de week eruit ziet, en het tweede plan was zelfkennis omdat ik zelf wist dat ik dat het moeilijk voor mij is het gewoon bij te houden door de hele dag omdat ik, als ik bij het leren op de uni of ergens anders, dan wordt ik altijd een beetje- dan zeg ik ik ga altijd overal een fles water neerzetten was het plan [...].

*I: [...] Ja ik weet dus dat ik het best wel, zoeits op die manier zou kunnen vergeten dus dan daarom zet ik dus die flessen daar neer. En ik denk dus dat ik ook wel een soort van motivatie krijg door dat wegstrepen en dat dat voor mezelf, als ik eem motivatie heb dan maakt het het ook nog wel makkelijker voor mezelf.

Facilitation

*A: **Oké, en hoe denk je dan dat je jouw zelfkennis zou kunnen gebruiken om gezonder te eten; zeg maar meer groente en fruit in plaats van snoep?** Ja ik denk dat wanneer ik de snoepjes koop of zo kan proberen, niet naar de winkels te gaan waar de goede snoepjes zijn of zo of niet zo veel geld meenemen omdat ik alleen de levensmiddelen koop die ik ook graag wil eten.

*A: Ja, als ze in de aanbieding zijn of ja misschien als ik met vrienden een film ga kijken of zo en een van mijn vrienden zegt 'Oké, ik heb zin in een snoepje' zodat je jezelf niet zegt 'Ja, ik wil ook' of zo. **Oké, en hoe denk jij dat je jouw sterke kanten zou kunnen gebruiken om deze hindernissen te overkomen?** Ja ik denk mijn zelfkennis is goed om mezelf een beetje voor te bereiden en te zeggen oké als ze misschien vraagt, je kan ook nee zeggen of ik kan ook de groenten in de koelkast hebben en zeggen 'Oké nee, ik ga misschien de paprika of zo eten'.

*A: Ja ik heb geprobeerd mijn sterke kanten een beetje te combineren. Dus ik heb, als ik misschien heb geweten dat ik misschien een lange dag in de uni heb, en ik weet over mezelf dat ik, als ik laat van de universiteit naar huis ga, dan heb ik geen tijd of geen zin om gezond te koken, dus ik heb geprobeerd de initiatief te nemen en s ochtends te koken zodat ik niet spontaan wat eet wat niet gezond is. Dus ik heb een salade 's ochtends voorbereid of iets gekookt en dan 's avonds gegeten, dan heb ik gezond gegeten.

A: **Oké, en zou je misschien een voorbeeld kunnen geven hoe je jouw andere sterke kanten hebt gebruikt, bijvoorbeeld zelfkennis?** Ja, ik ben niet alleen winkelen gegaan voor de levensmiddelen, ik ben met vrienden of huisgenoten gegaan en heb mijn vrienden gezegd ze zullen mij zeggen dat ik geen snoepjes of zo moet kopen. Dus ik heb over mezelf geweten dat ik spontaan impulsief graag snoepjes koop als ik in de winkels ben, dus ik ben met vrienden gegaan en heb dat vóórkomen. **Oké, dus je hebt het aan jouw vrienden vertelt, dat ze dus jou ook moeten stoppen, als ik dat goed begrijp. En wat denk je, hoe heeft dit eraan bijgedragen dat je dichter bij je doel bent gekomen? Wat denk je hoe heeft dit jou geholpen, zegmaar dat je jouw zelfkennis hebt ingezet op die manier?** Ja.. Ik heb me ook de mogelijkheid genomen ongezond te eten, ja.

A: **Oké. Waren er bevorderende factoren of omstandigheden die jou hebben geholpen om jouw sterke kanten in te zetten?** Mmmh ja. Mijn vrienden. Zij hebben ook vaak gezegd 'oké nee we gaan niet vlees eten vandaag we gaan sla eten', dus ze hebben ook een beetje geholpen de initiatief te nemen en ook ja ik heb ook zelfkennis over mij en ik heb hen gezegd 'Ja als je ziet ik wil graag snoepjes kopen of zo of iets eten wat niet zo gezond is, dan zeg het' en ik probeer het niet te doen.

*A: Ja, ik heb geprobeerd zelfkennis in te zetten om situaties, waar ik gemerkt heb dat ik het heel zwaar vindt, in deze situatie, om aan mijn doel te werken, deze situatie te vóórkomen in mijn altijd leven. Dus misschien als ik heb gewist dat ik het druk heb in de universiteit of zo, dan ga ik niet zo goed eten of aan mijn doelen werken, heb ik geprobeerd om de druk te minderen en die situatie niet in mijn leven te laten komen. **Oké, en dus hoe denk je dan dat het werkt zeg maar? Van wat je net hebt verklaart, hoe...** Ja, ik denk als je weet, over jezelf weet 'In die situatie ben ik niet goed' maar je kan die situatie ook omgaan of vóórkomen, dan ja. Is het heel goed, dan voel je jezelf ook beter elke dag, omdat je ook deze situatie, waar je jezelf niet te goed voelt, niet in je alledaagse leven laat.

C: **Oké. Je had het dus ook nog over zelfkennis, dat je jouw sterke en zwakke punten wel kent en dat je bijvoorbeeld ook weet waarop je moet letten bij stress bijvoorbeeld of met communicatie, zou je daar misschien een voorbeeld kunnen geven waar je dus misschien de zelfkennis hebt kunnen gebruiken of inzetten?** Ja, dus ik weet bijvoorbeeld dat een zwak punt bij mij is dat ik al snel me heel erg druk kan maken om bepaalde dingen, of dat nou een persoonlijk iets is of op het werk, of druk qua studie, kan ik daar best wel mee zitten. En dat weet ik ook van mezelf en dan probeer ik dat wel een beetje te

	onderdrukken of juist dingen te doen die dan helpen [...].
Anticipating Affect	C: En zelfkennis, als ik weet dat ik de volgende dag me goed voel doordat ik goed heb geslapen, dat ik dan dat ook eerder zou gaan doen. Hoe denk je dat dat zou kunnen werken, of hoe zie je het voor je hoe je dit zou kunnen toepassen? Want je zei bijvoorbeeld met het aanpassingsvermogen dat je dan misschien dingen weg moet leggen of dat je door de zelfkennis beter voelt en dat je dat dan zou kunnen gebruiken? Dus de vraag is nu eigenlijk 'Hoe zie je het werken dat het gebruik van jouw sterke kanten jou helpt om je doel te bereiken?' Ja, nou ik vind het lastig. Misschien omdat ik altijd wel achter mijn doelen aangaa, dat als ik echt helemaal achter dit doel sta door te denken aan mijn nachtrust om de volgende dag goed en energiek te voelen, dat als ik echt dat doel voor ogen heb, dat me dat kan helpen om goed te gaan slapen of goed te kunnen slapen. *C: [...] en zelfkennis.. Omdat ik weet dat ik dus beter slaap als ik die avond heb gesport zal ik dat dan ook inzetten om mijn gezondheidsgedrag te verbeteren. C: Nou dat is dan toch weer een beetje wat ik de vorige keer heb gezegd, dus met het sporten en zo. Als ik weet, tenminste als ik 's avonds heb gesport, dat ik weet dat ik dan echt goed slaap. Dat is dan gewoon een stukje zelfkennis wat ik dan heb, maar ik heb nou nog niet echt veel avonden gesport om vervolgens goed te kunnen slapen. Dus onlangs dat die zelfkennis dan echt een sterke kant is is dat nu juist eerder een zwak punt geworden doordat ik eigenlijk amper ben gaan sporten s'avonds. Oké, en waren er misschien hindernissen die je hebt ervaren gedurende het werken aan je doel? Ja, ik denk dat ik gewoon geen motivatie had om dingen te ondernemen of dat ik dacht 'Laat maar' of gewoon dat ik er eigenlijk helemaal geen zin in had. Dus dat dat echt een soort van obstakel was om iets te gaan doen. *C: Ja, ik denk het wel want ik kan bijvoorbeeld als ik vanochtend heb ik bijvoorbeeld gezwommen en dan voel ik me altijd daarna gewoon goed en dan weet ik ook altijd dat ik daarna goed kan slapen, zeker ook omdat ik morgen moet werken en naja gewoon een nieuwe week staat weer voor de deur. Dus dan is het dan ook weer een stukje zelfkennis dat ik dan weet dat ik me dat uitgerust wil voelen om deze week weer in te gaan, dus naja ik zou die zelfkennis dus gebruikt kunnen hebben om aan mijn doel te werken. *G: Ja. Zelfkennis heb ik wel echt gebruikt, op momenten, vooral als ik er niet zo veel zin in had, dat ik bedenk ja maar als ik eenmaal aan het wandelen ben vind ik het wel chill. Meer zegmaar als ik een beetje barrières voelde dat ik dacht dat ik mezelf je weet dat je het fijn vind en dan ging ik het vaak wel doen. Niet altijd [...]. Oké, en je zei bijvoorbeeld bij zelfkennis dat je één keer niet zo veel zin had maar dat je dan tegen jezelf zei maar ik vind het wel chill of dat je barrières hebt ervaren. Zou je hier kunnen uitleggen hoe je denkt dat het gewerkt heeft? Misschien een beetje dat ik me dan in beeld hoe het is om het wel te doen. Dat ik gewoon zelfkennis heb over hoe ik het ervaar als ik het doe. Dus dan, hoe belangrijk ik dat doel vind. Doordat in te beelden was het een soort van motivatie om met daadwerkelijk mee bezig te gaan. *G: Verder, ja ook wel wat ik net zei dat één van de sterke kanten was zelfkennis. En dat is denk ik vooral gebruikt om inderdaad te denken van, je weet hoe je je erna voelt dus dat dat een reden was om dan aan mijn doel te gaan werken. Dus je zei je weet hoe je je erna voelt. Wat denk je, zou je kunnen uitleggen hoe dit aan het werken aan je doel heeft bijgedragen? Ja dan zag ik wat meer in wat het belang van het werken aan mijn doel was. Dus dan was het een beetje extra motivatie om het te gaan doen.
Action Planning	E: En mijn doelgerichtheid is natuurlijk, dat gaat een beetje samen. Want ik wil wel elke dag doelgericht werken en mijn doel behalen, dus dan ga ik ook de avond van tevoren of s' ochtends even erover nadenken naja 'Wat moet ik vandaag doen om mijn doel te behalen?' dus dat is wel heel goed, denk ik. E: Naja, ik denk altijd dat het heel belangrijk is om überhaupt je sterke kanten in te zetten, is dat je fit bent. Dat je gewoon je op je gemak voelt. Stel je bent een beetje moe of een beetje ziek of je bent in een omgeving waar je je niet zo lekker of niet op jouw gemak voelt, dan wordt het wel moeilijk om jezelf te zijn, dus ook gewoon je sterke kanten te gebruiken, denk ik. Oké, en weet je ook hoe je je sterke kanten juist zou kunnen gebruiken om deze hindernissen te kunnen overkomen? Ja, bijvoorbeeld zelfkennis is daar heel belangrijk, want ik weet natuurlijk wel wanneer ik moe ben waarschijnlijk en wanneer niet. Dus dan kan ik daar ook heel doelgericht mee omgaan en dit wel inplannen. E: Ja, heb je ook nog een idee hoe je dus jouw zelfkennis zou kunnen gebruiken met zeg maar wat zwakke en wat sterke punten waarvan je je wel bewust bent? Ja stel ik ga bijvoorbeeld vanavond uit en dan is alsnog de dag morgen hetzelfde, dan weet ik van mezelf 'Oh misschien heb ik dan wel veel minder zin om te bewegen en iets te doen, dus dan ga ik een beetje niet zeggen 'Oké, misschien ga ik na het avondeten wandelen', want dat gebeurt sowieso niet dan, maar dan ga ik meer met een andere persoon iets doen. Dan ga ik bijvoorbeeld wel met die vriendin afspreken want dan weet ik 'dat vind ik leuk' ook al ben ik brak en heb ik geen zin om weg te gaan, maar dan voel ik me ook weer verplicht tegenover die vriendin om wel met haar af te spreken en dan ga ik het ook makkelijker inhouden. Oké, dus zoals ik dat nou heb begrepen ga je dus voorzien wat er zou kunnen gebeuren, dus dat is dan zelfkennis en dan kijk je hoe kun je dan doelgericht plannen? Ja, precies. *E: Ja, bijvoorbeeld zelfkennis, ik had laatst een dag en toen wist ik 'Ja, ik ga vandaag niet zo veel bewegen'. Dat was, toen kwam mijn vriendje weer terug van een weekendje weg en toen wist ik 'Oh hij is moe, waarschijnlijk gaan we zo op bed liggen en gewoon een film kijken en vroeg naar bed' of vroeg slapen. En toen dacht ik 'Naja, dat is goed dan ga ik gewoon nu, of 's ochtends was het dan, lopend naar de winkel en weer terug en dat was dan ook wel een half uur dus dat was wel heel goed, toen had ik wel mijn doel bereikt en dat was wel goed want toen was het ook, s avonds was het echt zo dat we echt op bed gingen liggen dus dat was wel goed dat ik gewoon die zelfkennis had om te weten 'Nou, ik ga vanavond dan ook niet bewegen omdat hij ook gewoon kapot op bed ligt'. Ja, oké, en hoe denk je dat het inzetten van je sterke kant je heeft geholpen om het doel te bereiken? Nou gewoon dat ik die zelfkennis ook echt gebruikt heb om te weten het gaat vanavond waarschijnlijk zo en zo en ja, hoe moet ik dat uitleggen, dat je dan, dat ik gewoon heel goed mezelf kende om te weten 'Ik wil wel mijn doel bereiken' en ik weet 'als ik nu niks doe dan ga ik het niet bereiken' dus dan had ik wel die zelfkennis om te weten

‘Ik moet nu wel iets doen’. Is het een beetje goed uitgelegd? Ja, het is wel heel moeilijk om te zeggen hoe je zelfkennis gebruikt. **Ja, wat ik nu hoor is dat je misschien gewoon een beetje vooruit hebt gekeken.** Ja, het is ook wel een beetje vooruitkijken!

*E: **Oké, en heb je misschien ook een idee hoe je je doelgerichtheid heb ingezet om dat soort hindernissen te overkomen?** Ja, dat is ook weer een beetje dezelfde situatie natuurlijk want ik heb eigenlijk mijn zelfkennis gebruikt om doelgericht te werken. Want naja ik had ook gewoon kunnen zeggen ‘Ik weet dat ik het morgen niet doe, maakt niet zoveel uit’, maar ja ik ben ook wel doelgericht bezig geweest door mijn zelfkennis te gebruiken om doelgericht dan wel iets daar in te plannen. Dat gaat wel een beetje samen vind ik, doelgerichtheid en dan die zelfkennis. Want ja dat gaat wel heel erg samen bij mij. **Ja, dus je hebt het eigenlijk een beetje gecombineerd misschien?** Ja, precies. [...] Mmmmh...Nee eigenlijk niet, nou ik zie hier bijvoorbeeld realiteitsbewust staan, dat heeft natuurlijk ook een beetje iets met zelfkennis te maken, dat ik denk ‘ja ik weet dat ik morgen niet zo veel kan bewegen’, dat is natuurlijk een stukje je zelfkennis maar ook realiteitsbewust misschien, dus dat heb ik dan misschien ook wel gebruikt, maar dat is dan niet echt nieuw maar gaat wel een beetje samen denk ik.

E: **Oké. Dat was dus mijn vraag. Zou je misschien nog een voorbeeld kunnen benoemen hoe jij aan jouw doel hebt gewerkt en hoe jij bij deze gebruik gemaakt hebt van jouw sterke kanten? Of ja wanneer dat dus ook een beetje automatisch ging?** Naja bijvoorbeeld dat ik wel zelfkennis heb dat ik weet dat de volgende dag druk wordt en dat ik wel goed moet plannen zodat ik mijn doel kan bereiken. Dus dat ik het wel goed plan. En dat is dan natuurlijk wel de sterke kant zelfkennis maar ook doelgerichtheid. Maar dan heb ik meer me bezig gehouden met ‘Hoe kan ik in mijn dag dan nog heel even een beetje die activiteit inplannen’ en ik heb me niet ermee bezig gehouden ‘Oh mijn sterke kant is dit en dit en ik ga het zo doen’.

E: Naja, zelfkennis is daar wel heel belangrijk want als ik bijvoorbeeld weet ik heb een drukke dag morgen, dan hoeft ik er niet over na te denken oh ‘Hoe ga ik nu mijn gezondheidsdoel erbij plannen’ want dan ga ik vanzelf al heel veel bewegen, want dan ga ik daar heen lopen en daar en dan komt het vanzelf. Maar ik weet bijvoorbeeld ook van mezelf, als ik een heel rustige dag heb, dat ik wel iets nodig heb bijvoorbeeld dat ik een afspraak in de stad in plan om ook echt mijn doel te bereiken. Dus dat is denk ik gewoon goed, dat ik zelf weet wanneer het nodig is om heel goed te plannen en wanneer het nodig is om te plannen en wanneer het vanzelf gaat.

E: **Oké dus je zegt dat je vooral eigenlijk doordat je een beetje kunt inzien “waar zijn je zwaktes, waar zijn je sterke kanten” en ook zeg maar met vooruitzicht, dat daardoor kunt plannen en doelgericht aan de slag kan –ja- hoe denk je dan dat je dit zeg maar in handelingen zou kunnen toe passen. Zeg maar je zegt dat je kan plannen, maar hoe zie je dat voor je zeg maar hoe zou je dat kunnen toepassen?** Naja stel morgen heb ik een rustige dag, heb ik niet zoveel te doen, dan denk ik ‘Oké, mijn dag, da ga ik ‘s avonds op bed liggen’ die dag daarvoor, en dan denk ik ‘Oké, wat moet ik morgen allemaal gaan doen?’ en dan denk ik ‘Oké, ik ga hardlopen, dan ga ik bijvoorbeeld aan mijn scriptie werken en dan denk ik ‘Ah ja, ik heb ook wel een pauze nodig en dan ga ik om 4 uur, ga ik even met een vriendin afspreken en dan ga ik daar met de fiets heen’. En ook wel met de fiets terug en misschien denk ik ‘Ach na het avondeten ga ik nog even een stukje wandelen’. En dan heb ik al makkelijk dat in gepland namelijk, dat extra bewegen.

E: Naja, wat natuurlijk ook wel is is gewoon als je dag heel erg druk gepland is. Dan is het soms ook wel lastig om dan nog ondernemend te blijven omdat je al zoveel gedaan hebt of als je, weet ik niet, even dingen moest regelen die dag, dan heb je het gevoel op het einde van de dag ‘Ik heb alles geregeld, ik heb mijn doel bereikt’, maar ja dan mist natuurlijk nog dat doel dat je gesteld hebt. Dus dan is het soms wel lastig om dan nog daaraan vol te houden. Maar ja, daar werkt dan wel zelfkennis weer heel goed mee, dat je gewoon ook weet ‘Ik heb een drukke dag de volgende dag, ik moet het wel ergens daar tussendoor inplannen, anders doe ik het niet’. Of gewoon met iets leuks verbinden.

E: **Oké, zou je dan nog een keer specifiek kunnen uitleggen; hoe heb je dan jouw zelfkennis gebruikt om zeg maar dit hindernis te voorkomen zeg maar, weet je wat ik bedoel? Want je zei net, je hebt misschien een heel drukke dag en dan is het moeilijker om ondernemend te zijn en nog extra aan het doel te werken. En dan had je het over zelfkennis, dus zou je misschien nog een keer kunnen uitleggen hoe je dan die zelfkennis hebt gebruikt om nog steeds aan jouw doel te kunnen werken?** Ja, bijvoorbeeld laatst dat ik het dag dan wist ik ‘ik sta op en totdat ik weer naar bed ga, de hele, of bijna elke 10 minuten is al iets gepland’. En toen dacht ik ‘Naja, daar zit niet beweging in, in die planning’. Maar ik ging dan gewoon die avond van tevoren over nadenken ‘Ik wil gewoon bewegen’. Dus dan weet ik, dan ga ik het niet doen als ik het niet nu echt inplan. Dus toen zei ik ‘Oké, dus dan ga ik gewoon van die ene afspraak naar die ander afspraak lopend en dan heb ik dat wel daar bij. En toen heb ik dan mijn zelfkennis gebruikt doordat ik wist ‘Ik ga het niet doen, dus ik moet wel mijn best doen om het wel te doen’.

Social involvement	*A: Oké, en zou je misschien een voorbeeld kunnen geven hoe je jouw andere sterke kanten hebt gebruikt, bijvoorbeeld zelfkennis? Ja, ik ben niet alleen winkelen gegaan voor de levensmiddelen, ik ben met vrienden of huisgenoten gegaan en heb mijn vrienden gezegd ze zullen mij zeggen dat ik geen snoepjes of zo moet kopen. Dus ik heb over mezelf geweten dat ik spontaan impulsief graag snoepjes koop als ik in de winkels ben, dus ik ben met vrienden gegaan en heb dat vóórkomen. Oké, dus je hebt het aan jouw vrienden vertelt, dat ze dus jou ook moeten stoppen, als ik dat goed begrijp. En wat denk je, hoe heeft dit eraan bijgedragen dat je dichterbij je doel bent gekomen? Wat denk je hoe heeft dit jou geholpen, zeg maar dat je jouw zelfkennis hebt ingezet op die manier? Ja.. Ik heb me ook de mogelijkheid genomen ongezond te eten, ja.
--------------------	--

A: **Oké. Waren er bevorderende factoren of omstandigheden die jou hebben geholpen om jouw sterke kanten in te zetten?** Mmmh ja. Mijn vrienden. Zij hebben ook vaak gezegd ‘oké nee we gaan niet vlees eten vandaag we gaan sla eten’, dus ze hebben ook een beetje geholpen de initiatief te nemen en ook ja ik heb ook zelfkennis over mij en ik heb hen gezegd ‘Ja als je ziet ik wil graag snoepjes kopen of zo of iets eten wat niet zo gezond is, dan zeg het’ en ik probeer het niet te doen.

Goal-Orientation	
Planning	E: Oké dus je zegt dat je vooral eigenlijk doordat je een beetje kunt inzien ‘waar zijn je zwaktes, waar zijn je sterke kanten’ en ook zeg maar met vooruitzicht, dat daardoor kunt plannen en doelgericht aan de slag kan –ja- hoe denk je dan dat je dit zeg maar in handelingen zou kunnen toe passen. Zeg maar je zegt dat je kan plannen, maar hoe zie je dat voor je zeg maar hoe zou je dat kunnen toepassen? Naja stel morgen heb ik een rustige dag, heb ik niet zoveel te doen, dan denk ik ‘Oké, mijn dag, da ga ik ‘s avonds op bed liggen’ die dag daarvoor, en dan denk ik ‘Oké, wat moet ik morgen allemaal gaan doen?’ en dan denk ik ‘Oké, ik ga hardlopen, dan ga ik bijvoorbeeld aan mijn scriptie werken en dan denk ik ‘Ah ja, ik heb ook wel een pauze nodig en dan ga ik om 4 uur, ga ik even met een vriendin afspreken en dan ga ik daar met de fiets heen’. En ook wel met de fiets terug en misschien denk ik ‘Ach na het avondeten ga ik nog even een stukje wandelen’. En dan heb ik al makkelijk dat in gepland namelijk, dat extra bewegen. *E: Ja, nou ik denk doelgerichtheid is dan ik wil gewoon meer bewegen, dat is mijn doel en dan ga ik ook gericht mijn dag plannen om dat te doen [...]. *E: Oké, en heb je misschien ook een idee hoe je je doelgerichtheid hebt ingezet om dat soort hindernissen te overkomen? Ja, dat is ook weer een beetje dezelfde situatie natuurlijk want ik heb eigenlijk mijn zelfkennis gebruikt om doelgericht te werken. Want naja ik had ook gewoon kunnen zeggen ‘Ik weet dat ik het morgen niet doe, maakt niet zoveel uit’, maar ja ik ben ook wel doelgericht bezig geweest door mijn zelfkennis te gebruiken om doelgericht dan wel iets daar in te plannen. Dat gaat wel een beetje samen vind ik, doelgerichtheid en dan die zelfkennis. Want ja dat gaat wel heel erg samen bij mij. Ja, dus je hebt het eigenlijk een beetje gecombineerd misschien? Ja, precies. E: Oké. Dat was dus mijn vraag. Zou je misschien nog een voorbeeld kunnen benoemen hoe jij aan jouw doel hebt gewerkt en hoe jij bij deze gebruik gemaakt hebt van jouw sterke kanten? Of ja wanneer dat dus ook een beetje automatisch ging? Naja bijvoorbeeld dat ik wel zelfkennis heb dat ik weet dat de volgende dag druk wordt en dat ik wel goed moet plannen zodat ik mijn doel kan bereiken. Dus dat ik het wel goed plan. En dat is dan natuurlijk wel de sterke kant zelfkennis maar ook doelgerichtheid. Maar dan heb ik meer me bezig gehouden met ‘Hoe kan ik in mijn dag dan nog heel even een beetje die activiteit inplannen’ en ik heb me niet ermee bezig gehouden ‘Oh mijn sterke kant is dit en dit en ik ga het zo doen’. *F: Met doelgerichtheid denk ik dat ik dat ik goed ben in plannen dus ik kan plannen wanneer ik ga opstaan. Bijvoorbeeld als ik aan het studeren ben. En ik kan instellen met mijn fitbit hoe vaak ik moet bewegen. *F: Ja misschien dat ik wel goed kan plannen? Als ik weet dat ik in de avond naar de bioscoop ga bijvoorbeeld, of iets ga doen met vrienden waarbij je lang zit of weinig beweegt, Dat ik dan inplan dat ik daarvoor of daarna nog wel. Of dat ik dan met de fiets ga en niet met de auto. Dat je toch meer beweegt. Dat je een klein beetje kan compenseren. F: En zou je misschien een paar voorbeelden kunnen noemen van hoe je aan je doel hebt gewerkt en daarmee je sterke kanten hebt gebruikt? Nou er waren soms dagen dat ik in de ochtend dacht vandaag wil ik echt niet zoveel zitten want ik krijg gewoon klachten van zoveel zitten. Op sommige dagen was ik daar bewuster mee bezig en had ik daar ook de ruimte voor. Oké ik ga dan boodschappen doen en dan vuilnis wegbrengen en weet ik veel, iets anders doen. Normaal doe ik alles in één keer om de dag zo effectief mogelijk in te delen dus boodschappen en meteen auto zodat ik de rest van de dag bezig kan en nu dacht ik, ik ga het gewoon opsplitsen zodat ik goed kan bewegen. En je had het erover dat onder andere je sterke kanten waren plannen en aanpassingsvermogen toch? Heb ik het goed dat die hier ook een beetje spelen? Dat je plant wat je gaat doen en je je aanpast aan wat je normaal gesproken zou aan doen? Ja, ik denk het wel ja. Ja *I: Nou ik zou dus hier voor de eerste punt doelgerichtheid. Als ik organisatorisch ben dan kan ik daarmee heel goed mijn doel bereiken dus ook zeg maar als ik in de studie mezelf organiseer. Als ik dus mezelf echt ga organiseren dan lukt het dus heel goed. [...] . Dan lukt het echt als ik een tijdschema opstel. Echt een tijdplanning maak. [...] Dat was vroeger dus niet zo, dat dat een sterke kant heb maar dat ik het nu echt nodig heb met deadlines en om dingen af te sluiten. I: Je zei net ook dat je bijvoorbeeld een schema hebt gemaakt, zou je daar een specifiek voorbeeld kunnen noemen hoe je die sterke kanten hebt ingezet? Nou ik heb gewoon omdat ik zelf iemand ben die iets visueel nodig heeft, voor mezelf een soort time schema, time planner om al mijn afspraakjes en dingen op school, deadlines, en wanneer ik ga sporten. Zeg maar al mijn dagelijks leven voor organiseren. En dat doe ik nu al sinds het begin van mijn bachelor. Het helpt mezelf gewoon een beetje. Vroeger had ik last van dat dingen, dingen vergeet. *I: Doelgericht misschien ook zoals bij mijn studies een klein plannetje ga maken. Bijvoorbeeld op mijn whiteboard gewoon op mijn kamer even voor de week en dan de hoeveelheid inplannen, intellen. Ga ik een liter water fles pakken. Die ik dus de hele dag met me rond ga dragen. En dan dus elke keer- ja weet ik niet- ga ik dus per dag 2, 3 of 2.5 of 3 kruisjes maken voor die dag dan. Dat ik zeg maar voor mezelf een beetje die overzicht heb. Ik zal dus echt mijn fles overal, altijd mee naar toe moeten nemen. Mag niet gebeuren dat ik hem opeens een dag op de uni niet bij heb ofzo. *I: En die deadlines is een beetje doelgerichtheid als ik het goed begreep? Ja. Zeker echt maar die plan dus ook altijd bij- dat ik dus die deadlines of die plan- dat ik dus in mijn kamer gemaakt heb op een whiteboard waar die dus vast staat wel altijd bij me heb en in de ochtend middag en avond- in plaats van elke dag een grote deadline. Daar dat ik dus elke dag echt regelmatig mee bezig ben. [...].
Longing (as driving force)	*B: Hoe denk je dat dit jou heeft geholpen? Nou doorzettingsvermogen in de zin van ik heb een doel gesteld en dat wil ik heel graag halen dus dan zet je gewoon door ook al zijn er barrières of wat dan ook je gaat het gewoon halen. Ik denk dat dit me wel geholpen heeft bij alle belemmerende factoren die opzij te zetten en er gewoon voor te gaan. Dus misschien ook een beetje doelgerichtheid? Oh ja dat is het

meer ja.

***B: Heb je nog een andere sterke kant hebt gebruikt die je eerder niet hebt gebruikt of die niet in de lijst staat want eerder zei je ook al doelgerichtheid?** Ja nog een beetje hetzelfde dat ik wel echt mijn doel wilde behalen dus dat ik daardoor wel echt mijn doel behaal. **En zou je kunnen uitleggen hoe je dan dit hebt gebruikt?** Als ik dan halverwege de dag merkte dat ik niet genoeg heb gedronken ging ik gewoon meer drinken en ik merk ook dat ik in de ochtend meer drink dan haal ik beter mijn doel want en dat is wel doelgerichtheid denk ik.

C: Oké. En voor doelgerichtheid zei je dat je dan zeg maar wel persistent doelen achteraan loopt, heb je hier misschien een voorbeeld voor, waar je echt doelgericht bezig was? Of misschien een doel dat je heel doelgericht achtervolgt? Nou bijvoorbeeld, toen ik klaar was met mijn HBO optometrie opleiding wist ik vanaf toen al wel, of nog voordat ik daarvan afstudeerde dat ik verder wilde en dan ik het liefst ook wel een master wilde doen. Nou uiteindelijk heeft dat twee jaar geduurd voordat ik uiteindelijk begon aan deze master maar dat is altijd wel in mijn gedachte gebleven dus ik heb dat eigenlijk nooit afgeschoven met 'Oké, ik ga dat niet meer doen' of 'dat gaat me toch niet lukken' of wat dan ook, nee. Ik heb er wel altijd aan vast gehouden dat ik dat wel wilde doen.

***C: Even denken. Als ik bijvoorbeeld ga zwemmen, dan heb ik bijvoorbeeld altijd een schema dat ik aanhoudt en dat schema heeft dan ja zeg maar een bepaalde afstand wat ik dan zwem. Dat is bijvoorbeeld, ik zeg maar iets, twee kilometer. En dan wil ik dat schema ook echt helemaal afwerken. Dus ik wil dan ook echt die twee kilometer gezwommen hebben. Dus ik gebruik zeg maar mijn doelgerichtheid om daadwerkelijk die twee kilometer te kunnen behalen als ik dan ga zwemmen. Oké, dus dan begrijp je als ik het nu goed heb, je doelgerichtheid om helemaal goed te sporten en daardoor dan beter te slapen en meer rust te pakken?** Ja.

C: En daarna had ik doelgerichtheid. Ik ben eigenlijk altijd wel iemand die weet wat ik wild dus ik heb eigenlijk altijd een bepaald doel voor ogen wat ik dan ook achteraan ga, dus dat, daar herken ik mezelf heel erg in.

E: Oké, nou mijn eerste sterke kant is doelgerichtheid. En dat heb ik gekozen omdat ik denk, als ik iets wil dan bereik ik dat meestal ook. En dat is vind ik wel wat doelgerichtheid is of dat nou ja als je jezelf een doel stelt, dat je dan wel heel veel doet om dat doel te bereiken. En dat doe ik ook bijvoorbeeld als ik denk, bijvoorbeeld studiegerelateerd van 'Ik wil wel een goede cijfer halen', dan ga ik gewoon heel goed studeren. En als ik denk 'dat hoeft voor mij niet', dan ga ik ook minder studeren, dus ik ga altijd doelgericht werken eigenlijk.

E: En mijn doelgerichtheid is natuurlijk, dat gaat een beetje samen. Want ik wil wel elke dag doelgericht werken en mijn doel behalen, dus dan ga ik ook de avond van tevoren of 's ochtends even erover nadenken naja 'Wat moet ik vandaag doen om mijn doel te behalen?' dus dat is wel heel goed, denk ik.

***E: Ja, nou ik denk doelgerichtheid is dan ik wil gewoon meer bewegen, dat is mijn doel en dan ga ik ook gericht mijn dag plannen om dat te doen. Ik woon nu een week hier en ik heb tot nu toe alles lopend gedaan en niet met de bus terwijl dat heel makkelijk is maar ik dacht 'Naja, ik wil wel gewoon meer bewegen dus dan ga ik niet met de bus maar wel lopend naar de winkel.' Ja ik moest naar een copyshop toen ging ik lopend naar de copyshop en zo iets, dus ja dat was wel heel doelgericht om gewoon dan te denken 'Ik wil meer bewegen dus dat ga ik nu doen'. **Oké, en hoe denk je dat dit gewerkt heeft zeg maar, dat je je sterke kanten hebt ingezet?** Goed, want ik wil gewoon mijn doel bereiken en dan, dat werkt natuurlijk ook weer samen met zelfkennis weer en dat ik dan ja, die doelgerichtheid goed kon gebruiken. Ja ik vind het ook wel moeilijk om uit te leggen hoe dat precies dan werkt want naja, het is een sterke kant, dus het is een beetje dat ik dat altijd al had en dan komt het een beetje vanzelf. Als ik gewoon denk ik wil een doel bereiken, dan ga ik dat gewoon doen. Het is wel een beetje lastig om dat echt zo, ja te reflecteren of zo, dat vind ik wel een beetje lastig, ja. Maar ja ik heb dan bijvoorbeeld dat ik mijn dag gewoon heel goed plan en dat is dan wel een beetje doelgerichtheid natuurlijk.**

***E: Oké, heb je dan ook een van jouw sterke kanten, of heb je..** Ja, stel je hebt een drukke dag of dat je moe bent, dat doelgerichtheid wel helpt om dan alsnog aan jouw doel vast te houden. **Heb je dat gedaan? Of hoe heb je dat gedaan?** Dat heb ik wel gedaan maar niet bewust. Want weet je, dan denk ik 'Ik wil morgen mijn doel bereiken'. Dan ga ik het doen, maar dan denk ik niet 'Hoe moet ik het nu doen dat ik het wel bereik' maar dan doe ik het gewoon, weet je. Dat is heel moeilijk om uit te leggen want dat is gewoon omdat mijn sterke kant wel ik ben en ik dan niet heel los van mezelf daarover nadenk, maar stel iemand vraagt aan mij 'Hoe heb je dit nou bereikt?' dan denk ik 'Ja, gewoon gedaan'. Maar dan is het heel moeilijk om uit te leggen hoe je het precies gedaan hebt want het is gewoon, ja ik ben gewoon doelgericht. En dan doe ik gewoon dingen om mijn doel te bereiken, maar om dan het proces te beschrijven, dat is wel heel lastig. **Ja, het klinkt meer...want je zegt 'Ja mijn sterke kanten, dat ben ik' dus eigenlijk alsof het dan een deel van je was en dan is het ook natuurlijk misschien.** Ja, precies.

Monitoring

B: [...] **En zou je kunnen uitleggen hoe je dan dit hebt gebruikt?** Als ik dan halverwege de dag merkte dat ik niet genoeg heb gedronken ging ik gewoon meer drinken en ik merk ook dat ik in de ochtend meer drink dan haal ik beter mijn doel want en dat is wel doelgerichtheid denk ik.

***I: Planning is eigenlijk best makkelijk. Dat is met doelgerichtheid daar ook al met organisatie. Dat weet ik pas wanneer ik daarmee echt begonnen ben. Dat ik denk oke dit is misschien toch niet een goede manier. Maar eigenlijk als ik er goed over na ga denken en qua organisatie zeg 'oké dit is mijn plan en ik heb nu het bord in mijn kamer enzo.' Eigenlijk zouden er zo niet factoren zijn die me er echt vanaf houden of het me moeilijk maken zou ik zo zeggen. Ik weet van mezelf dat ik soms wel een doel heb maar dan een beetje motivatie ga verliezen maar als ik het probeer bij te houden en dan weet ik dus zelf ook dat het zo is. Als ik dus mezelf bewust maak dat ik dus elke dag dat ik het zie door bord en flessen enzo, en door die app. Ja dan weet ik het eigenlijk al dat het zou kunnen gebeuren. Ik moet er dus**

eigenlijk op letten dat ik niet de motivatie verlies en dan elke dag denken ik haal gewoon die 2.5, zo moeilijk is het niet.

*I: **En hoe denk je, omdat het schema thuis wel heeft geholpen. Zou je kunnen uitleggen hoe dit je heeft geholpen met het toepassen van doelgerichtheid om naar je doel toe te werken?** Omdat ik door te zien dat ik op een bepaalde dag maar 2 liter gedronken heb, dat ik dat dan de volgende dag gezien heb, had ik dus direct een doel voor die dag. Een motivatie om het beter te doen dan de dag ervoor. En dat was zeker motiverend om te zien zelf te zeggen oké, ik heb de 2.5 liter gehaald. En die- Ja dat dat dan ook gewoon proberen bij te houden voor de volgende dagen was zeker goed om te motiveren zou ik zeggen.

*I: Ja. Door natuurlijk meer planning en meer doelen en deadlines qua, de helft van de dag of zoiets. Of een derde deadline te doen. Maar het zou dus wel logisch zijn, zeker om dat te voorkomen. En sowieso misschien een plan altijd bij je te hebben. Misschien zelfs op de fles schrijven. Of op de foon. En dan- anders denk ik zeker dat ik- Ja meer motivatie nog wel moet vinden. Gewoon ook echt een keer zeggen- de keuze te maken ik wil nu een glas water in plaats van koffie. Dat is dus vaak wel iets dat je dan denkt. Ja ik probeer dus echt water te drinken maar drink dus echt andere dingen. [...]. Routine, elke dag dat je daar- Ja ik probeer de fles elke dag bij me te hebben maar dat lukt dus niet altijd. Dus echt motiveren door de deadlines.

*I: [...] Ik heb in de laatste dagen ook zelfs gewoon echt met een soort van fles geteld en dan was het niet een twee doelen per dag. Dus ik dacht ik ga eerst tot aan de middag en dan 's avonds anderhalf en dan nog een keer anderhalf en dan had ik dus gewoon geprobeerd om dus de vier flessen, dus 's ochtends al tijdens het ontbijt de eerste fles en dan over de dag had ik dus vier deadlines om die flessen te drinken. **Oké, en hoe denk je dat die kleinere doelen hebben bijgedragen ...?** Het is gewoon makkelijker. Weet je dat is gewoon een beetje handiger en elke keer krijg je weer, dan heb je al een kwart gehaald, dan heb je al de helft gehaald, en nu nog maar de laatste, dat is toch makkelijker zo. En als ik dan wat gedaan heb dan ben ik dus vaak ook, in de laatste dagen vooral, bij 3 l aangekomen en niet 2.5 en dan voelt dat natuurlijk nog een keer extra beter.

(Assuring) initiation	C: Ik denk bij doelgerichtheid, dat als ik bijvoorbeeld te laat ga slapen omdat ik nog dingen wil afmaken of wat dan ook, dat ik dan voor mezelf moet zeggen 'Nee, nu is het klaar en nu moet ik echt gaan slapen' dus dat ik dan echt stop om dan op tijd naar bed te gaan, dat denk ik.
--------------------------	---

C: Misschien is dat ook wel meer wat je kan zeggen onder doelgerichtheid, dus doordat mijn doel is om beter te slapen, dat ik dan bedenkt dat ik dan eerder moet gaan sporten. Misschien vind ik dat dat dan wel onder die twee kan vallen.

*C: Even kijken, dus als eerst bijvoorbeeld even doelgerichtheid. Dat als ik dan dacht 'Oké, ik ben nu wel echt moe', dat ik dan ook echt naar bed ging in plaats van dingen doen, dus dan dacht ik wel 'Oké, ik ga nu echt slapen'.

*C: **je zei net 'Door die doelgerichtheid wist je waarvoor je het doet'. En dan vraag ik me af 'Oké, je weet dan waarvoor je het doet.' En die kennis, wat doet het met je zeg maar, waardoor komt het dan dat je, weet je hoe ik bedoel? Ja ik vraag me dan af weet je...wat doet die kennis met je weet je wel?** Ehm. Ik denk meer dat ik dat, die kennis wat ik dan heb is dat ik het wel belangrijk vind dan goed uitgerust eruit te zien om de volgende dag bijvoorbeeld te kunnen werken, of dat ik bijvoorbeeld weer ja energie heb om te kunnen werken. Dus dat ik dan die doelgerichtheid gebruik om ervoor te kunnen zorgen dat ik dan daadwerkelijk op tijd ga slapen als ik me dan ook echt moe voel.

Anticipating affect	*C: Oké. En hoe denk je dus dan dat je doelgerichtheid heeft geholpen om aan jouw doel te werken? Dat ik weet waarvoor ik het doe, dus dat als ik goed slaap en mijn rust pak, dat ik me dan ook gewoon goed voel.
------------------------	---

*C: **Hoe denk je dat dat zou kunnen werken, of hoe zie je het voor je hoe je dit zou kunnen toepassen? Want je zei bijvoorbeeld met het aanpassingsvermogen dat je dan misschien dingen weg moet leggen of dat je door de zelfkennis beter voelt en dat je dat dan zou kunnen gebruiken? Dus de vraag is nu eigenlijk 'Hoe zie je het werken dat het gebruik van jouw sterke kanten jou helpt om je doel te bereiken?'** Ja, nou ik vind het lastig. Misschien omdat ik altijd wel achter mijn doelen aan ga, dat als ik echt helemaal achter dit doel sta door te denken aan mijn nachtrust om de volgende dag goed en energiek te voelen, dat als ik echt dat doel voor ogen heb, dat me dat kan helpen om goed te gaan slapen of goed te kunnen slapen.

Adapting goal	I: Maar ja op de andere kant heb ik dingen dus wel gedaan, dus soort van die doelgerichtheid heb ik wel, ja dat is wel zeker beter gelukt in het tweede deel van de tijd om doelen te maken en over de tijd zeg maar een beetje over de dag te verspreiden en zeggen 'Hoeveel', kleinere doelen te zetten van hoeveel ik drink.
---------------	---

Entrepreneurship

Social involvement	D: Ja. Heb je een idee wat het moeilijk zou kunnen maken om je sterke kanten in te zetten om jouw doel te bereiken? Dus bijvoorbeeld omstandigheden die het moeilijk zou kunnen maken om je doorzettingsvermogen in te zetten of je ondernemendheid of zelfkennis? Misschien ondernemendheid omdat ik niet altijd de tijd heb om nieuwe dingen te gaan doen of de omgeving te ontdekken zoals ik dat al zei of ja misschien ook ja, ja bijvoorbeeld. Hoe moet ik.. als ik bijvoorbeeld met vrienden afspreken of zo, en dan, dat zou ook kunnen helpen dat ik meer ga wandelen of zo iets. En dat komt er dus vaak niet van omdat ik ja toch weinig tijd heb of dan heb ik al die dag opzitten en dan heb ik toch weinig behoefte om iets te gaan doen. Oké, en je zei net dat het zou kunnen helpen wanneer je met vrienden afspreekt, zou je dit misschien nog even kunnen uitleggen in het kort? Van hoe denk je dat dit zou helpen om aan jouw doel te werken? Ja ik vind het toch wel vaak leuk om iets samen te doen in het
-----------------------	---

algemeen denk ik, vind ik gewoon gezelliger om iets samen te doen.

*E: En ondernemend, naja dat is eigenlijk niet direct gerelateerd met het bereiken van het doel maar naja stel iemand zegt 'Oh, we gaan vanavond klimmen, ga je mee?' Dan zeg ik ja, omdat ik gewoon ondernemend ben en het leuk vind om iets met andere mensen te doen en daardoor kan ik dan ook wel mijn doel bereiken om meer te bewegen.

*E: Ja, dat weet ik ook even, bijvoorbeeld laatst waren we thuis en het was mooi weer en toen dacht ik 'ja ik heb wel heel veel bewogen maar het is mooi weer' dus ik dacht 'Nou dan gaan we toch gewoon nog even naar de ijswinkel lopen', toen zijn we nog een ijsje gaan eten en toen waren we ook nog een half uur weg daarna en daarvoor ook een rondje en dat had ik toen voorgesteld en dat was niet per se heel doelgericht want ik had mijn doel al bereikt maar het was meer nog extra dan omdat ik wel ondernemend ben en daardoor nog iets graag erbij wilde doen. **Oké, fijn. En wat denk je hoe je door het inzetten van je sterke kant jouw doel makkelijker hebt kunnen bereiken?** Omdat ik denk dat onderneming, of ondernemend zijn ook altijd iets met plezier te maken heeft. Dus naja ik ging dat dus dan combineren met een ijsje halen, daardoor werd het meteen veel leuker en het is denk ik veel makkelijker om een doel te bereiken als je het met leuke dingen verbindt, dus daardoor is het dan, als je ondernemend bent, is het wel makkelijk om dat te bereiken. Ook een beetje, als je ondernemend bent, dan wil je ook graag wel altijd iets doen, dat merk ik aan mezelf, als ik echt een hele avond niks doe, dan heb ik wel heel veel behoefte de volgende dag iets te doen of wel die avond al dat ik iets voorstel dus dan komt het een beetje meer van mezelf dat ik ook wil bewegen. Dus, daarom maakt het dat heel makkelijk om dat daarmee te combineren. **Oké, dus als ik het goed begrijp dan zeg je dus eigenlijk dat daardoor dat je dan plezier daardoor ervaart dat je, dat het je makkelijker valt om met je doel aan de slag te gaan.** Ja, precies.

E: ..Ja! Bijvoorbeeld weet ik dat mijn vriend het heel leuk vindt dat ik ondernemend ben, dus als ik iets voorstel zoals een rondje te lopen om een ijsje te halen, dan vind die dat leuk en dan weet ik 'Stel ik was alleen, ja dan weet ik ook nog steeds ik ben wel ondernemend en ik had wel zin gehad om nu nog een rondje te lopen, maar ja dan wordt het niet zo door iemand anders bevorderd, want niemand geeft me de indruk van 'Ohja, dat is echt leuk om te doen'. Dus dan ben je toch wel sneller geneigd om het toch wel te doen. **Oké, en heb je misschien nog een idee van een ander bevorderende factor die jou misschien makkelijk maakt of heeft geholpen om jouw sterke kanten in te zetten?** Dat je gewoon in een omgeving bent waar je je op je gemak voelt is denk ik wel belangrijk.

*G: **Als ik het zo hoor heb je misschien je zelfkennis en ondernemen gecombineerd.** Ja ze overlappen ook wel een beetje. Als je het initiatief neemt, bijvoorbeeld ik stel voor aan mijn moeder om een rondje te lopen dat is ook een soort van een nieuwe manier om aan mijn doel te werken. Dus dan is het en ondernemend en neem ik initiatief.

*G: Even denken. Ik heb wel weer een paar keer aan gedacht over andere manieren om mijn doelen te bereiken dus dat is dat initiatief nemen. Oh nee wacht. Die andere. Creativiteit, nee Ondernemend! En ook wel initiatief nemen. Wel weer een keer tegenover een vriendin en mijn vriend en ouders. **Dus dan heb je die mede geanimeerd?** Ja. En verder. Ja heb ik er ook bijvoorbeeld een keer, dan wilde ik eigenlijk naar huis fietsen vanaf het station maar toen heb ik de bus genomen omdat het te laat was en heb ik de volgende ochtend gelopen omdat het zo laat was en dat was toch ook weer een nieuwe manier. In plaats van te fietsen te gaan lopen.

Daring	*D: Oké, je zegt dus een nieuwe baan, zou je dat een beetje meer kunnen toelichten zeg maar? Naja ik kwam hier in augustus wonen, in Maastricht en naja ik had meteen of een augustus verhuisd ik en toen had ik meteen die dag ook nog een baan. Dus ik had meteen het initiatief genomen om dan een nieuwe baan te vinden, dus dan zou dat en ook...aan de ene kant zou ik dat niet zo snel doen, in het verleden ben ik best wat verlegen en zo maar nu heb ik juist dat ik dat wel durf en ook om daarop af te stappen, wat dat betreft. *D: [...] hier zie ik dan staan zelfverzekerdheid. Ik ben dan op momenten, of eigenlijk laatst wel zelfverzekerd, maar ik weet niet of ik dat dan wel heb gemerkt tijdens het, ja misschien moet je ook zelfverzekerd zijn om ondernemend te zijn. Hoe bedoel je dat? Omdat ik die dingen die ik heb gedaan, zo'n uitje, dat heb ik dan wel in m'n eentje gedaan en ik denk dat als je niet zelfverzekerd bent, doe je dat misschien minder snel, dat je dat misschien niet durft of ja. Meer in combinatie dan met zelfverzekerd zijn, omdat ik dus zelfverzekerd ben wil ik graag dingen doen dus iets ondernemen en als ik dan uiteindelijk iets onderneem ga ik dus wandelen en bereik ik uiteindelijk mijn doel. Dus het kan wel beginnen bij het zelfverzekerd zijn. E: En mijn derde sterke kant is ondernemend, want ik denk dat ik wel heel ondernemend ben gewoon, ik durf heel veel te doen en ik ben bijvoorbeeld niet bang, wat ook ermee te maken heeft dat ik goed kan presenteren voor mijn gevoel, dat ik goed met mensen kan praten, die ik niet ken of voor een grote groep te staan. Naja stel ik ben met nieuwe mensen en ik denk dat ik met hem of haar ga praten, dan levert het iets voor mij op, dan ga ik ook echt naar haar toe heel vrolijk en ga een gesprek met hem of haar aan, dat is ook doelgerichtheid natuurlijk, maar dat is ook wel ondernemend. *G: Ondernemend omdat ik er niet echt van houd om altijd maar hetzelfde te doen en een beetje af te wachten enzo. Daarom denk ik wel dat ik echt ondernemend ben en dat ik actie onderneem en nieuwe richtingen en benaderingen te proberen. En dat doe ik ook wel regelmatig. Bijvoorbeeld toen ik mijn master in Maastricht ging doen dat je weggaat uit je veilige omgeving maar ik wil die master gewoon doen en dat ik daardoor gewoon besloten heb weg te gaan uit Wageningen. Ik denk wel dat je dat daarin terug ziet.
Novelty	D: Ehm ja, ondernemend. Maar ik vraag me nu wel af of ik die wel goed heb gekozen. Ja. Even kijken...Ja ik heb ook niet echt een voorbeeld, even denken... Naja hier staat dan wel als punt 'Je bent open tegenover nieuwe ervaringen, dus misschien met werk of zo, dat ik daar wel... ja dat ik dat snel ophaal of ja, ik weet niet of dat ook ondernemend is, dus.. Ja. *D: Oké, heb je misschien zelfkennis of ondernemendheid op een manier kunnen inzetten? Naja ondernemendheid, dat past dan misschien bij dat ik dan naja sowieso me heb ingeschreven al voor die

hardlooptgroep en ja. Ik ben dan afgelopen vrijdag niet geweest, maar dat ik dan gisteren toch de stap heb genomen om dan wel te gaan. **En in hoeverre denk je dat je ondernemendheid heeft bijgedragen om je in te schrijven voor die hardlooptgroep?** Naja, lijkt me wel leuk om meer wat nieuws te doen, nieuwe mensen te ontmoeten.

*D: En ja trouwens dat ondernemend zijn, dat dan wel want ik heb de laatste tijd wel uitjes met mezelf gedaan, dus dat ik dan een dagje uit ging en dan ja, kwam ik toch weer aan dat wandelen en dan was ik toch weer leuke dingen aan het doen; ging ik naar steden waar ik nog nooit was geweest. Dus op dat moment heb ik wel gebruik gemaakt van mijn sterke kant ondernemendheid. **Oké, en heb je die ook actief ingezet, want je zei net dan gaat het wel een beetje vanzelf?** Naja het is meer een beetje achteraf, het is niet dat ik ga wandelen en dan denk ik 'Oh ik ga nu iets doen wat ik nog nooit eerder heb gedaan', het is meer een 'Oh, dan ga ik iets leuks doen en heb ik ondertussen ook gewandeld' en daarna denk ik 'Oh dat is eigenlijk best wel ondernemend', maar niet daarvoor dat ik dat denk van tevoren of zo. Dus onbewust heb ik mijn sterke kant misschien wel ingezet maar ja..

*G: Ondernemend omdat ik er niet echt van houd om altijd maar hetzelfde te doen en een beetje af te wachten enzo. Daarom denk ik wel dat ik echt ondernemend ben en dat ik actie onderneem en nieuwe richtingen en benaderingen te proberen. En dat doe ik ook wel regelmatig. Bijvoorbeeld toen ik mijn master in Maastricht ging doen dat je weggaat uit je veilige omgeving maar ik wil die master gewoon doen en dat ik daardoor gewoon besloten heb weg te gaan uit Wageningen. Ik denk wel dat je dat daarin terug ziet.

G: **Oke, dat is wel best concreet. En hoe denk je dat je je sterke kanten zou kunnen gebruiken om je doel te bereiken?** Misschien bij ondernemend dat ik dan nieuwe manieren kan proberen te vinden om aan die stappen, want je hoeft net per se echt een stevige wandeling te maken maar je kan ook gewoon proberen om in je pauze even door de uni te lopen, of als je naar de stad gaat het grote rondje, of naar de uni te gaan lopen. Dus dat ik dan wel kan nadenken over nieuwe manieren om aan die stappen te komen. **En hoe zie je dat voor je? Hoe zie je dat werkend? Dat je dat dus toepast?** Ja dat je niet per se vast zit van de manieren waarop je normaal je stappen zet want daarmee red ik het nu niet maar dat ik dan wel de sterke kant heb om na te denken om na te denken over andere manieren om het te bereiken.

*G: [...] dat ik dan ga zoeken naar nieuwe manieren om mijn doel te behalen. Dat heb ik ook wel gedaan. Ik Ondernemend, dat heb bijvoorbeeld een keer in plaats van met de fiets naar huis gegaan de fiets laten staan en dan naar huis gelopen en dan de volgende ochtend weer terug gelopen naar de Uni. Dat is dan wel een nieuwe manier om aan mijn stappen te komen.

*G: **Hoe denk je dat ondernemen eraan heeft bijgedragen dat je je fiets op de uni hebt laten staan?** Dat is meer dat ik dan nieuwe ideeën bedenken om aan mijn stappen te werken en dat ik dan dacht, kan nu naar huis fietsen en dan vanavond na het eten nog ga wandelen wanneer ik vaak minder zin heb en dan lekker thuis ben of ik kan nu de tijd dat ik naar huis moet gebruiken om te gaan wandelen.

*G: Even denken. Ik heb wel weer een paar keer aan gedacht over andere manieren om mijn doelen te bereiken dus dat is dat initiatief nemen. Oh nee wacht. Die andere. Creativiteit, nee Ondernemend! En ook wel initiatief nemen. Wel weer een keer tegenover een vriendin en mijn vriend en ouders. **Dus dan heb je die mede geanimeerd?** Ja. En verder. Ja heb ik er ook bijvoorbeeld een keer, dan wilde ik eigenlijk naar huis fietsen vanaf het station maar toen heb ik de bus genomen omdat het te laat was en heb ik de volgende ochtend gelopen omdat het zo laat was en dat was toch ook weer een nieuwe manier. In plaats van te fietsen te gaan lopen.

Facilitation	D: Je zei dus nog ondernemend, heb je misschien een voorbeeld of een idee hoe je deze sterke kant zou kunnen inzetten om aan je 30 minuten beweging toe te komen? Mmmh.. Ik vind het een beetje moeilijk om precies deze krachten of sterke kanten te gebruiken op dit doel of dit.. het is ondernemend, ja...ja ik vind het sowieso leuk om hier de omgeving te ontdekken, dus wat wat dat betreft, ja ik wil graag hier de omgeving ontdekken. Dus daarom ga ik dan ook wel wandelen en ja, tijdens het wandelen ontdek ik nieuwe dingen en ja, maak ik nieuwe dingen mee, nieuwe ervaringen. Oké, en hoe denk je dat het dan werkt zeg maar, dat je nieuwe dingen wilt ontdekken en dat je dan je doel kunt bereiken? Hmmm.....Naja ik kan misschien dingen opzoeken van wat hier in de buurt is, dan wandel ik daar naartoe. Of als ik iets interessants zie in de omgeving, dan heb ik ook wel echt een plan, dan ga ik met een plan ergens naartoe wandelen misschien.
--------------	--

*D: **Oké, heb je misschien zelfkennis of ondernemendheid op een manier kunnen inzetten?** Naja ondernemendheid, dat past dan misschien bij dat ik dan naja sowieso me heb ingeschreven al voor die hardlooptgroep en ja. Ik ben dan afgelopen vrijdag niet geweest, maar dat ik dan gisteren toch de stap heb genomen om dan wel te gaan. **En in hoeverre denk je dat je ondernemendheid heeft bijgedragen om je in te schrijven voor die hardlooptgroep?** Naja, lijkt me wel leuk om meer wat nieuws te doen, nieuwe mensen te ontmoeten.

*D: En ja trouwens dat ondernemend zijn, dat dan wel want ik heb de laatste tijd wel uitjes met mezelf gedaan, dus dat ik dan een dagje uit ging en dan ja, kwam ik toch weer aan dat wandelen en dan was ik toch weer leuke dingen aan het doen; ging ik naar steden waar ik nog nooit was geweest. Dus op dat moment heb ik wel gebruik gemaakt van mijn sterke kant ondernemendheid. [...]

E: **Heb je misschien nog een voorbeeld van een verleden situatie waar je ondernemend was?** Ehm naja ik was bijvoorbeeld op een avond uitgenodigd voor vrouwen in de IT en toen hadden we een workshop en daar heeft een vrouw heel veel uitgelegd over hoe je jezelf heel goed moet presenteren en daarna moesten we het toepassen door gewoon door de zaal te lopen en ik denk 'Ja naja, als ik gewoon naast een ander meisje ga staan en dan, zij weet ook niet zo goed wat goed is en wat niet goed is', dus ik ging meteen naar die vrouw toe en ging die workshop oefening met haar doen, want dan dacht ik 'Naja, dan krijg ik meteen van haar feedback, zij weet het meest daarvan, dus dat leek me best slim.'

*E: [...] **Oké, fijn. En wat denk je hoe je door het inzetten van je sterke kant jouw doel makkelijker hebt kunnen bereiken?** Omdat ik denk dat onderneming, of ondernemend zijn ook altijd iets met plezier te

	maken heeft. Dus naja ik ging dat dus dan combineren met een ijsje halen, daardoor werd het meteen veel leuker en het is denk ik veel makkelijker om een doel te bereiken als je het met leuke dingen verbindt, dus daardoor is het dan, als je ondernemend bent, is het wel makkelijk om dat te bereiken. Ook een beetje, als je ondernemend bent, dan wil je ook graag wel altijd iets doen, dat merk ik aan mezelf, als ik echt een hele avond niks doe, dan heb ik wel heel veel behoefde de volgende dag iets te doen of wel die avond al dat ik iets voorstel dus dan komt het een beetje meer van mezelf dat ik ook wil bewegen. Dus, daarom maakt het dat heel makkelijk om dat daarmee te combineren. Oké, dus als ik het goed begrijp dan zeg je dus eigenlijk dat daardoor dat je dan plezier daardoor ervaart dat je, dat het je makkelijker valt om met je doel aan de slag te gaan. Ja, precies.
Taking Initiative	
Social involvement	*A: En ik heb nog initiatief nemend gekozen omdat ik vind, ik probeer graag hoe ik dingen doe en denk er niet te lang over na. Dus ik vind het beter om spontaan en initiatief de zaken te proberen en niet te wachten voor misschien de perfecte idee of zo. En ik heb ook initiatief bijvoorbeeld ook in een team, zo als ik zie bijvoorbeeld wij zijn te langzaam of werken niet actief, dan probeer ik graag om de motivatie op te pakken of de anderen in het team te motiveren en nieuwe ideeën te geven. Ik denk dat zijn mijn sterke kanten. *A: Ja en ik denk misschien initiatief nemen en de groenten aanbieden aan mijn vrienden als we een film kijken of zo en dan gaat niemand snoepjes eten en alle eten de groenten. *A: Ja, oké. Waren er hindernissen die je hebt ervaren? Ja, ik vond het heel zwaar aan weekenden, omdat ja dan heb je veel tijd waar je thuis bent en ook tijd waar je kan eten en als je met vrienden bent en het weer is heel goed, dan wil je graag naar buiten gaan en ijsjes eten en zo, dus dat was een beetje zwaar dan nee te zeggen omdat het ook gezellig was met vrienden een ijsje eten te gaan of een cola te drinken of misschien een biertje of zo. Dus ja de weekenden waren zwaar. Oké en hoe heb je deze hindernissen overkomen zeg maar, wat heb je in het weekend gedaan of hoe heb je jouw sterke kanten eventueel kunnen inzetten om dit te vermijden of verder aan je doel te werken? Ja ik heb een keer, toen wij, mijn vrienden en mij wilden ijsjes eten gaan heb ik gezegd 'Oh nee, we kunnen ook fruit eten', dus we hebben een sla met fruit gegeten, ik denk dat was beter. Ik heb de initiatief genomen en ja we hebben geen ijsjes gegeten maar fruit. *A: Ja, ik heb natuurlijk ook geprobeerd om situaties te creëren waar ik het licht vind om aan mijn doelen te werken. Ook een voorbeeld is als het weer goed was en met vrienden te vragen 'Zullen we op de strand gaan' en ook met vrienden te sporten. Dus ik was ook voor 1 of 3 jaren voor het eerste keer hardlopen en daarna heb ik gezegd 'Zullen we niet samen koken', nadat je gesport hebt wil je natuurlijk ook gezond eten. Dus we hebben gezond gegeten nadat ik de initiatief genomen heb en gevraagd heb 'Ja zullen we niet sporten en daarna koken samen?' B: Ja dan heb ik initiatiefnemend. Ik merk dat heel erg als ik kijk en als ik in groepjes moet werken, dat heel veel mensen best wel terughoudend zijn, dat ik denk 'kom op we gaan ervoor en we gaan het zo doen' en dat ik wel heel snel een beeld heb van ik wil het zo doen. Dus ik denk dat dat initiatief nemend is en ook als we met vriendinnen afspreken van oh als we een keer wat zullen gaan doen en wat zullen we dan gaan doen. *B: Oké, en welke sterke kanten zouden jou bij het behalen van je doel kunnen helpen? Van die drie? Initiatief nemen denk ik. En hoe zou dat dan kunnen helpen? Hoe zou je dat kunnen werken? Nou dat ik het doel voor ogen houd en dat ik blijf initiatief nemen en dat ik niet denk, oke het is wel genoeg. Hoe zou je dan die sterke kant toepassen? Ja daar zit ik even over na te denken... Dat ik altijd mijn doppler bij me heb. Dat zou er wel een kunnen zijn toch? En dat ik mensen om me heen vertel dat ik 2 liter water om me heen moet drinken. Dat mensen om me heen ook kunnen vragen van heb je het al gehad? G: Initiatief nemend. Dat merk ik heel erg als je in groepen bent en dat soort dingen dat ik wel vaker het voortouw neem. Bijvoorbeeld in mijn relatie dat ik vaak met ideeën kom hoe we dingen kunnen doen en wat we doen. Dat soort dingen, dat ik daar een beetje het voortouw in neem en initiatief neem. En helemaal niet passief en afwachtend. Ik hou er niet van af te wachten wat anderen doen en hoe de situatie gaat maar ik hou er gewoon van het aan te pakken. *G: Hoe zie je dit dan voor je? Voor initiatief nemend? Ik zie dit heel erg in context met andere mensen. In dat opzicht zou ik wel bijvoorbeeld initiatief nemend kunnen zijn dat als ik bijvoorbeeld met vriendinnen ga eten dat ik dan voorstel om op te staan en even een rondje te gaan lopen of als ik met ouders ben dat ik dan bijvoorbeeld vooral aan andere mensen voorstel om te gaan lopen in plaats van te gaan chillen. Oke dus je zegt dan dat je actief wilt voorstellen om aan je doel te gaan werken? Alleen of met andere mensen? En hoe zie je dat dan werken? Of hoe zou dit ook kunnen werken als je in je eentje bent? Ja dan ben je ook minder afhankelijk van anderen dus dan kan je ook alleen beslissen van ik wil dit doel halen dus dan ga ik gewoon lopen. Bijvoorbeeld je bent actief in het achtervolgen van je doelen maar ik kan niet passief mijn stappendoel halen dus dit vind ik een beetje lastig. Als ik het laat hangen van anderen die het initiatief nemen om te gaan lopen dan denk ik niet dat dat gebeurt want als ik kijk naar afgelopen weken heeft niemand aan me voorgesteld om te gaan wandelen. Ik denk dus wel dat ik daar dan initiatief in kan nemen om dat dan te halen. *G: Ik denk wel hoe mijn doel makkelijker kan worden maar niet hoe ik mijn sterke kanten kan gebruiken. Ik denk verder vooral anderen die ook mee willen doen want de hele tijd initiatief nemen maar niemand die mee wilt, dan ben je daar ook een beetje snel klaar mee denk ik dus ik denk dat dat wel belangrijk is. En dat is denk ik ook wel met zelfkennis. Dat andere dingen ook een beetje helpen met reflecteren. Denk zoiets? *G: Initiatief nemend heb ik wel gemerkt dat ik dan bijvoorbeeld één keer toen mijn moeder hier was, heb ik haar voorgesteld zullen we nog even een rondje wandelen of met mijn vriend. G: Als ik het zo hoor heb je misschien je zelfkennis en ondernemen gecombineerd. Ja ze overlappen ook wel een beetje. Als je het initiatief neemt, bijvoorbeeld ik stel voor aan mijn moeder om een rondje te

	lopen dat is ook een soort van een nieuwe manier om aan mijn doel te werken. Dus dan is het en ondernemend en neem ik initiatief. *G: In hoeverre denk je dat initiatief nemend, dat je voorstelt een rondje te gaan lopen, hoe werkt dat dan dat je daardoor aan je doel komt te werken? Als ik die eigenschap niet zou hebben zou ik het misschien niet voorstellen en dan ga je iets anders doen samen in plaats van wandelen en zo kom je dan niet aan je stappen. *G: Maar als je met mensen bent, hoe denk je dat dit eraan heeft bijgedragen, hoe werkt het dan dat je door die mensen je bevordert voelt om je sterke kanten in te zetten? Nou ja het is leuker. Om samen te gaan. Dus dan stel je eerder voor om te gaan lopen en dan het initiatief te nemen en aan nieuwe dingen te verzinnen om te gaan lopen. Zoals in plaats van even met de auto naar de supermarkt, als je dan alleen bent dan doe je dat toch eerder. Maar als je dan met iemand bent dan ga je wel eerder denken van oh misschien zouden we ook kunnen lopen en dat is weer een manier om aan de stappen te komen. Vooral dus dat het leuker is denk ik. G: Even denken. Ik heb wel weer een paar keer aan gedacht over andere manieren om mijn doelen te bereiken dus dat is dat initiatief nemen. Oh nee wacht. Die andere. Creativiteit, nee Ondernemend! En ook wel initiatief nemen. Wel weer een keer tegenover een vriendin en mijn vriend en ouders. Dus dan heb je die mede geanimeerd? Ja. *I: Ik vertel veel mensen erover, dat ik het aan het doen ben. Dat die zelf een beetje initiatief ben van- kijk het is sowieso voor iedereen belangrijk dus dat we allemaal een beetje meer water mee nemen voor dit. We gaan allemaal naar buiten dus iedereen- en dan gewoon echt- iedereen anders een beetje daardoor- dat animeren en motiveren dat te doen omdat het gewoon- ja het is sowieso voor iedereen belangrijk om te doen. Dat is niet iets wat ik voor mij doe maar ik kan wel een soort van healthcoach achtig daarmee iedereen anders vertellen dat het belangrijk is. Dus je zei dat je het aan andere mensen verteld en ook het initiatief neemt- Ja ik heb dus ook water voor iedereen meegenomen naar het park. En bij het werk bijvoorbeeld is er nog een ander meisje die het heel vaak doet. Als er iemand naar de koffiecorner gaat dat er dan glazen water voor iedereen meegenomen worden. Als je dan op werk koffie drinkt dat je dan water gaat drinken en echt voor het hele kantoor. Iedereen heeft een glas water. En nu vraag ik me af, dus als je het aan mensen verteld en initiatief neemt, hoe draagt het wel of niet bij aan het behalen van je doel? Ja dat ik dus initiatief neem dus gewoon dan drink ik samen met andere mensen vaak. Dus bijvoorbeeld van- ja weet je meer een soort groepsproces. Doordat ik dat nu doe, hebben andere mensen misschien ook nog een goed doel. Soort van als je met een andere groep mensen voor de lift staat kom we nemen allemaal de trap. Als 1 iemand de eerste stap doet dan doet de groep dat ook en dan doe je het dus sowieso voor jezelf ook altijd.
Taking Action	A: En ik heb nog initiatief nemend gekozen omdat ik vind, ik probeer graag hoe ik dingen doe en denk er niet te lang over na. Dus ik vind het beter om spontaan en initiatief de zaken te proberen en niet te wachten voor misschien de perfecte idee of zo. En ik heb ook initiatief bijvoorbeeld ook in een team, zo als ik zie bijvoorbeeld wij zijn te langzaam of werken niet actief, dan probeer ik graag om de motivatie op te pakken of de anderen in het team te motiveren en nieuwe ideeën te geven. Ik denk dat zijn mijn sterke kanten. *B: Oke dus dan heb je dus die sterke kant ook al eerder gebruikt in de zin dat je dus bijvoorbeeld in een groep in de leiding hebt overgenomen? Zou je daar een voorbeeld van kunnen geven? Of met je vriendinnen? Ja nou zoals afgelopen, maar elke periode weer bij de studie dat het groepje al een beetje was van ooh ja we moeten eerst de docent vragen hoe het moet en dat ik echt zei we kunnen dit, we gaan ervoor en we doen het op deze manier en als het niet werkt dan doen we het anders en uiteindelijk was het gewoon goed en dat was wel een beetje initiatief nemen. En dat kan ook niet werkend zijn maar in dat opzicht heb ik wel initiatief genomen denk ik. *B: Oke kan ik me voorstellen. En als je elke keer gratis frisdrank hebt, heb je dan misschien ook jouw sterke kanten op een manier kunnen inzetten om water te blijven drinken? Ja. Dat is denk ik realiteitsbewustzijn en toch ook wel initiatief nemend dat ik zeg ik doe het niet en dan lukt het meestal ook wel. Oke, hoe denk je dan dat dat werkt? Ja doordat je het jezelf zegt door initiatief nemen en realiteitsbewustzijn dat je jezelf ervan bewust bent dat er frisdrank staat dus je weet dat van tevoren al. Dat je het niet drinkt en gewoon water drinkt en je flesje mee hebt. G: Initiatief nemend. Dat merk ik heel erg als je in groepen bent en dat soort dingen dat ik wel vaker het voortouw neem. Bijvoorbeeld in mijn relatie dat ik vaak met ideeën kom hoe we dingen kunnen doen en wat we doen. Dat soort dingen, dat ik daar een beetje het voortouw in neem en initiatief neem. En helemaal niet passief en afwachtend. Ik hou er niet van af te wachten wat anderen doen en hoe de situatie gaat maar ik hou er gewoon van het aan te pakken *G: Ik hou niet echt van passief afwachten dus dan dat ik toch weer in een actieve modus zou gaan van ik wil dit doel bereiken dus ik ga er ook echt iets aan doen zegmaar. Dus als ik het goed begrijp dan zou je dus, heb je die initiatief gebruiken om toch aan je doel te gaan werken? Ja. G: [...] dan kan je ook alleen beslissen van ik wil dit doel halen dus dan ga ik gewoon lopen. Bijvoorbeeld je bent actief in het achtervolgen van je doelen maar ik kan niet passief mijn stappendoel halen dus dit vind ik een beetje lastig. Als ik het laat afhangen van anderen die het initiatief nemen om te gaan lopen dan denk ik niet dat dat gebeurt want als ik kijk naar afgelopen weken heeft niemand aan me voorgesteld om te gaan wandelen. Ik denk dus wel dat ik daar dan initiatief in kan nemen om dat dan te halen.
Facilitation	*A: Ja ik heb geprobeerd mijn sterke kanten een beetje te combineren. Dus ik heb, als ik misschien heb geweten dat ik misschien een lange dag in de uni heb, en ik weet over mezelf dat ik, als ik laat van de universiteit naar huis ga, dan heb ik geen tijd of geen zin om gezond te koken, dus ik heb geprobeerd de initiatief te nemen en s ochtends te koken zodat ik niet spontaan wat eet wat niet gezond is. Dus ik heb een salade s ochtends voorbereid of iets gekookt en dan s'avonds gegeten, dan heb ik gezond gegeten.

	*A: Oké en hoe denk je dat het gebruiken van deze sterke kant, dus bijvoorbeeld het initiatief nemen, in jou geval het voorbereiden van gezond eten; hoe dat jou heeft geholpen om aan jouw doel te werken? Ja het was makkelijker door deze initiatief die ik genomen heb en... Maar in hoeverre was het daardoor makkelijker voor je? Heb je een idee? Ja ik heb misschien vóórkomen dat ik niet aan mijn doelen werk, dus ik heb s ochtends begonnen om aan mijn doelen te werken als ik het heb gegeten heb ik mijn doel voor deze dag bereikt. *A: Ja, ik heb natuurlijk ook geprobeerd om situaties te creëren waar ik het licht vind om aan mijn doelen te werken. Ook een voorbeeld is als het weer goed was en met vrienden te vragen ‘Zullen we op de strand gaan’ en ook met vrienden te sporten. Dus ik was ook voor 1 of 3 jaren voor het eerste keer hardlopen en daarna heb ik gezegd ‘Zullen we niet samen koken’, nadat je gesport hebt wil je natuurlijk ook gezond eten. Dus we hebben gezond gegeten nadat ik de initiatief genomen heb en gevraagd heb ‘Ja zullen we niet sporten en daarna koken samen?’ *A: Leuk! En je zei dat dus het moeilijk was om bijvoorbeeld in Servië aan jouw doel te werken omdat ze daar toch heel vettig eten of dat je het dan verleidelijk vond als je dan op zoek bent naar een stage en dan moet je de hele tijd typen en heb je niet zo veel tijd. Heb je deze situaties ook overkomen op een manier of heb je je sterke kanten kunnen inzetten? Ja, ik heb in plaats van snoepjes paprika gesneden en naast mijn laptop gezet dus als ik denk ‘Oké, ik wil wat eten’ dan eet je gewoon de paprika, dan moet je niet naar de koelkast gaan. En ja, in Serbia hebben we gezegd ‘oké deze dag willen wij niet de typische Serbisch eten eten, wij gaan zelf koken’, dan hebben we geprobeerd gezond te koken. Dus pasta met tomatensaus en kip met een geen vet of zo, alleen goede proteïne. *B: Initiatief nemen... ja... ik wil het gewoon bereiken dus ik ga gewoon mogelijkheden creëren. B: Nou dat ik het niet doe of dat ik er niet aan denk of als ik mijn doppler vergeet. Zulke dingen. En wat denk je, hoe zou je je sterke kanten kunnen inzetten? Dat ik initiatief gaan nemen, en creatief kijk, dus ik kan ook ergens anders een flesje kopen ofzo. Of toch uit een beker drinken. Dus in die zin B: [...] dus gewoon door blijven drinken en creatief zijn als ik m vergeten ben. Maar ik ga wel realistisch blijven. B: Initiatief nemend is dat ik wel altijd een flesje water bij me heb gehad en dat ik gewoon altijd bleef drinken dus dat ik wel echt initiatief heb genomen denk ik. *B: Oke en zou je nog een beetje verder kunnen uitleggen hoe je dat bijvoorbeeld op werk hebt gedaan? Hoe je dat hebt ingezet en hoe dit dan precies werkte? Ja nou sowieso heb ik gewoon altijd mijn flesje nu mee en die staat dan wel gewoon vol in mijn gezicht dus dat heb ik gedaan. Dus dat ik eigenlijk het enige dat ik op werk heb gedaan dat je het gewoon in je zicht hebt. En dat je wel veel dorst hebt en inderdaad gewoon zeggen oké je gaat wel drinken. Dat was denk ik wat ik deed op het werk. Hoe denk je dat initiatief nemen, het meenemen van je flesje, heeft bijgedragen? Nou als ik die niet had meegenomen had ik niet zo veel gedronken omdat uit bekens drink je gewoon echt veel minder en dat is allemaal gedoe. Het flesje meenemen was daardoor wel mijn doel bereikt is. *B: En hoe denk je dan dat dat werkt? Hoe heeft het inzetten van je realiteitsbewustzijn, het inschatten waar je je flesje zelf mee moet nemen? Hoe heeft dit geholpen om je doel te behalen? [...] Dan initiatief nemend dus sowieso dat ik mijn flesje mee heb en als ik die niet heb mag ik wat drinken en mag ik dan water vragen. [...]. B: Mag ik hier nog iets over vragen? Hoe denk je dan dat je dus dat initiatief neemt, hoe heeft jou dit geholpen als je heel exploratief nadenkt. Hoe werkt het dan? Nou als ik niet initiatief had genomen, niet durven vragen om water, als ik niet het initiatief neem om gewoon echt mijn flesje mee te nemen dan denk ik dat het niet gelukt is. Dan had ik wel minder gedronken dus aan het einde van de dag kun je natuurlijk alles naar binnen werken maar dat is niet wat je wilt dus daarmee initiatief nemend meegenomen heb. B: Ja beperkte omstandigheden. Dus bijvoorbeeld als ik naar vriendinnen ga dan kan je altijd water vragen maar als je op de universiteit bent dan is het lastig vind ik. Het zegt niet dait ik het niet doe maar dan is het inderdaad wel dat je denkt oke hoe dan nu? Meestal lukt het wel. En hoe heb je dan, zou je misschien als ik het goed begrijp mensen die je niet kent vraag je niet zomaar mag ik je flesje lenen? Hoe heb je deze situatie dan kunnen overkomen? Toch wel initiatief nemend want dan heb ik gewoon een flesje water gekocht of ben ik toch naar de kraan gelopen en zo wat gedronken dus ik denk dat dat het een beetje is.
Novelty	A: Ik denk ook dat, als ik de initiatief neem, misschien als ik kook, misschien niet te veel denk ‘Oké, wat kan ik doen’ en ‘Wat kan ik eten’ en dan eet ik misschien de groenten en niet de suiker. Of ik kook een nieuw gerecht of zo en ben niet zo bequaem en eet niet wat in de koelkast is. G: Maar als je met mensen bent, hoe denk je dat dit eraan heeft bijgedragen, hoe werkt het dan dat je door die mensen je bevorderd voelt om je sterke kanten in te zetten? Nou ja het is leuker. Om samen te gaan. Dus dan stel je eerder voor om te gaan lopen en dan het initiatief te nemen en aan nieuwe dingen te verzinnen om te gaan lopen. Zoals in plaats van even met de auto naar de supermarkt, als je dan alleen bent dan doe je dat toch eerder. Maar als je dan met iemand bent dan ga je wel eerder denken van oh misschien zouden we ook kunnen lopen en dat is weer een manier om aan de stappen te komen. Vooral dus dat het leuker is denk ik.
Adapting Goal	G: Heb je deze ook op een manier kunnen overkomen? Of heb je hier misschien je sterke kanten kunnen inzetten? Ja soms als het regende ging ik bijvoorbeeld wel naar de sportschool en dan is het niet helemaal stappen zetten maar je beweegt toch wel. Dat als vervanging. En met tijd, ja niet altijd overkomen maar soms dan ging ik alsnog in de avond laat dan even gewoon omdat ik dan zelf dacht van ja zoveel tijd kost het ook niet.

Creativity	
Novelty (alternatives)	*B: Dus moe om water te drinken dus je had eigenlijk iets anders wilt drinken, dat je vaak naar de wc moest. Hoe heb je deze dan overkomen en hoe heb je misschien ook de mogelijkheid om je sterke kanten in te kunnen zetten? Soms wissel ik het af met thee bijvoorbeeld, dus dat was mijn creativiteit. Of ik heb ook citroenen gekocht dus ga ik citroën in mijn water doen en hopen dat dat werkt. B: Dan heb ik creativiteit. Maar ik weet niet, niet creatief in handen maar in ideeën bedenken, oplossingen bedenken. Heb je hier misschien ook een voorbeeld hoe je je creativiteit en ideeën bedenken de laatste tijd hebt kunnen gebruiken? Daar moet ik even over nadenken. Nou bijvoorbeeld, ik heb een keer gesolliciteerd en toen heb ik een filmpje gemaakt dus in die zin denk ik wel dat dat creatief is. Dus in die zin denk ik wel dat ik creatief ben. Maar ook in planningen maken, dat ik echt denk dan kan het zo tussendoor en dan zo en zo doen dus ik denk creatief wel in de brede zin van het woord. H: En hoe zou je dan de inzicht kunnen gebruiken? Ja, als ik weet wat ik verkeerd doe, dan kan ik ook, weet ik ook wat ik beter moet doen. En dan kan ik mijn creativiteit natuurlijk gebruiken om te verzinnen welke ingrediënten ik dan anders kan gebruiken, ik weet uit mijn hoofd wel een aantal producten, die, ja eiwitrijk zijn, maar misschien zijn er nog meer, misschien zijn er nog leukere recepten en dergelijke, daar kan ik mijn creativiteit dan ook wel in kwijt. *H: Oké, anders dan, ja als je niks weet is het ook niet erg hoor, hoeft je ook niks te verzinnen. Maar dan ga ik even nog een andere vraag stellen want we hadden het net over de voorkeur van eten, dat je dus zuivelproducten niet heel lekker vindt en dat dit dus een factor is die het moeilijk maakt om aan jouw doel te werken, zou je misschien hier een manier kunnen bedenken hoe je een of alle sterke kanten zou kunnen inzetten om deze factor te verminderen of te voorkomen? Dus hoe ik me eigenlijk niet laat beïnvloeden door de smaak van het eten, om toch mijn doel te behalen? Ja of wat, hoe zou je dat kunnen aanpakken? Ja, zoals ik al zei, creativiteit, want daar kan ik dus kijken van 'zijn er nog andere gerechten, recepten, producten? [...]. *H: Ja, bij creativiteit heb ik toch gekeken van 'Hoe kan ik nou, met bestaande gerechten, de gerechten die ik eigenlijk altijd al eet, hoe kan ik die nou eiwitrijker maken' en ook 'Hoe kan ik tussendoortjes verzinnen of iets dergelijks dat eiwit rijker is'. Zoals ik de vorige keer al aangaf hou ik helemaal niet zo veel zuivel maar ik heb me toch ingesteld dat ik een à twee glazen melk per dag drink. Ook omdat ik zag dat ik qua energie inname best wat meer kon hebben en beter iets bovenop kon doen in plaats van iets vervangen. Dus dat heb ik gedaan en voor bij de warme maaltijd merk ik dat ik meer koolhydraatinname heb, dat is dat dan even terug schroef en een stukje vlees of vis pak om zo mijn eiwitinname te vergroten maar niet qua energie opeens enorm inspringen. Oké, en hoe denk je dan dat jouw creativiteit jou heeft geholpen om het doel te bereiken of daaraan te werken? Naja, omdat ik toch moest nadenken en gerechten eigenlijk opnieuw moest uitvinden, dus ik ben ook steeds meer gaan koken met peulvruchten en dergelijke. Oké, en heb je een idee hoe dit dan zeg maar het proces bevordert, hoe werkt dit dan? Naja, omdat ik al een goede basis kennis heb hoeft ik eigenlijk alleen maar te spelen met de dingen die ik al weet. En ik kan me voorstellen dat andere mensen dit helemaal van scratch hebben moeten uitvinden en ik ben al een stap verder, dus ik kon eigenlijk jongleren met de producten die ik kende en nieuwe producten uitproberen en ik denk wel daar ik daar veel creativiteit in kwijt heb gekund. H: [...] Dus ik denk dat het eigenlijk altijd wel een combinatie van die drie is geweest, dat ik gewoon via die app zag wat ik gehad had en dat ik daarop verder ging spelen met het denken en me creativiteit en alles. H: Creativiteit is denk ik het minst tot uiting gekomen omdat, zeker als ik terug kan vallen op sporten dan pak ik toch standaard een appel en wat haverhout en dat mix ik door elkaar. Dat bevalt me gewoon goed en dus heb ik niet echt de creativiteit erin gegooit. Ben altijd wel heel bewust bezig geweest zo van 'oké, nu moet ik er even aan denken om wel die extra proteïnen te nemen' en ik heb wel zo van af en toe zit ik hier. De dagen dat ik niet sport wil ik sowieso melk drinken bijvoorbeeld. Nou het was ook echt wel dat ik mezelf soms een schop onder de kont moest geven van je gaat nu wel die beker melk drinken. Dus ik heb zeker wel het gevoel dat die sterke kanten me geholpen hebben maar niet allemaal even veel. H: Oké. Waren er ook bevorderende factoren of omstandigheden die jou hebben geholpen om jouw sterke kanten in te zetten? Naja die creativiteit, daar kon ik heel veel op mijn voorkennis al inspelen, dus ja. Voor de rest.. I: Nou, even kijken, wat waren de volgende... Dat creativiteit maar daar ben ik even... dat laten we even staan... Dus 4 punten... en... Ik zou dus wel zeggen dat ik heel creatief ben... maar niet in een soort van creativiteit van dingen knutselen of maken een soort van over een alternatieve mogelijkheid nadenken en hoe je iets op kunt lossen. Daar ben ik- Ja dat is- Is best wel vaak ook met werk. Of ja met mijn baantje dat iemand zegt 'moet dit en dit' en dan denk ik daar 10 minuutjes over na en dan zeg ik 'ja zou je het niet op deze manier kunnen doen? Dat is veel makkelijker en veel simpeler en kunnen we het de volgende keer dus nog een keer gaan gebruiken want dan hoeven we dat niet meer voor te bereiden.' En dat heb ik dus best wel vaak dat ik.. Maar dan weet ik dus niet of dat komt omdat ik zelf vaak over goede alternatieven nadenk of over of dat komt omdat die mensen bij mijn baan zelf gewoon niet logisch nadenken. I: Oké, zou je dan misschien, omdat je net zei dat je over alternatieve mogelijkheden nadenkt dat als er iets op te lossen valt, zou je dan misschien een voorbeeld kunnen noemen waar, wanneer je dat hebt toegepast of- Nou het was dus bijvoorbeeld bij een event organisatie hebben ze dus altijd een gigantisch project erbij gemaakt, bij de universiteit bijvoorbeeld om ze wegwijs te maken, overal pijltjes en bordjes en dit en dat moest dus elke keer op een nieuwe manier gemaakt worden, nieuwe dingen geprint worden dus laatst zei ik kunnen we dat niet op een manier doen die iets neutraler is. Dus niet zo heel

	specifiek van dit event is daar maar gewoon dit is de ruimte zo en zo en daardoor hebben we nu plaatjes en bordjes die we bij elk event weer kunnen gebruiken die we dus niet elke keer nieuw moeten gebruiken. Daar had van te voren nooit iemand over nagedacht. Voor mij was het heel logisch en ik dacht 'oké dan doen we het op die manier'. Ook sustainability achtig dan hoeven ze het niet steeds opnieuw te doen. Dat vond ik voor mij gewoon logisch daar even over na te denken. Ik heb dus twee keer een event meegemaakt en ik dacht dat is gewoon stom en niet logisch en ik dacht dat zou misschien een voorbeeld kunnen zijn. Maar ik weet dus niet welke ik hier moet aankruisen. Er staat hier dus creativiteit maar het valt niet echt onder creativiteit maar het is meer alternatief doen, denken. Dat zou het zijn, die laatste. Ja het gaat zegmaar dat je een hele categorie kiest maar dat is helemaal prima. Je hoeft niet per se- Een beetje anders over na denken. Over problemen, en dan proberen het op een andere manier aan te pakken.
Overcoming obstacles	B: Nou dat ik het niet doe of dat ik er niet aan denk of als ik mijn doppler vergeet. Zulke dingen. En wat denk je, hoe zou je je sterke kanten kunnen inzetten? Dat ik initiatief ga nemen, en creatief kijk, dus ik kan ook ergens anders een flesje kopen ofzo. Of toch uit een beker drinken. Dus in die zin. B: Creativiteit, ik vergeet mijn flesje wel eens dus daar heb ik creativiteit voor ingezet om een flesje te kopen of andere mensen vragen of ik een flesje mag lenen of gewoon een glas. Zo heb ik ideeën ingezet denk ik. *B: Creativiteit is toch als er geen water is dat je dan inderdaad creatief- dus vooral op het werk hebben we bekertjes en dan een bekertje pakken als ik mijn niet mee heb dus zo creativiteit ingezet. En hoe denk je dan dat dat werkt? Nou als ik niet mijn creativiteit had gebruikt voor oplossingen dan had ik dus inderdaad minder water gedronken en dan had ik mijn doel niet behaald voor die dag. H: Ja, ik zat te twijfelen tussen realiteitsbewustheid of creativiteit, maar ik heb uiteindelijk toch maar voor de laatste gekozen. Maar ik vind het lastig om daar een voorbeeld van te geven. Ik weet dat ik creatief ben, ik hou heel erg van tekenen en van dat soort creatieve hobbies. Maar ik heb ook al situaties gehad dat ik met een groep aan het discussiëren was van bijvoorbeeld op de studie, zat ik bij de studievereniging, moesten we een symposium organiseren en hadden we te weinig geld, want dat heb je eigenlijk altijd met dat soort evenementen, en dat was het zo van 'iedereen moet wel een naamkaartje' maar hoe moet je dat dan doen? En toen was er een hele discussie van wat nou de goedkoopste optie was en toen kwam ik met het idee van, ja tenminste ik ben laatst daar geweest, en toen hadden ze het zo en zo gedaan. En dat vind ik wel, ik kan in sommige momenten wel goed out of the box denken, niet altijd, maar, dat ik af en toe echt van die lightbulb moments heb.
Facilitation	B: [...] dus gewoon door blijven drinken en creatief zijn als ik m vergeten ben. Maar ik ga wel realistisch blijven. I: En qua creativiteit dat ik er misschien over na ga denken. Nou een andere mogelijkheid zou ook nog kunnen zijn waar ik over na had gedacht is als ik dan een keer mijn fles niet bij heb, dat ik op een paar plekken waar ik sowieso vaak ben gewoon water neerzet zoals gewoon een grote fles water altijd naast het bed hebben. Misschien een grote fles op het bureau. Dan moet ik zeker erop letten dat ik op werk. Ik werk zo 6 uur per dag, water ga drinken. Dan moet ik dat dus echt gebruiken. Want ik heb wel eens dat ik dan 6 uur daar zit en dan heb ik niets gedronken. Dan heb ik dus altijd dat heb ik dus ooit gezien bij mensen, dat ze echt gewoon zo'n grote fles pakken waar dan echt 2.5 liter in gaan en gaan markeren en motiveren erop schrijven en half gehaald maar ik weet dus niet of ik dat tot nu toe nodig heb of dat ik echt een liter fles pak en die probeer leeg te drinken drie keer op een dag. Of ja 2 keer per dag en dan een additional van als die er staat maar ik denk dat dat dus best wel een goed idee is, dat als ik die er neer zet dat ik dat een beetje meer kan bijhouden. [...] I: En je zei dus ook voor je inzetten van je creativiteit dat je water op verschillende plekken zou kunnen zetten. Hoe zie je dat voor je? Dat is ook een belangrijk punt dat ik mezelf eraan ga herinneren, dat ik niet als ik met andere dingen mee bezig ben, er niet mee over nadenk. EN dat ik dus dan als ik erover nadenk, dus ook in de meeste plekken de meeste plekken waar ik dus over de dag ben dus ook meteen een waterfles bij me heb. Dus ook als ik een fles water bij me heb dat ik dan denk mijn gezondheidsdoel dat ik dan ook meteen die fles kan pakken. Dan hoeft ik niet eerst naar beneden te lopen en een glas water halen omdat ik dat dan misschien het komende 1.5 uur toch niet doe omdat ik er dan niet over nadenk terwijl een fles direct naast me staat of naast mijn bed en dat dat dan direct, dat ik op die manier gewoon makkelijker bij kan houden. Dat ik het ook voor mezelf makkelijker kan maken.
Monitoring	*B: Daar heb ik niet over nagedacht. Ja dat vind ik moeilijk. Nou creativiteit dat zeg maar, klinkt misschien heel stom maar dat ik dan wel de doppler gebruik en dat ik als ik uit een glas drink dat ik het dan uit de doppler schenk zodat ik alsnog weet hoeveel ik heb gehad. *I: En qua creativiteit dat ik er misschien over na ga denken. Nou een andere mogelijkheid zou ook nog kunnen zijn waar ik over na had gedacht is als ik dan een keer mijn fles niet bij heb, dat ik op een paar plekken waar ik sowieso vaak ben gewoon water neerzet zoals gewoon een grote fles water altijd naast het bed hebben. Misschien een grote fles op het bureau. Dan moet ik zeker erop letten dat ik op werk. Ik werk zo 6 uur per dag, water ga drinken. Dan moet ik dat dus echt gebruiken. Want ik heb wel eens dat ik dan 6 uur daar zit en dan heb ik niets gedronken. Dan heb ik dus altijd dat heb ik dus ooit gezien bij mensen, dat ze echt gewoon zo'n grote fles pakken waar dan echt 2.5 liter in gaan en gaan markeren en motiveren erop schrijven en half gehaald maar ik weet dus niet of ik dat tot nu toe nodig heb of dat ik echt een liter fles pak en die probeer leeg te drinken drie keer op een dag. Of ja 2 keer per dag en dan een additional van als die er staat maar ik denk dat dat dus best wel een goed idee is, dat als ik die er neer zet dat ik dat een beetje meer kan bijhouden. Oke dus dat je bijvoorbeeld op je whiteboard van die kruisjes zou maken en- Ja en dat ook een beetje voor mezelf, dat ik iets heb overdag weet je. En ook vooral voor thuis als ik dan een flesje leeg heb gedronken dan kan ik een kruisje zetten en als ik dan op de uni ben dan ga ik naar huis en dan zie ik, ik heb deze fles maar half leeg gedronken dus ik moet er vandaag dus nog zoveel. Zo heb ik overdag een update van zo sta ik ervoor. Zodat ik het gewoon bij kan houden voor elke dag. *I: Ja het schema heeft dus wel geholpen voor die dagen dat ik hier was maar heel vaak was het dus ook, dat ik dan de helft van de week niet hier thuis bij mijn schema zelf was. Dus ik zou daar nu eigenlijk

	iets- Het schema moet wel mobiel zijn om mee te nemen. Misschien op mijn telefoon ofzo. Ik heb het wel gedaan en op die dagen was echt ook wel, vond ik het heel aardig om te zien hoe het ging de dagen. Maar dan was ik dus ook drie of 4 dagen niet hier en kwam ik terug en dacht ik oh ja, nu kan ik dus helemaal niet zien hoe de laatste dagen waren omdat ik dat niet echt goed kon bijhouden. Dus zeg maar het was goed maar niet perfect om het elke dag te gebruiken.
Adapting strategy	*I: Sommige dagen waren makkelijk om te doen, soms heb ik het niet gehaald. Ik zou dus nooit zeggen dat echt probeer op 3 liter te komen, 2,5 is zeker al voldoende voor mij. Wat ik zelf een beetje gerealiseerd heb is dat ik veel plannen gemaakt heb voor hoe ik het doel wil bereiken maar die waren niet echt passend voor- Ik moest een beetje omdenken omdat ze niet echt bij mijn- Zegmaar ik heb gepland alsof ik de hele tijd thuis ben maar was super veel onderweg en dat had dus best wel een invloed daarop. Voor mijn eigen tactiek op die op te zetten. *I: Creativiteit en doelgerichtheid organiseren had ik zelf een beetje het plan het schema te maken en af te kruisen van hoeveel liters ik heb per dag en hoe het binnen de week eruit ziet, en het tweede plan was zelfkennis omdat ik zelf wist dat ik dat het moeilijk voor mij is het gewoon bij te houden door de hele dag omdat ik, als ik bij het leren op de uni of ergens anders, dan wordt ik altijd een beetje- dan zeg ik ik ga altijd overal een fles water neerzetten was het plan. Nu was het dus wel zo dat ik dat gedaan heb maar ik moest dus wel een beetje omdenken en daar mijn sterke kant creativiteit een beetje gebruiken omdat ik dus veel op reis was en dus daar moest ik meer er een beetje aan denken dat ik echt altijd- Elke keer dat ik op reis ben twee flessen water mee te nemen en dat ik altijd, wanneer ik ergens anders ben, of slaap, dat ik daar dan ook altijd nog mijn eigen fles bij me heb. Dus dat ik ook in andere situaties- Niet dat ik thuis die tactiek gewoon ergens kan gebruiken. *I: Ja het plan was om thuis altijd naast mijn bed een fles water te hebben of op mijn bureau. Maar ik was dus veel in situaties waar ik dus helemaal niet kon. Ik was dus weinig op werk de laatste twee weken, maar veel onderweg, op reis, bij andere mensen, met de auto of met de trein dus moest ik aanpassen dat ik het flesje wel altijd echt bij me had en daar had ik dus sowieso aangepast. Bijvoorbeeld grotere flessen, meer water mee. Dus dat ik echt probeer, als ik op reis ga, dat ik bijna 2 liter mee had en dat aan het einde van de reis mee had. Zo had ik dus altijd een fles bij me had, overal. Omdat ik dus niet echt een constant- Ik dacht dus een glas op mijn bureau dat het me eraan zou herinneren maar het had niet echt een goede plaats dus misschien twee flessen naast elkaar aan de zijkant van mijn rugzak. En hoe denk je dat het inzetten van je creativiteit je heeft geholpen om genoeg water te drinken? Ja dat ik het dus veranderd heb. Het is niet heel creatief maar veranderen naar echt in mijn rugzak die ik overal mee heen neem. Zo kon ik dus ook op de fiets water drinken of ergens wachtend op de bus ofzo. Zo was er niet echt gewoon aan een tafel. Als ik dus bijvoorbeeld bij ouders of vriendin geslapen heb, moest ik zelf veranderen dus moest ik zelf flessen in mijn rugzak doen om mee te nemen. Dat was niet de meeste creativiteit maar wel een kleine verandering. I: Ja maar anders- normaal- ja probeer je dan toch een situatie waar het dan niet lukt om er wel over na te denken hoe het anders kan. En dan door niet organisatie direct of creativiteit. Meestal als creatief, of een andere oplossing proberen te bedenken. Creativiteit gaat meestal wel- en zelfkennis is dus zelf, ja als ik iets herken- ja dat is misschien- dan is het wel te laat. Dus dat is misschien- ja- nee- dus niet echt veel.
Adapting goal	I: Creativiteit, ja natuurlijk helpt het om erover na te denken een beetje, maar ik weet niet of het creatief is om altijd een fles water bij te hebben, dat weet ik niet, daar heb ik niet zo veel gebruik van gemaakt zoals die kleine stappen te maken en mezelf meer te motiveren daardoor. Dus niet echt, ja het is soort van creatief om erover na te denken om andere dingen te gebruiken maar niet echt anders, ik zou niet echt precies een voorbeeld kunnen noemen waar ik creativiteit de laatste tijd gebruikt heb.
Adaptivity	
Adapting plans	C: Oké, dus de eerste had ik aanpassingsvermogen, als ik dan bijvoorbeeld kijk naar mijn werk, maar ook qua dagelijks leven, dan kunnen dagen soms wel anders lopen dan dat ik van tevoren had bedacht of dat ik dacht dat het zou lopen. En dan vind ik het niet moeilijk om het om te schakelen naar iets anders, of het dan bijvoorbeeld het overnemen van een collega is of iets anders, dat gaat eigenlijk altijd wel goed. C: Oké, en zou je misschien, je zei net bijvoorbeeld bij aanpassingsvermogen, soms moet je misschien van een collega overnemen. Heb je misschien een voorbeeld van waar je je aanpassingsvermogen hebt gebruikt? Nou bijvoorbeeld een collega die ging ziek naar huis terwijl er nog een aantal patiënten op haar spreekuur stonden, en die patiënten die konden eigenlijk niet meer verplaatst worden, die konden ook niet meer af gebeld worden, dus toen zijn die patiënten in mijn spreekuur geplaatst waardoor ik eigenlijk, voor nou niet een hele dag maar een dagdeel, twee uurtjes een extra spreekuur heb overgenomen, dus dat ik het dubbele aantal patiënten zag van wat ik normaalgesproken zou zien. En dat vind ik dan niet erg in die zin van dat ik dan makkelijk kan aanpassen naar de nieuwe situatie. C: En bij aanpassingsvermogen, ja ik zou me dan denk ik moeten aanpassen aan dit nieuwe situatie door bijvoorbeeld eerder te gaan slapen of misschien eerder dingen weg te leggen zodat ik daar dan niet meer op kan kijken of daarmee dingen doen. C: Oeh.. Nou aanpassingsvermogen, als ik dan bedenk dat ik die avond voor bijvoorbeeld, of stel voor.. Dat ik morgen een hele lange dag zou hebben of wat dan ook, of een dag zou hebben waarbij ik veel moet doen wat bijvoorbeeld heel druk is of waar ik denk 'oké, ik moet nou echt veel gaan slapen', dan mezelf aanpas door bijvoorbeeld te zeggen 'Nou, dan ga ik deze avond sporten in plaats van twee avonden later' omdat ik weet dat ik morgen een drukke dag heb, dus dat aanpassingsvermogen zou ik dan gebruiken om eerder te gaan sporten dan wat ik eigenlijk had gepland voor die week. *C: Oké. Heb je misschien ook een voorbeeld hoe je je aanpassingsvermogen hebt kunnen gebruiken? Nou misschien nog niet eens echt bewust maar als ik daar nu over terugdenk dan denk ik dat ik mijn aanpassingsvermogen heb kunnen gebruiken om, stel je voor dat, ik ben vaak op sommige dagen in de ochtend vrij, dus dat ik dan in de middag pas hoeft te werken. En dat ik dan het zo indeelde dat ik dan bijvoorbeeld wel iets later ging slapen, maar dat ik dan ook de wekker de volgende ochtend iets later zou zetten, dus dat ik dan mijn aanpassingsvermogen dan gebruikte om die dingen die ik in de avond nog

	wil afmaken, dat ik daar in de volgende ochtend op kan inspelen. Door iets langer uit te slapen of zo. *F: En ik heb denk ik het meeste aanpassingsvermogen gebruikt. Als iemand vroeg heb je zin om te gaan wandelen of iets te gaan doen ging ik eigenlijk altijd wel mee. Anders had ik misschien gedacht dat doe ik niet maar omdat ik aan mijn doel wilde werken dacht ik ja ik doe het toch maar. Dus dan paste ik weer iets aan mijn planning aan. *F: En zou je misschien een paar voorbeelden kunnen noemen van hoe je aan je doel hebt gewerkt en daarmee je sterke kanten hebt gebruikt? Nou er waren soms dagen dat ik in de ochtend dacht vandaag wil ik echt niet zoveel zitten want ik krijg gewoon klachten van zoveel zitten. Op sommige dagen was ik daar bewuster mee bezig en had ik daar ook de ruimte voor. Oke ik ga dan boodschappen doen en dan vuilnis wegbrengen en weet ik veel, iets anders doen. Normaal doe ik alles in één keer om de dag zo effectief mogelijk in te delen dus boodschappen en meteen auto zodat ik de rest van de dag bezig kan en nu dacht ik, ik ga het gewoon opsplitsen zodat ik goed kan bewegen. En je had het erover dat onder andere je sterke kanten waren plannen en aanpassingsvermogen toch? Heb ik het goed dat die hier ook een beetje spelen? Dat je plant wat je gaat doen en je je aanpast aan wat je normaal gesproken zou aan doen? Ja, ik denk het wel ja. Ja.
Social involvement	*F: Ik denk mijn omgeving. Dat mensen om me heen gewoon zeggen zullen we wat gaan doen? Ik heb zelf ook mensen gevraagd om dingen te gaan doen dus dat helpt dan.
Analytical Thinking	
Planning	*H: [...] Oké, en hoe denkt je dat dit heeft bijgedragen aan het werken aan je doel? Ja omdat ik daar dus telkens eiwitten in mijn achterhoofd had dus ik had wel zoiets van ‘Nou als ik nu dit eet met weinig eiwit dan moet ik later iets nemen met veel eiwitten’ dus dat moet ik dat een beetje compenseren. Dus ik denk wel dat dat een beetje geholpen heeft. H: [...] Dan kwam een beetje het analytisch denken ook om de hoek zetten van ‘Oké dit heb ik al gegeten, wat ga ik dan later nog eten?’ Dus ik denk dat het eigenlijk altijd wel een combinatie van die drie is geweest, dat ik gewoon via die app zag wat ik gehad had en dat ik daarop verder ging spelen met het denken en me creativiteit en alles. *H: Oké, denk je dat je bij deze ook een sterke kant hebt kunnen inzetten op een manier? Zie je dat misschien terug of heb je dat actief ook gedaan? Ja, zoals ik al zei, als ik iets ongezonds had gekocht dan heb ik ook zoiets van ‘Oké, dan moet ik het even opdelen in kleinere stukjes of verdelen op meer dagen’ zodat ik nog wel mijn doel kon halen of.. Oké, welke sterke kant is dat dan? Ja zou zelfkennis omdat je dan denk of analytisch denken zou je daar aanhangen omdat je denk over ‘naja ik ga dit niet in een keer op eten maar in delen’ en van me zelfkennis... Nee, ik denk dat het eigenlijk voornamelijk analytisch denken was. Ja, dus zo kwam ik de tijd wel door. *H: Oké, je zei dat ze in elkaar overliepen. Zou je dat verder kunnen uitleggen? Nou zeker die zelfkennis en analytisch denken. Als ik door mijn zelfkennis constateer ik houd niet van melk drinken maar moet het wel elke dag doen dan ben ik wel analytisch aan het nadenken waar kan ik het dan het beste inplannen zodat het een gewoonte wordt en dat ik het wel elke dag doe. Dus in die zin denk ik dat die twee echt in elkaar over lopen. Dus af en toe vond ik het ook best lastig invoeren in die app van heb ik er nu wel of niet gebruik van gemaakt. Ik heb wel bewust de keuze gedaan van ik ga nu iets eiwitrijk eten of drinken maar dat vind ik een beetje. Het is ook zo vanzelfsprekend geworden dat ik er meer op let dus ik vind het heel lastig om dat er ook in te voeren.
Conscious processes	H: De tweede is analytisch denken. Ja, ik kan er niet echt een voorbeeld bij geven. Maar ik ben wel gewoon een denker, zeg maar als ik bijvoorbeeld een opdracht krijg dan ga ik eerst even zitten en over die opdracht denken van ‘Hoe wil ik het aanpakken’. Ik ben niet iemand die iets gelijk gaat doen, nee. Oké. Ik moet altijd eerst even nadenken over wat het probleem is en hoe ik het zou willen aanpakken. Heb je laatst iets meegemaakt, waar dit jou heeft geholpen zeg maar? Of waar je dit zo hebt toegepast? Ja, een voorbeeld, naja op de universiteit komt het wel veel voor dat we zo’n groepsproject of iets dergelijks hebben, dan gaan we altijd in discussie van ‘Oké, wat is nou het probleem’, dat je dit samen gaat ontdekken en dan moet ik altijd eerst even, hou ik me vaak eerst even op de achtergrond zodat ik eerst voor mezelf kan denken van ‘Wat vind ik er eigenlijk van’ en dat ik daarna pas m’n zegje doe. Oké. En hoe zeg maar helpt je dat, of hoe kun je daar op een positieve manier van gebruik maken zeg maar? Dat je dus eerst even van jezelf kijkt van.. Ja, want het... ik denk dat het voor jezelf heel belangrijk is dat je van jezelf weet wat, dat je je eigen mening even kan vormen, dat je jezelf even kan stilstaan van ‘Oké, als er dit probleem is, hoe zou ik dit gaan aanpakken’ en dat je niet gelijk mee gaat met anderen. Soms kan dat het goed zijn, om mee te gaan met anderen, maar soms ook niet en het is al fijn als dat een bewuste keuze is, ja. *H: En mijn analytisch denken, hoe haal ik die erin? Ja. Ik denk, als jij met je gedrag wil veranderen, dat je altijd analytisch moet bezig zijn, ik weet niet. Ik zie niet, ja ik bedoel analytisch denken, dan denk ik ook gewoon heel bewust na en dan maak je ook wel beslissingen en dergelijke dus dan zie ik daar gelijk het analytische in. H: Ja..Ik denk dat het analytisch denken en de zelfkennis gewoon heel erg werken op het bewustzijn, dat heb ik ook heel erg nodig om mij aan te zetten tot actie, tot wel gezonder eten. Oké, dus als ik het goed begrijp, dan gebruik je eigenlijk je zelfkennis als inzicht en gaat dan daarop inspelen om bewuster te eten en dan zo je doel te bereiken? Ja.
Monitoring	*H: Oké, leuk. Heb je misschien ook een voorbeeld voor hoe je je analytisch denken of zelfkennis hebt gebruikt? Naja analytisch denken was echt zo van ‘als ik nu dit eet dan kan ik later dit of dat eten’, wat ik dus later ook zo heel berekenend in mijn dieet heb aangepakt. Daar kan ik verder geen heel concreet voorbeeld van geven maar...dat. *H: [...] Naja ik wist, dat ik voor mezelf dingen zichtbaar moest maken om mezelf te kunnen veranderen dus ik heb dat dan bijgehouden in de app van het voedingscentrum. En dat ik daar gewoon kon kijken ‘Wat heb ik al gegeten vandaag’. Dan kwam een beetje het analytisch denken ook om de hoek zetten van ‘Oké dit heb ik al gegeten, wat ga ik dan later nog eten?’ Dus ik denk dat het eigenlijk altijd wel een

	combinatie van die drie is geweest, dat ik gewoon via die app zag wat ik gehad had en dat ik daarop verder ging spelen met het denken en me creativiteit en alles.
Shifting perspective	H: Heb je nog een idee hoe je analytisch denken hiervoor zou kunnen gebruiken? Ja, dat is misschien een beetje een extreem, maar ik weet nog wel vanuit de bachelor dat, sommige mensen hebben echt een flinke voedingstekort, die moeten dan aan de drinkvoeding, dat is ook heel smerig, maar mensen zagen dat gewoon als een medicijn. En in principe, als je ongezond eet, dan is voeding ook als medicijn, dus als je analytisch nadenkt zou je kunnen zeggen dat een gezond eetpatroon hetzelfde doet dus dan zou ik eventueel die beker melk als medicijn voor een gezond lichaam kunnen zien. Ik weet niet helemaal of dat gaat gebeuren, maar zo zou je die eventueel nog op was kunnen hangen. Beetje ver, ver gezocht misschien.
Self-Assurance	
Self-Efficacy	A: Oké. Daarna heb ik ook zelfzekerheid gekozen omdat ik heel groot vertrouwen in mijn talenten en sterke kanten heb en ook ehm vaak denk ik ben goed in wat ik doe. En ik ben ook optimistisch dat wat ik doe goed is en ik ben ook, als ik in een team werk, dan denk ik ook 'Oké, ik kan het hele team leiden', dus ik denk ik ben, ook andere denken dat ik goed ben in de dingen die ik doe. Oké, heb je misschien een voorbeeld waarvan je zegt daar was je zelfzeker, of dat dit je heeft geholpen? Ja, misschien als ik een presentatie moet houden, en ik weet 'Oké, ik heb goed gewerkt, ik ben heel goed voorbereid en wat ik zeg is ook goed en ik heb goede ideeën gegeven om de presentatie te creëren. Dus, als ik de presentatie geef ben ik zelf zeker en niet nerveus of zo. *A: En ik denk het is ook heel goed dat ik zelfzeker ben zodat ik denk 'Oké, dat is een doel dat ik goed kan bereiken en ik denk ook ik hoef niet zo veel suiker en snoepjes [...]. *A: Oké, dat is misschien ook een moeilijke vraag als je zomaar iets moet bedenken. Dus ja, oké. Als laatste sterke kant had je nog aangegeven zelfzekerheid, hoe heb je deze sterke kant kunnen gebruiken om aan jouw doel te werken? Ja ik heb deze sterke kant van mij, ik zag nadat ik een dag gezond heb gegeten, was ik meer zelfzeker. Dus ik heb dat bevorderd zodat de volgende dag, heb ik gedacht 'Oké, ik heb me heel zelfzeker gevoeld en ik heb me heel goed gevoeld dus ik kan het deze dag ook zo.' Dus als ik een dag heel gezond heb gegeten heb ik me heel goed gevoeld en heb een grote zelfzekerheid gehad en dan heb ik mezelf gezegd aan de volgende dag: 'Oké, je voel je heel goed, je hebt een grote zelfzekerheid dus je doet het de volgende dag ook'. Weet je? Ja, oké. En hoe heeft dit je dus geholpen bij het bereiken van je doel zeg maar? Ja het was goed voor de motivatie. Want volgens mij, als je een goed gevoel hebt en een sterker zelfzekerheid denk je 'Oké, ik heb het gedaan [gehaald] gisteren en ik was heel goed, ik heb me goed gevoeld'. Dus dan wil je dit gevoel ook elke dag hebben. A: Zou je misschien een aantal voorbeelden kunnen benoemen hoe jij aan jouw doel hebt gewerkt en hoe jij bij deze gebruik gemaakt hebt van jouw sterke kanten? En als ik het goed herinner waren dat initiatief nemend, zelfkennis en zelfzekerheid? Ja. Een goede voorbeeld is misschien bij zelfzekerheid, nu als het weer heel goed was, dan waren we vaak naar de zee en ja dan voel je je beter want je weet dan ben je slanker. En ook als vrienden zeggen 'Oh ja, je bent slanker' of zo, dan voel je jezelf heel goed en je hebt een groter zelfzekerheid en met deze zelfzekerheid heb je ook een groter motivatie, misschien meer aan jouw gezondheidsdoel te werken dus heb ik altijd geprobeerd om situaties te creëren waar misschien jezelf een beter zelfzekerheid kan creëren. A: Ja, ik vind als je jezelf voelt, dat het werkt, dat je jezelf beter en gezonder voelt en ook misschien gezonder uit ziet, dan gaat het jouw eigen motivatie bevorderen en ook als vrienden zeggen 'Oh, je ziet beter uit en heb je een beetje afgenomen, ben je afgevallen', natuurlijk is dat goed voor je motivatie en ook voor de zelfzekerheid. En dan is het ook heel leuk aan het doel weer te werken omdat je denkt 'Oké, het werkt.'
Daring	D: Oké. Heb je nog een andere sterke kant gebruikt die je eerder niet hebt gebruikt of waar je achteraf van denkt dat die niet in de lijst staat bijvoorbeeld? Ja, ik hier zie ik dan staan zelfverzekerdheid. Ik ben dan op momenten, of eigenlijk laatst wel zelfverzekerd, maar ik weet niet of ik dat dan wel heb gemerkt tijdens het, ja misschien moet je ook zelfverzekerd zijn om ondernemend te zijn. Hoe bedoel je dat? Omdat ik die dingen die ik heb gedaan, zo'n uitje, dat heb ik dan wel in m'n eentje gedaan en ik denk dat als je niet zelfverzekerd bent, doe je dat misschien minder snel, dat je dat misschien niet durft of ja. Meer in combinatie dan met zelfverzekerd zijn, omdat ik dus zelfverzekerd ben wil ik graag dingen doen dus iets ondernemen en als ik dan uiteindelijk iets onderneem ga ik dus wandelen en bereik ik uiteindelijk mijn doel. Dus het kan wel beginnen bij het zelfverzekerd zijn.
Sense of Reality	
Mental representation	*B: De eerste die ik heb is de realiteitsbewustzijn. Ik denk dat ik een beetje geleerd heb bij mijn bachelor. [...]. Dus ik heb het idee dat ik dat als ja gewoon in het dagelijks leven. Dus als mensen praten, ze vertellen een verhaal maar (onverstaanbaar). Dus vandaar realiteitsbewustzijn. En ook wel gewoon realistisch. Zo van oké ik wil wat maar is het haalbaar of moeten de stappen kleiner zijn. B: Realiteitsbewustzijn... is... Op zich drink ik al wel veel water dus in die zin is het niet onhaalbaar en ik denk dat dat wel een beetje de realiteitsbewustzijn is. B: Oke, leuk. Zou je dan misschien eventjes met mij kunnen er over nadenken hoe je denkt dat het dan werkte dat je- je zei dus he bent je flesje vergeten en hebt dus je creativiteit gebruikt en er bijvoorbeeld er een gekocht of geleend. Hoe heeft dit bijgedragen aan het werken naar je doel? Ja dat ik uiteindelijk wel die twee liter had gehaald want als ik dat niet had gedaan had ik waarschijnlijk- als ik dat niet had ingezet had ik ook die 2 liter niet gedronken. Toen ik dit doel had toen, water halen, ja dan deed ik dat gewoon niet. Terwijl nu weet ik dat en kan ik realiteitsbewustzijn inzetten of creativiteit en dan denk ik oké dit kun je gewoon en ga ervoor! *B: Realiteitsbewustzijn was op het werk bijvoorbeeld probeerde ik wel water te drinken en als ik thuis en met studie heb ik het er juist wel makkelijk bij dus dan denk ik wel realiteitsbewustzijn nodig om in te schatten hoe ik dan wel genoeg water kan drinken. Dus dat is wel gelukt.

B: Oke kan ik me voorstellen. En als je elke keer gratis frisdrank hebt, heb je dan misschien ook jouw sterke kanten op een manier kunnen inzetten om water te blijven drinken? Ja. Dat is denk ik realiteitsbewustzijn en toch ook wel initiatief nemend dat ik zeg ik doe het niet en dan lukt het meestal ook wel. Oke, hoe denk je dan dat dat werkt? Ja doordat je het jezelf zegt door initiatief nemen en realiteitsbewustzijn dat je jezelf ervan bewust bent dat er frisdrank staat dus je weet dat van tevoren al. Dat je het niet drinkt en gewoon water drinkt en je flesje mee hebt.

*B: En zou je misschien een aantal voorbeelden kunnen noemen hoe je aan je doel hebt gewerkt en hoe je gebruik hebt gemaakt van je sterke kanten? Even denken hoor. Het is gelukt omdat ik- Ik ga weer over mijn flesje, maar dat ik mijn flesje altijd mee had. Dat heeft te maken denk ik met alle drie de kenmerken die ik heb want- maar soms was ik hem wel vergeten maar dan zorgde ik ervoor dat ik mensen vroeg of ze gewoon een glas water hadden of een flesje voor mij. Dus ik denk dat realiteit bewustheid, dat ik gewoon goed kan inschatten waar ik wel water kan drinken en waar niet en als het niet kan zelf mee heb en waar het wel kan dat ik niet per se mijn flesje nodig heb zegmaar.

*B: Oke en je had het net over je bachelor. Hoe zou je dan die realiteitsbewustzijn, wat zou je zeggen, hoe heb je dit eerder kunnen gebruiken bijvoorbeeld in je bachelor. Ja nouja voor gezondheidswetenschappen is het natuurlijk wel gezondheidsgerelateerde problemen oplossen. Dus als je bijvoorbeeld kijkt naar een ziekenhuis en ze hebben werkdruk heel erg, dan moet je dus kijken vanuit de dokter, de patiënt, de directeur, en zo moet je verschillende perspectieven bekijken. En je gaat ook altijd in die rol zitten want anders kun je die perspectief niet weten.

E: Mmmh...Nee eigenlijk niet, nou ik zie hier bijvoorbeeld realiteit bewust staan, dat heeft natuurlijk ook een beetje iets met zelfkennis te maken, dat ik denk 'ja ik weet dat ik morgen niet zo veel kan bewegen', dat is natuurlijk een stukje je zelfkennis maar ook realiteit bewust misschien, dus dat heb ik dan misschien ook wel gebruikt, maar dat is dan niet echt nieuw maar gaat wel een beetje samen denk ik.

*E: Oké. En in hoeverre, zou je dat nog even een beetje kunnen toelichten...? Ja, voor mij is het een beetje zelfkennis gaat dan over de realiteit van jezelf en realiteitsbewustzijn meer over hoe het echt zit, zo leg ik die term nu uit voor mezelf. Dus ik denk als ik zeg 'mijn dag is morgen volgepland, ik moet er goed voor zorgen om morgen te bewegen', dan is dat een stukje zelfkennis omdat ik weet 'Ik ga anders niet bewegen', maar ook realiteitsbewustzijn dat ik gewoon goed zie hoe de dag in elkaar zit en niet gewoon optimistisch denk 'Oh ja, het zal wel' maar gewoon realistisch daarnaar kijk hoe het echt zit, hoe het in de realiteit zit.

Re-evaluating barriers	B: En naar de WC gaan is een beetje realiteitsbewustzijn want eigenlijk hoef ik helemaal niet zo veel want het is warm enzo dus eigenlijk valt het wel mee en moest ik één keer extra. Dus eigenlijk slaat het nergens op. Ik had het dus ingezet dus nu- ik zal het ook niet echt een hele grote barrière.
------------------------	---

Acceptance	
------------	--

Allowing inefficiency	A: Ja ik denk het ging heel goed. Ik heb altijd geprobeerd bewust met mijn doel te leven en mijn doel in mijn alledagsleven te gebruiken en daarna te leven. Natuurlijk waren daar ook dagen waar het niet 100% gefunctioneerd heeft maar ik denk de meeste tijd was het goed of oké.
-----------------------	---

*D: Ben je nog iets te weten gekomen over jezelf, jouw sterke kanten of jouw doel? Nee in het begin dacht ik wel dat ik elke dag wel een half uur kon wandelen maar ik kwam er dus achter dat er ook gewoon dagen tussen zitten dat het gewoon niet lukt en dat is ook niet erg, ik heb gewoon niet dat ik het vervelend vond, maar dat is me wel opgevallen. Dat ik in het begin wel zei 'Ja, makkelijk, half uurtje wandelen is niks', maar ja. Soms komt het gewoon voor dat je niet echt de deur uitgaat, ja.

*H: Mooi! Zou ik ook eens moeten doen. Waren er nog omstandigheden die ervoor hebben gezorgd dat je niet aan je doel bent toegekomen dat je anders wel hebt gedaan bijvoorbeeld ziek, niet lekker in je vel of grote mate aan stress? Ja er waren echt wel eens dagen dat ik geen zin had zoals ik eerder zei. Maar een dagje vind ik dat niet zo erg dus is dan ook prima maar voor de rest niet echt.

*H: Oké. Waren er hinderende factoren of omstandigheden die jou hebben beperkt in het inzetten van jouw sterke kanten? Ja nee, maar ik heb ook gewoon af en toe weet je, je hebt altijd wel een dag waar je gewoon even nergens zin in hebt en dan laat je gewoon helemaal gaan en zo'n dag heb ik ook wel gehad. En dan heb je natuurlijk ook niks aan je pluskanten. Dan voel ik ook want dan wil je gewoon even niks, maar ja. Zo'n dag heeft iedereen wel eens dus daar ben ik niet heel bang van.

*H: Heb je nog situaties meegemaakt waar het moeilijk was om aan je sterke kanten of doel te werken? Sommige dagen had ik gewoon echt geen zin maar dat heb je soms. Heb je dan jouw sterke kanten kunnen gebruiken om er toch nog aan te werken? Nou soms heb ik mezelf wel een schop onder de kont voor een beker melk. Maar er waren ook gewoon sommige dagen dat ik echt- sowieso- van die dagen waarin ik sowieso geen zin heb en hele dagen in bed heb gelegen. Maar dat mag je af en toe ook wel hebben. Dus ja dat soort dagen werk ik absoluut niet aan mijn gezondheidsdoel.

Taking perspective	*A: Oké. Ben je nog iets te weten gekomen over jouw doel, jouw sterke kanten of jezelf? Ja, ik heb vroeg gemerkt dat het doel niet is, geen ongezond eten te eten, maar minder, dus ik denk het was ook oké, een keer een klein snoepje te eten en daarna te zeggen 'Ik stop nu'. Maar, oke, dus wat, nog een keer alsjeblieft, dus heb je nu je doel aangepast naar minder ongezond eten? Nee. Maar ik vind, je kan niet zeggen 'Oké, gezond eten betekent geen snoepjes te eten, maar minder en misschien ook met een bewustzijn, dus dat je weet oké je kan misschien een keer iets eten en daarna is het goed. En over mij heb ik geleerd dat ik goed de initiatief kan nemen en ook graag gezond kook en dat ik ook niet, ja graag heel ongezond eet, omdat je daarna voel je jezelf niet goed.
--------------------	--

A: Oké, heb je misschien nog een andere sterke kant gebruikt of denk je achteraf, als je nu terug denkt 'Oh ja, dit was misschien ook een sterke kant en die zag ik misschien niet of wel op het lijstje?

	Poeh...Ja misschien ook discipline dus ik heb ook als ik gezegd heb 'Ja ik wil graag veel snoepjes eten vandaag', dacht ik 'Nee, alleen een of twee kleine en niet de hele verpakking'. *H: Oké, en hoe heb je deze hindernissen overkomen, bijvoorbeeld dat je geen zin had of dat er aanbiedingen waren dat je in oude patronen bent teruggevallen? Ja ik ben qua diet heb ik zo iets van, ik wilde graag eraan werken maar ik ben niet zo iemand van 'Goh ik ga helemaal gezond doen en ik moet per se alle regeltjes volgen' dus ik ben in die zin een beetje flexibel voor mezelf. Als ik bijvoorbeeld die chocolade koekjes wilde kopen maar dan dacht ik achteraf van 'Was misschien niet zo'n goed idee', dan eet ik in plaats van een hele pak misschien maar twee koekjes per dag. Maar ja, ik verbied mezelf niks, dus. Tot nu toe werkt dat wel goed.
Perseverance	
Persisting	*B: Doorzettingsvermogen denk ik. Dat dat er ook nog ééntje is. Zeggen dit doe je en dan is het ook gewoon. Hoe denk je dat dit jou heeft geholpen? Nou doorzettingsvermogen in de zin van ik heb een doel gesteld en dat wil ik heel graag halen dus dan zet je gewoon door ook al zijn er barrières of wat dan ook je gaat het gewoon halen. Ik denk dat dit me wel geholpen heeft bij alle belemmerende factoren die opzij te zetten en er gewoon voor te gaan. Dus misschien ook een beetje doelgerichtheid? Oh ja dat is het meer ja. C: En daarnaast ook, misschien is dat ook een soort van automatisme omdat ik vrij wel altijd op zondag nog even ga sporten of nog even ga zwemmen. Dus een sterke kant, ja die doorzettingsvermogen dat ik dan heb om altijd op zondag te kunnen gaan zwemmen heb ik dan wel kunnen inzetten. *D: Maar ik vond het wel moeilijk om dan mijn, hoe heet het, sterke kanten te gebruiken tijdens het wandelen. Hooguit dan bij het hardlopen, daar had ik het eerder gebruikt gedurende het hardlopen om het dan wel af te maken, maar bij het wandelen op zich, ja.. Ik, dat is voor mij niet heel zwaar, dus dan ja dan heb ik niet per se doorzettings voor nodig. *D: Ja, goed. Dan gebruik ik toch het voorbeeld van het hardlopen, dat ik toch nog even me doorheen zat maar dat ik dan toch weer, het doorzettingsvermogen ja. Dus dan is misschien een factor. Ja ik weet niet, ik weet het niet eigenlijk. Ik lul maar wat eigenlijk nu. Oké, en hoe denk je heeft doorzettingsvermogen jou geholpen om eraan te werken zeg maar? Waar aan te werken? Zeg maar dat je zei dat je er doorheen zat maar je hebt toch je doorzettingsvermogen gebruikt om.. hoe denk je werkt dat dan? Naja iets in me zegt dan gewoon van 'Ja ik wil het gewoon wel halen' en dan ga ik hier nu niet stoppen en dan naja, dan moet ik toch iets vinden zodat ik niet ga stoppen dan. Oké, maar wat doet het met je zeg maar? Dat ik het dan wel doe? Ja, wat denk je, hoe zit dat? Ja, naja dan ben ik toch wel trots op mezelf aan het eind. Denk ik 'Ja, heb ik het toch gedaan'. *G: Heb je nog een andere sterke kant die je eerder niet hebt gebruikt? Je zei dus net al dat doorzettingsvermogen? Ja ik denk vooral die. Verder weet ik het niet. En die heb je dus vooral gebruikt op welke manier? Ja het idee van 'oh ik wil gewoon mijn doel halen' dus dan ga ik er gewoon aan werken. Beetje fanatieker in. Niet op willen geven vooral. Hoe denk je dat dit jou heeft geholpen om jouw doel te bereiken? Ja vooral dat je dan niet stopt als je moe bent of geen zin hebt maar dat je gewoon nog even doorgaat. Om je doel te halen.
Rewards	*D: Naja als iets dat mijn doorzettingsvermogen zou kunnen bevorderen is misschien dat ik.. ja soort van beloning aan het eind. Niet dat ik voor mijn gevoel, dat zou iets heel kleins kunnen zijn ook maar ja, dat ik dan iets heel leuks ga doen aan het eind. Oké, en hoe denk je dan dat dat dan zou kunnen werken? Naja als ik nou elke dag ga wandelen, dan kom ik steeds dichterbij die beloning, dat kan dan bijvoorbeeld zijn dat ik eventjes een dagje uitga of iets heel kleins dat ik me gun, een cadeau of iets, ik hoef niet per se iets te kopen maar gewoon iets dat voor mij als een beloning voelt. Dus dat ik daar naartoe werk. Ik denk dat dit dan helpt. *D: Naja iets in me zegt dan gewoon van 'Ja ik wil het gewoon wel halen' en dan ga ik hier nu niet stoppen en dan naja, dan moet ik toch iets vinden zodat ik niet ga stoppen dan. Oké, maar wat doet het met je zeg maar? Dat ik het dan wel doe? Ja, wat denk je, hoe zit dat? Ja, naja dan ben ik toch wel trots op mezelf aan het eind. Denk ik 'Ja, heb ik het toch gedaan'. *G: Oke dus dat je het lastig vond, kun je dat een beetje verder uitleggen? Ik denk dat bij mij toch wel het doorzettingsvermogen overheerste. Ik vind dit doel belangrijk dus ik wil het halen en dat viel niet binnen de sterke kanten die ik gekozen had aan het begin. Daarom vind ik het wel lastig om ze te gebruiken. Je zei dus dat je doorzettingsvermogen hebt gebruikt. Zou dit dan een sterke kant zijn? Ja denk het wel. Het ging prima zonder, hoe heb je dan je doel bereikt of eraan gewerkt? Ja vooral met dat doorzettingsvermogen en het idee van als ik er nu aan werk dan ben ik daarna gewoon tevreden en blij dat ik het gedaan heb.
Endeavour	D: Ja, dan had ik nog doorzettingsvermogen. En ja ik kan me vooral herinneren dat ik in het eerste jaar van de middelbare school... Want ik ben op een vrij laag niveau begonnen, ja ben je op de hoogte van het Nederlandse school systeem? [...] Nou, ik begon op basis kader. En ja ik had meteen het gevoel dat ik daar niet echt hoorde, toen heb ik meteen mijn best gedaan en had ik best hoge cijfers en zo en ik wilde daar echt hard voor werken, dus toen mocht ik snel naar TL, theoretische leerweg. In hetzelfde jaar nog. Maar daar had ik nog steeds een beetje hetzelfde gevoel, dus in de tweede klas ja, was ik nog steeds heel hard aan het leren dus toen mocht ik naar HAVO. Dus ja dat is vooral het moment dat ik merkte dat ik echt doorzettingsvermogen had. Alleen ja later is dat een beetje ingezakt, want ja op de middelbare school, of later in mijn middelbare schooltijd, toen had ik een beetje het gevoel dat ik toen wat meer kon rusten of zo, ja ik had die jaren eerder veel gewerkt dus toen was het voor mij niet zo belangrijk meer dus toen dus had ik het meer laten liggen. Oké, en heb je misschien een recente voorbeeld van wanneer je dat hebt gebruikt? Kan ook iets heel kleins zijn. Mmmh... van doorzettingsvermogen.. Naja ik heb het wel afgelopen jaar dan weer gebruikt, dat ik dan wel ook al deed ik voor het zoveelste jaar mijn examen, dat ik dan ook, heb ik gewoon bijlessen genomen waardoor ik het toch uiteindelijk heb behaald dus daardoor had ik het toen een beetje terug, het doorzettingsvermogen.

	*D: Heb je misschien ook een idee hoe je bijvoorbeeld ook je doorzettingsvermogen zou kunnen inzetten? Ja, als ik dan zo'n plan heb dan wil ik daar ook echt wel voor gaan, dus als ik dan iets heb van na, ik weet wel dat ik 30 minuten moet wandelen en dan is het ook ja, ik hoef niet per se langer te lopen, dan heb ik het idee dat dit me echt gaat lukken, dan wil ik me daar echt voor inzetten. Ja. Oké, en hoe denk je dat dat dan werkt zeg maar, hoe zie je dat voor je? Mmmh.. Moeilijke vragen. Ja, dat het dan... Ja. Als je daar geen antwoord op hebt dan is dat ook niet erg. Ja, nee.
Enthusiasm	
Longing	*F: Nou mijn sterke kant dat ik enthousiast ben heb ik eigenlijk altijd wel gebruikt want ik ben altijd wel enthousiast om dingen te behalen. F: Weet ik niet zo goed eigenlijk. Ik ben wel enthousiast om aan mijn doel te bereiken. Het is niet zo dat ik denk ik laat het gewoon varen, vind het nog steeds wel heel belangrijk. Ja vind het een lastige vraag. *F: Waren er ook hinderende factoren die je hebben beperkt in het inzetten van je sterke kanten? Soms, ik ben best wel fanatiek dus dan wil ik mijn doel ook echt behalen. Dit was soms meer mijn drijvende veer dan mijn sterke kanten gebruiken. Dus je zegt dat je heel fanatiek was en daarmee heb je aan je doel gewerkt. Ja dan heb ik een doel en wil ik die ook halen ook. *G: Heb je toevallig nog nieuwe sterke kanten toegepast die niet bij je oorspronkelijk gekozen sterke kanten behoorde of in een bepaalde situatie opgelost wat misschien ook wel een sterke kant is? Ja vooral van dat enthousiasme dan. Dat ik het gewoon graag wilde halen. Denk vooral dat wel echt. En hoe denkt je dat dit dan werkt? Nou dat ik als ik eenmaal een doel stel dat ik het ook gewoon echt wil halen. En dat ik dan niet echt opgeef [...].
Positive affect	F: En zou je dan kunnen zeggen dat je enthousiasme hier weer bij mee werkt? Dat je dan toch weer overeind komt? En je aanpassingsvermogen? Ja ik denk het wel. Enthousiasme eigenlijk altijd wel. In die app met die drie vragen heb ik altijd aangegeven met iets van plezier ofzo aan mijn doel te werken. Of fijn of leuk om aan te werken heb ik eigenlijk altijd hetzelfde ingevuld omdat dat enthousiasme is eigenlijk altijd wel aanwezig. Dus dat is een constante doorlopende factor geweest voor jou? Ja denk ik wel.
Endeavour	H: Dat is ook prima. Heb je nog andere sterke kanten gebruikt die je eerder niet hebt gebruikt? Ja zeker op de dagen dat ik gesport heb, ben ik echt wel fanatiek geweest dus in die zin. Dat zou wel eens een sterke kant kunnen zijn. Hoe heeft je dat dan geholpen? Euh... Ja ik wel als ik iets doe, en dan bijvoorbeeld het sporten twee tot drie keer in de week, dan wil ik het ook goed doen, en dan niet alleen de beweging, maar ik wil ook de rest van mijn leefstijl erop aanpassen. Daarom had ik ook als gezondheidsdoel proteïne eten. Dus in die zin, als ik fanatiek ben over het sporten, moet ik van mezelf ook fanatiek zijn over het eten. Dus die vallen een beetje samen voor jou? Ja want ik eet meer proteïne zodat ik beter kan gaan sporten en vandaar meer gezondheidsvoordelen heb. Dus het is meer een middel om het doel om beweging- te halen.
Combination of Strengths	
Combination of strengths	A: Ja ik heb geprobeerd mijn sterke kanten een beetje te combineren. Dus ik heb, als ik misschien heb geweten dat ik misschien een lange dag in de uni heb, en ik weet over mezelf dat ik, als ik laat van de universiteit naar huis ga, dan heb ik geen tijd of geen zin om gezond te koken, dus ik heb geprobeerd de initiatief te nemen en s ochtends te koken zodat ik niet spontaan wat eet wat niet gezond is. Dus ik heb een salade s ochtends voorbereid of iets gekookt en dan s'avonds gegeten, dan heb ik gezond gegeten. B: Oke kan ik me voorstellen. En als je elke keer gratis frisdrank hebt, heb je dan misschien ook jouw sterke kanten op een manier kunnen inzetten om water te blijven drinken? Ja. Dat is denk ik realiteitsbewustzijn en toch ook wel initiatief nemend dat ik zeg ik doe het niet en dan lukt het meestal ook wel. Oke, hoe denk je dan dat dat werkt? Ja doordat je het jezelf zegt door initiatief nemen en realiteitsbewustzijn dat je jezelf ervan bewust bent dat er frisdrank staat dus je weet dat van tevoren al. Dat je het niet drinkt en gewoon water drinkt en je flesje mee hebt. B: En zou je misschien een aantal voorbeelden kunnen noemen hoe je aan je doel hebt gewerkt en hoe je gebruik hebt gemaakt van je sterke kanten? Even denken hoor. Het is gelukt omdat ik- Ik ga weer over mijn flesje, maar dat ik mijn flesje altijd mee had. Dat heeft te maken denk ik met alle drie de kenmerken die ik heb want- maar soms was ik hem wel vergeten maar dan zorgde ik ervoor dat ik mensen vroeg of ze gewoon een glas water hadden of een flesje voor mij. Dus ik denk dat realiteit bewustheid, dat ik gewoon goed kan inschatten waar ik wel water kan drinken en waar niet en als het niet kan zelf mee heb en waar het wel kan dat ik niet per se mijn flesje nodig heb zegmaar. D: Oké. Heb je nog een andere sterke kant gebruikt die je eerder niet hebt gebruikt of waar je achteraf van denkt dat die niet in de lijst staat bijvoorbeeld? Ja, ik hier zie ik dan staan zelfverzekerdheid. Ik ben dan op momenten, of eigenlijk laatst wel zelfverzekerd, maar ik weet niet of ik dat dan wel heb gemerkt tijdens het, ja misschien moet je ook zelfverzekerd zijn om ondernemend te zijn. Hoe bedoel je dat? Omdat ik die dingen die ik heb gedaan, zo'n uitje, dat heb ik dan wel in m'n eentje gedaan en ik denk dat als je niet zelfverzekerd bent, doe je dat misschien minder snel, dat je dat misschien niet durft of ja. Meer in combinatie dan met zelfverzekerd zijn, omdat ik dus zelfverzekerd ben wil ik graag dingen doen dus iets ondernemen en als ik dan uiteindelijk iets onderneem ga ik dus wandelen en bereik ik uiteindelijk mijn doel. Dus het kan wel beginnen bij het zelfverzekerd zijn. E: Mmmh...Nee eigenlijk niet, nou ik zie hier bijvoorbeeld realiteit bewust staan, dat heeft natuurlijk ook een beetje iets met zelfkennis te maken, dat ik denk 'ja ik weet dat ik morgen niet zo veel kan bewegen', dat is natuurlijk een stukje je zelfkennis maar ook realiteit bewust misschien, dus dat heb ik dan misschien ook wel gebruikt, maar dat is dan niet echt nieuw maar gaat wel een beetje samen denk ik. E: Ja, heb je ook nog een idee hoe je dus jouw zelfkennis zou kunnen gebruiken met zeg maar wat zwakke en wat sterke punten waarvan je je wel bewust bent? Ja stel ik ga bijvoorbeeld vanavond uit en

dan is alsnog de dag morgen hetzelfde, dan weet ik van mezelf 'Oh misschien heb ik dan wel veel minder zin om te bewegen en iets te doen, dus dan ga ik een beetje niet zeggen 'Oké, misschien ga ik na het avondeten wandelen', want dat gebeurt sowieso niet dan, maar dan ga ik meer met een andere persoon iets doen. Dan ga ik bijvoorbeeld wel met die vriendin afspreken want dan weet ik 'dat vind ik leuk' ook al ben ik brak en heb ik geen zin om weg te gaan, maar dan voel ik me ook weer verplicht tegenover die vriendin om wel met haar af te spreken en dan ga ik het ook makkelijker inhouden. **Oké, dus zoals ik dat nou heb begrepen ga je dus voorzien wat er zou kunnen gebeuren, dus dat is dan zelfkennis en dan kijk je hoe kun je dan doelgericht plannen?** Ja, precies.

*E: **Oké, en heb je misschien ook een idee hoe je je doelgerichtheid heb ingezet om dat soort hindernissen te overkomen?** Ja, dat is ook weer een beetje dezelfde situatie natuurlijk want ik heb eigenlijk mijn zelfkennis gebruikt om doelgericht te werken. Want naja ik had ook gewoon kunnen zeggen 'Ik weet dat ik het morgen niet doe, maakt niet zoveel uit', maar ja ik ben ook wel doelgericht bezig geweest door mijn zelfkennis te gebruiken om doelgericht dan wel iets daar in te plannen. Dat gaat wel een beetje samen vind ik, doelgerichtheid en dan die zelfkennis. Want ja dat gaat wel heel erg samen bij mij. **Ja, dus je hebt het eigenlijk een beetje gecombineerd misschien?** Ja, precies.

E: En mijn doelgerichtheid is natuurlijk, dat gaat een beetje samen. Want ik wil wel elke dag doelgericht werken en mijn doel behalen, dus dan ga ik ook de avond van tevoren of 's ochtends even erover nadenken naja 'Wat moet ik vandaag doen om mijn doel te behalen?' dus dat is wel heel goed, denk ik.

E: Ja, nou ik denk doelgerichtheid is dan ik wil gewoon meer bewegen, dat is mijn doel en dan ga ik ook gericht mijn dag plannen om dat te doen. Ik woon nu een week hier en ik heb tot nu toe alles lopend gedaan en niet met de bus terwijl dat heel makkelijk is maar ik dacht 'Naja, ik wil wel gewoon meer bewegen dus dan ga ik niet met de bus maar wel lopend naar de winkel.' Ja ik moest naar een copyshop toen ging ik lopend naar de copyshop en zo iets, dus ja dat was wel heel doelgericht om gewoon dan te denken 'Ik wil meer bewegen dus dat ga ik nu doen'. **Oké, en hoe denk je dat dit gewerkt heeft zeg maar, dat je je sterke kanten hebt ingezet?** Goed, want ik wil gewoon mijn doel bereiken en dan, dat werkt natuurlijk ook weer samen met zelfkennis weer en dat ik dan ja, die doelgerichtheid goed kon gebruiken. Ja ik vind het ook wel moeilijk om uit te leggen hoe dat precies dan werkt want naja, het is een sterke kant, dus het is een beetje dat ik dat altijd al had en dan komt het een beetje vanzelf. Als ik gewoon denk ik wil een doel bereiken, dan ga ik dat gewoon doen. Het is wel een beetje lastig om dat echt zo, ja te reflecteren of zo, dat vind ik wel een beetje lastig, ja. Maar ja ik heb dan bijvoorbeeld dat ik mijn dag gewoon heel goed plan en dat is dan wel een beetje doelgerichtheid natuurlijk.

F: **En zou je misschien een paar voorbeelden kunnen noemen van hoe je aan je doel hebt gewerkt en daarmee je sterke kanten hebt gebruikt?** Nou er waren soms dagen dat ik in de ochtend dacht vandaag wil ik echt niet zoveel zitten want ik krijg gewoon klachten van zoveel zitten. Op sommige dagen was ik daar bewuster mee bezig en had ik daar ook de ruimte voor. Oké ik ga dan boodschappen doen en dan vuilnis wegbrengen en weet ik veel, iets anders doen. Normaal doe ik alles in één keer om de dag zo effectief mogelijk in te delen dus boodschappen en meteen auto zodat ik de rest van de dag bezig kan en nu dacht ik, ik ga het gewoon opsplitsen zodat ik goed kan bewegen. **En je had het erover dat onder andere je sterke kanten waren plannen en aanpassingsvermogen toch? Heb ik het goed dat die hier ook een beetje spelen? Dat je plant wat je gaat doen en je je aanpast aan wat je normaal gesproken zou aan doen?** Ja, ik denk het wel ja. Ja

G: **Als ik het zo hoor heb je misschien je zelfkennis en ondernemen gecombineerd.** Ja ze overlappen ook wel een beetje. Als je het initiatief neemt, bijvoorbeeld ik stel voor aan mijn moeder om een rondje te lopen dat is ook een soort van een nieuwe manier om aan mijn doel te werken. Dus dan is het en ondernemend en neem ik initiatief.

H: [...] Dus ik denk dat het eigenlijk altijd wel een combinatie van die drie is geweest, dat ik gewoon via die app zag wat ik gehad had en dat ik daarop verder ging spelen met het denken en me creativiteit en alles.

H: **Oké, je zei dat ze in elkaar overliefen. Zou je dat verder kunnen uitleggen?** Nou zeker die zelfkennis en analytisch denken. Als ik door mijn zelfkennis constateer ik houd niet van melk drinken maar moet het wel elke dag doen dan ben ik wel analytisch aan het nadenken waar kan ik het dan het beste inplannen zodat het een gewoonte wordt en dat ik het wel elke dag doe. Dus in die zin denk ik dat die twee echt in elkaar over lopen.

Appendix I [Strengths Use RQ 1 Drawbacks in Strengths Use]

Summary	Citations
Goal-related	C: Oké. Hoe heb je het inzetten van je sterke kanten ervaren? Lastig. Lastig in de zin van dat ik me wel nog kan herinneren welke sterke kanten mijn sterke kanten zijn maar dat ik het lastig vond om die bijvoorbeeld echt in te zetten in het behalen van mijn doel of het werken aan mijn doel. Oké. Heb je hier misschien een voorbeeld voor? Ja, bijvoorbeeld dan vraagt de app of ik gewerkt heb aan mijn gezondheidsdoelen en dan mijn antwoord daarop ja was en dus de vraag van ‘oké heb je in de afgelopen tijd dus ook gebruik gemaakt van je sterke kanten?’ Dat ik dan dacht ‘hmmmm..ja misschien wel maar ik weet dan niet zo goed hoe ik die dan heb gebruikt’. Maar misschien komt het ook wel doordat ik me dan meer vragen ging stellen dan eigenlijk nodig was in de app. Ik denk dat dat gewoon meer iets persoonlijk of zo iets was. C: Ehm.. Ja nee ik weet niet of mijn sterke kanten sterk genoeg zijn om me daarover heen te zetten. Want ik zou dan denken dat met die zelfkennis of doelgerichtheid die ik heb om altijd maar mijn doelen achteraan te gaan, dat ik dan zou denken ‘Naja dan zou je je daar overheen kunnen zetten en dan alsnog te gaan sporten’ maar tot nu toe is dat gewoon eigenlijk nog niet gelukt. En ik weet dan ook niet zo goed hoe ik dat dan nog zou kunnen veranderen. C: Nou dat het doelgerichtheid, daar dacht ik dat ik daar misschien sterker in was of dat ik daar ook wel sterk in ben op andere gebieden maar op het gebied van nu, waar we ook mee bezig zijn, om mijn doel te behalen, meer slapen en rust pakken.. mmh..ik heb het idee dat die doelgerichtheid om juist meer te gaan sporten en zo dat dat nog niet echt werkt. Dus dat die doelgerichtheid meer richtig zwak gaat dan dat die nog sterker wordt. D: Mmmh.. Ik vind het een beetje moeilijk om precies deze krachten of sterke kanten te gebruiken op dit doel of dit.. het is ondernemend, ja...ja ik vind het sowieso leuk om hier de omgeving te ontdekken, dus wat wat da betreft, ja ik wil graag hier de omgeving ontdekken. Dus daarom ga ik dan ook wel wandelen en ja, tijdens het wandelen ontdek ik nieuwe dingen en ja, maak ik nieuwe dingen mee, nieuwe ervaringen. D: Ja ik heb gemerkt dat het toch lastig is om met dit doel gebruik te maken van sterke kanten. Want in eerste instantie zou ik eerst nog andere sterke kanten uitkiezen maar dat heb ik dan later toch niet gedaan gezien het voor mij denk ik niet heel veel zou uitmaken. Het gaat er bij mij vooral om dat ik het moeilijk vind om sterke kanten in te zetten met zo’n activiteit. D: Ja, dan zou ik daar echt even bij stil moeten staan. Ik kan me nu geen momenten herinneren dat ik dat echt heb gedaan dus ik zou me dan, hoe noem je dat, geforceerd, mijn zelfkennis gebruiken. Ja ik heb dan misschien eigenlijk dat alleen op een moment dan, hoe heet het? Dat ondernemendheid, dat heb ik dan misschien eventjes gebruikt maar zelfkennis niet. Oké. Ja, dan zou ik daar echt bij stil moeten staan en erover nadenken, maar dat heb ik dus niet gedaan. Oké, dus dan bedoel je, zeg maar ja, wat denk je is dan de conclusie van wat je net zei, hoezo werkte dan niet zo goed bij jou, tot nu toe? Naja omdat dat voor mij heel geforceerd aanvoelt als ik dat dan zou doen. Oké. Ik heb dan liever dat het uit mezelf komt dan dat ik dan.. ja als ik daar zo bij stil moet staan dan heb ik een beetje het gevoel dat het dan nappig over komt. D: Naja nu heb ik toch een beetje spijt dat ik iets van zelfkennis heb gekozen want ja, ik vind het lastig om mijn zelfkennis in te zetten om...ja.. doorzettingsvermogen is heel makkelijk wat dat betreft, dan kun je zeggen ja...toch.. Maar zelfkennis ja en ondernemend zijn, kan ook niet met alles... Kan ik ook niet bij dingen een voorbeeld van geven. F:[...] En ik denk met aanpassingsvermogen dat ik... Ja soms heb je dagen dat je niet op kunt staan, bijvoorbeeld in de bioscoop of in een restaurant. Ja dan ga je niet elk half uur een stuk lopen ofzo of naar de toilet. Ja ik weet niet of ik die skill echt kan gebruiken om mijn doel te behalen. Maar ik denk echt doelgerichtheid het meest. F: Dus jij denkt dat sterke kanten alleen daar niet genoeg voor zijn? Niet op deze manier maar ik denk wel dat als een coach ofzo echt met mij zou gaan zitten en het zou bespreken, dan misschien wel. Dat ze daarbij wel helpen. Maar ik denk niet dat een sterke kant alleen genoeg is om.. Ja aan een doel werken is best wel... Net zoiets als afvallen of stoppen met roken. Het zijn wel moeilijke dingen om dat lang te blijven doen. G: Is je nog iets opgevallen met betrekking tot het gebruik maken van je sterke kanten? Ja dat ik dat wel iets minder deed in de loop van de weken. Maar dat doorzettingsvermogen niet, maar die andere drie denk ik wel. Heb je ook een idee waar dat aan zou kunnen liggen? Misschien gaat het na 4 weken een beetje vervelen? Dat je er dan niet echt meer aan nieuwe dingen kan denken en dat je nog wel aan je doel wilt werken maar minder op nieuwe ideeën kan komen ofzo.
Personality related	C: Ja, wat ik te weten ben gekomen over mijn doel en daarbij het gebruik van mijn sterke kanten is dat, als het op het moment dat ik mezelf niet goed voel, dat dat gelijk een hele grote invloed heeft op het werken naar mijn doel toe. Dus als ik me niet goed voel en negatieve gedachten heb, dat ik dan ook niet kan werken aan mijn gezondheidsdoel en dus ook niet gebruik maak van mijn sterke kanten. D: Zou je misschien een voorbeeld kunnen benoemen hoe je die zelfkennis al eerder hebt gebruikt? Of misschien waar je daarna bewust werd dat je hem toen had gebruikt. Poeh, dat vind ik lastig. D: Dus dan ik toch probeer om met mijn sterke kanten, het toch op een ander manier te doen of..? Ja, stel je bent alleen en je zou liever met iemand anders samen de omgeving willen ontdekken. Hoe zou je dan juist je sterke kanten, dus of zelfkennis, ondernemendheid en doorzettingsvermogen in kunnen zetten om desondanks aan je doel te werken, desondanks dit een factor is die je normaal zou kunnen stoppen? Ja, naja tegelijkertijd vind ik het ook leuk om in m’n eentje op pad te gaan, ja dat is een beetje tegenstrijdig met wat ik net zei dus ja.. ik weet het niet. Eerlijk gezegd, ik weet het niet, ik kan nu wat bedenken maar ik weet

het niet.

D: Ehm ja, ondernemend. Maar ik vraag me nu wel af of ik die wel goed heb gekozen. Ja. Even kijken...Ja ik heb ook niet echt een voorbeeld, even denken... Naja hier staat dan wel als punt 'Je bent open tegenover nieuwe ervaringen, dus misschien met werk of zo, dat ik daar wel... ja dat ik dat snel ophaal of ja, ik weet niet of dat ook ondernemend is, dus.. Ja.

G: **En hoe heb je het inzetten van je sterke kanten ervaren?** Dat vond ik wel lastig. Ik heb het wel af en toe ingezet maar lang niet altijd. Ik heb ook wel prima mijn doel gehaald zonder mijn sterke kanten gebruiken.

Appendix J [Working Mechanism RQ 2 Citations]

Working Mechanism/Theme	Citation
Reflection	
Rational approach	Self-Knowledge: Self-Insight A: Zou je misschien een voorbeeld kunnen noemen van een situatie waar dit van toepassing was? Ja, ehm, soms heb ik misschien geen goede discipline, dus ik weet dat dit een zwakte van mij is en als ik zeg ik wil geen suiker of snoepjes eten en ben winkelen en zie 'Oké, de chocola is in de aanbieding, ja misschien kun je die kopen', is niet zo slim. Die laatste zin heb ik niet helemaal begrepen [gesnapt]. Het is geen probleem als ik het koop, zo ik ben niet zo.. in deze moment heb ik niet zo'n grote discipline, maar in deze moment kan ik dingen ook goed reflecteren. Zo ik weet 'oké, dat was geen goed idee om het te kopen, maar ja. *A: Oké, hoe denk je dat jouw sterke kanten, dus dat zijn zelfkennis, zelfzekerheid en initiatief nemend, hoe denk je dat je die zou kunnen gebruiken om jouw doel te bereiken? Ja, ik denk het is goed dat ik een goede zelfkennis heb zodat ik weet wat mijn zwaktes zijn en dat ik een beetje aan mijn discipline moet werken. C: En zelfkennis, mmmh. Ik weet wel van mezelf ja, wat mijn sterke en zwakke punten zijn, dus dingen waar ik op moet letten als ik bijvoorbeeld even stress ervaar of dingen waarvan ik weet dat ik daar bijvoorbeeld goed in ben, met betrekking tot bijvoorbeeld communicatie. Ja. C: Oké. En heb je misschien ook een voorbeeld voor je zelfkennis, hoe dit zou kunnen hebben geholpen? Nou als ik bijvoorbeeld toch een avond besloot om iets af te maken, en dat ik dan de zelfkennis als ik mezelf ken, dat ik dan denk 'Ik moet dit nu af hebben, ik wil dit nu af hebben, en dat kan ik niet nog morgen doen want dan heb ik daar of geen zin meer in of dan zit ik daar ook niet meer goed in' en het dan gewoon in de avond wel wilde afmaken. En dus dan heb ik die zelfkennis, dus als ik het nu niet doe, dan heb ik het morgen wel maar dan gaat het me meer tijd kosten omdat ik er nu beter in zit.' C: Oké, en hoe heb je dit kunnen gebruiken om meer rust te pakken, denk je? Dus dat je bijvoorbeeld... Ik denk dat ik dan me rust op een andere, betere manier heb kunnen verdelen. Dus dan denk ik niet eens zo zeer meer rust gepakt heb, maar dat ik mijn rust op een andere manier heb verdeeld. Dus als ik dan bijvoorbeeld een dag heb gewerkt en ik weet dat ik de volgende ochtend dan een paar uurtjes vrij heb, dat ik dan ook wel eens deed van 'Nou ik doe vanavond helemaal niets want ik weet dat ik morgen in de ochtend vrij ben' en dan heb ik dus die zelfkennis om te bepalen 'Oké, ik ga daar nu niet aan werken maar morgen heb ik er dan weer volle energie voor als ik er dan aan ga werken als ik vrij ben'. D: Naja bij zelfkennis weet ik wel dat ik me soms moeilijk kan zetten tot iets, dus ja.. ja...ja ik weet wel dat als ik het een beetje in het begin van de dag doe, dat het dat voor mij makkelijker maakt, dan als ik het uit zou stellen over de dag. Ik denk dat dat iets.. En hoe zou je dan die zelfkennis kunnen gebruiken? Want je zegt dat je makkelijker meer kunt bewegen als je het in het begin van de dag doet in plaats van het uitstellen, dus dat is dan zelfkennis. En hoe zou je dat dan kunnen gebruiken om je doel wel te kunnen behalen? Dat ik me niet verplicht om later, of dat in het begin van de dag te doen dan of...? Ja, nee er is geen goede of verkeerde antwoord, ik wil je alleen stimuleren om erover na te denken. Oké. E: En mijn tweede is zelfkennis. Want ik denk dat ik wel heel goed weet wat ik wel en wat ik niet kan. En ook waar ik wel of minder goed in ben en ja, dat merk ik wel heel vaak, bij alles eigenlijk dat ik denk 'Nou dit gaat me wel goed lukken.' Bijvoorbeeld dat ik een presentatie niet hoeft voor te bereiden omdat ik denk dat kan ik gewoon goed en dan lukt het meestal ook wel. Of dat ik denk ja voor statistiek moet ik bijvoorbeeld extra goed studeren omdat ik daar iets minder goed in ben. Dus, ik heb wel een redelijk goede zelfkennis. **E: Oké. En in hoeverre, zou je dat nog even een beetje kunnen toelichten..? Ja, voor mij is het een beetje zelfkennis gaat dan over de realiteit van jezelf en realiteitsbewustzijn meer over hoe het echt zit, zo leg ik die term nu uit voor mezelf. Dus ik denk als ik zeg 'mijn dag is morgen gepland, ik moet er goed voor zorgen om morgen te bewegen', dan is dat een stukje zelfkennis omdat ik weet 'Ik ga anders niet bewegen', maar ook realiteitsbewustzijn dat ik gewoon goed zie hoe de dag in elkaar zit en niet gewoon optimistisch denk 'Oh ja, het zal wel' maar gewoon realistisch daarnaar kijk hoe het

echt zit, hoe het in de realiteit zit.

*E: Naja, ik denk altijd dat het heel belangrijk is om überhaupt je sterke kanten in te zetten, is dat je fit bent. Dat je gewoon je op je gemak voelt. Stel je bent een beetje moe of een beetje ziek of je bent in een omgeving waar je je niet zo lekker of niet op jouw gemak voelt, dan wordt het wel moeilijk om jezelf te zijn, dus ook gewoon je sterke kanten te gebruiken, denk ik. **Oké, en weet je ook hoe je je sterke kanten juist zou kunnen gebruiken om deze hindernissen te kunnen overkomen?** Ja, bijvoorbeeld zelfkennis is daar heel belangrijk, want ik weet natuurlijk wel wanneer ik moe ben waarschijnlijk en wanneer niet.

**E: Naja, zelfkennis is daar wel heel belangrijk want als ik bijvoorbeeld weet ik heb een drukke dag morgen, dan hoeft ik er niet over na te denken oh 'Hoe ga ik nu mijn gezondheidsdoel erbij plannen' want dan ga ik vanzelf al heel veel bewegen, want dan ga ik daar heen lopen en daar en dan komt het vanzelf. Maar ik weet bijvoorbeeld ook van mezelf, als ik een heel rustige dag heb, dat ik wel iets nodig heb bijvoorbeeld dat ik een afspraak in de stad in plan om ook echt mijn doel te bereiken. Dus dat is denk ik gewoon goed, dat ik zelf weet wanneer het nodig is om heel goed te plannen en wanneer het nodig is om te plannen en wanneer het vanzelf gaat.

*E: Ja, bijvoorbeeld zelfkennis, ik had laatst een dag en toen wist ik 'Ja, ik ga vandaag niet zo veel bewegen'. Dat was, toen kwam mijn vriendje weer terug van een weekendje weg en toen wist ik 'Oh hij is moe, waarschijnlijk gaan we zo op bed liggen en gewoon een film kijken en vroeg naar bed' of vroeg slapen. En toen dacht ik 'Naja, dat is goed dan ga ik gewoon nu, of 's ochtends was het dan, lopend naar de winkel en weer terug en dat was dan ook wel een half uur dus dat was wel heel goed, toen had ik wel mijn doel bereikt en dat was wel goed want toen was het ook, 's avonds was het echt zo dat we echt op bed gingen liggen dus dat was wel goed dat ik gewoon die zelfkennis had om te weten 'Nou, ik ga vanavond dan ook niet bewegen omdat hij ook gewoon kapot op bed ligt'. **Ja, oké, en hoe denk je dat het inzetten van je sterke kant je heeft geholpen om het doel te bereiken?** Nou gewoon dat ik die zelfkennis ook echt gebruikt heb om te weten het gaat vanavond waarschijnlijk zo en zo en ja, hoe moet ik dat uitleggen, dat je dan, dat ik gewoon heel goed mezelf kende om te weten 'Ik wil wel mijn doel bereiken' en ik weet 'als ik nu niks doe dan ga ik het niet bereiken' dus dan had ik wel die zelfkennis om te weten 'Ik moet nu wel iets doen'. Is het een beetje goed uitgelegd? Ja, het is wel heel moeilijk om te zeggen hoe je zelfkennis gebruikt. **Ja, wat ik nu hoor is dat je misschien gewoon een beetje vooruit hebt gekeken.** Ja, het is ook wel een beetje vooruitkijken!

**G: Ja dat is Zelfkennis. Omdat ik best wel het idee heb dat ik weet wat mijn sterke kanten zijn en dat ik ook best wel vaak door heb wanneer ik bijvoorbeeld een doel niet bereik. Dat ik me er bewust van ben door welke zwakte dat komt en dat ik ook wel weet hoe ik dat moet veranderen.

G: **Heb je daar misschien ook een voorbeeld van? Dat je bijvoorbeeld een doel niet bereikt hebt [maar] je weet door welk zwaktepunt dat komt. Of van een andere situatie?** Ja ik heb soms wel als ik bijvoorbeeld een opdracht moet maken en ik heb heel veel stress daardoor dat ik heel negatief kan gaan denken en dat ik daardoor.. Maar zodra ik me daarvan bewust ben van ik denk hier heel negatief over en er bewust iets positiever over ga denken lukt het me wel hier minder stress van te hebben.

G: **En hoe zou je je zelfkennis kunnen gebruiken om die 8.000 stappen elke dag te kunnen halen?** Sowieso dat ik me bewust ben van mijn positieve kanten zoals dat ondernemende en dat initiatief nemen. En ook vooral denk heel erg bewust zijn van de zwaktes van vermoeidheid en geen zin en geen lekker weer is dan niet echt [onverstaanbaar]. Geen tijd en dat soort dingen. Dat ik me bewust ben van al die excuses. **En hoe denk je dat dit werkt?** Zodra ik een beetje voel van ik ben moe dat ik daar dan niet aan toegeef maar dat ik juist aan mijn doel denk en niet die zwakte mijn doel moet laten verpesten.

G: **En heb je een idee hoe je zelfkennis zou kunnen inzetten? Van ik weet wel hoe ik mijn sterke kanten in te kan zetten? Hoe je die hindernis kan overkomen?** Ja. Ik denk vooral bewust zijn van zwaktes wanneer mijn sterke kanten belemmerd worden. Dat die situaties snel herkend kunnen worden waardoor ik ze ook kan veranderen. **Dus wat je eerder al zei dat je in een negatieve gedachten zit en je je daar bewust van bent?** Ja.

H: Oké, nou ik begin met zelfkennis, want die is het meest duidelijk voor mij. Door mijn leven heen heb ik wel heel veel obstakels gehad, gezondheidsproblemen en zulke dingen waardoor ik mezelf goed heb leren kennen. En ik weet dus al wel als ik, naja heel veel op gezondheidsvlak, als er dingen niet goed gaan, dan weet ik wel hoe ik daarop moet reageren, wat dan voor mij het beste past. Als je snapt wat ik bedoel? **Ja, zou je hier misschien een voorbeeld van kunnen noemen, hoe je je zelfkennis dus al gebruikt? Nou, ik heb last gehad van gewrichtspijn en daarvoor zat ik bij de ergotherapeut. En ik was daar om meer balans in mijn leven te krijgen, dus dat ik niet teveel zou doen en niet te weinig, dus toen kwam ik zelf op het idee van 'Misschien moet ik gewoon een dagboekje bijhouden' want dan krijg ik zelf wel het inzicht in wat ik doe. En ja daar was hij het helemaal mee eens. En dat heeft ook heel veel geholpen uiteindelijk. **En hoe heeft het jou geholpen zeg maar, hoe heb je dan die kennis kunnen gebruiken?** Omdat ik weet dat ik mezelf bewust moet maken, ik moet het zien op papier wat ik allemaal gedaan heb en ik weet dat dat gewoon het beste voor mij werkt.

H: Naja, zelfkennis dat wil ik dan weer inzetten, wat ik eerst wel aangaf, dat ik dan een dagboekje bijhield van wat ik eet op een dag, maar nu wil ik dan dus via een app bijhouden hoeveel ik eet. Dus dat geeft mij dan gewoon meer inzicht in mijn eigen gedrag. **Hoe denk je dan dat dat voor je werkt?** Naja voor mij is het handig dan om te weten zo van 'Ja dit heb ik vandaag gegeten, dit was niet voldoende', dan weet ik hoe ik morgen wel moet eten. Dus zo geeft het mij heel duidelijk inzicht in wat ik ook doe en wat nog beter kan. **En hoe zou je dan de inzicht kunnen gebruiken?** Ja, als ik weet

wat ik verkeerd doe, dan kan ik ook, weet ik ook wat ik beter moet doen. En dan kan ik mijn creativiteit natuurlijk gebruiken om te verzinnen welke ingrediënten ik dan anders kan gebruiken, ik weet uit mijn hoofd wel een aantal producten, die, ja eiwitrijk zijn, maar misschien zijn er nog meer, misschien zijn er nog leukere recepten en dergelijke, daar kan ik mijn creativiteit dan ook wel in kwijt.

*H: Ja..Ik denk dat het analytisch denken en de zelfkennis gewoon heel erg werken op het bewustzijn, dat heb ik ook heel erg nodig om mij aan te zetten tot actie, tot wel gezonder eten. **Oké, dus als ik het goed begrijp, dan gebruik je eigenlijk je zelfkennis als inzicht en gaat dan daarop inspelen om bewuster te eten en dan zo je doel te bereiken?** Ja.

H: **Oké, anders dan, ja als je niks weet is het ook niet erg hoor, hoeft je ook niks te verzinnen. Maar dan ga ik even nog een andere vraag stellen want we hadden het net over de voorkeur van eten, dat je dus zuivelproducten niet heel lekker vindt en dat dit dus een factor is die het moeilijk maakt om aan jouw doel te werken, zou je misschien hier een manier kunnen bedenken hoe je een of alle sterke kanten zou kunnen inzetten om deze factor te verminderen of te voorkomen?** Dus hoe ik me eigenlijk niet laat beïnvloeden door de smaak van het eten, om toch mijn doel te behalen? **Ja of wat, hoe zou je dat kunnen aanpakken?** Ja, zoals ik al zei, creativiteit, want daar kan ik dus kijken van 'zijn er nog andere gerechten, recepten, producten? En verder weet ik ook dat, als je iets niet lekker vindt maar je eet het ook niet vaak, in principe, als je iets tien keer gehad hebt of iets dergelijks, hoe was het ook alweer, daarna weet je eigenlijk pas of je het echt niet lekker vindt of wel lekker vindt. Dus dat is ook wel een stuk zelfkennis van 'Ik eet het dus ook eigenlijk niet meer, dus ik moet het eigenlijk ook gewoon weer gaan eten om bewust te worden van 'vind ik het echt niet lekker of zit het gewoon in mijn hoofd'. Dat is natuurlijk weer een stukje zelfkennis dat ik moet opdoen van 'Oké, vind ik het nou echt wel lekker of ...ja dus niet lekker'

H: En voor zelfkennis.. Naja ik wist, dat ik voor mezelf dingen zichtbaar moest maken om mezelf te kunnen veranderen dus ik heb dat dan bijgehouden in de app van het voedingscentrum. En dat ik daar gewoon kon kijken 'Wat heb ik al gegeten vandaag'. Dan kwam een beetje het analytisch denken ook om de hoek zetten van 'Oké dit heb ik al gegeten, wat ga ik dan later nog eten?' Dus ik denk dat het eigenlijk altijd wel een combinatie van die drie is geweest, dat ik gewoon via die app zag wat ik gehad had en dat ik daarop verder ging spelen met het denken en me creativiteit en alles. **Oké, en hoe denk je dan dat vooral die zelfkennis jou heeft geholpen?** Nou, omdat ik dus weet van mezelf dat ik inzicht nodig heb in wat ik eet dat heb ik nodig, om me eten te kunnen aanpassen. En omdat ik dat nu doe kan ik ook, zie ik ook daadwerkelijk progressie. Ja.

H: **Oke, je zei dat ze in elkaar over liepen. Zou je dat verder kunnen uitleggen?** Nou zeker die zelfkennis en analytisch denken. Als ik door mijn zelfkennis constateer ik houd niet van melk drinken maar moet het wel elke dag doen dan ben ik wel analytisch aan het nadenken waar kan ik het dan het beste inplannen zodat het een gewoonte wordt en dat ik het wel elke dag doe. Dus in die zin denk ik dat die twee echt in elkaar over lopen. Dus af en toe vond ik het ook best lastig invoeren in die app van heb ik er nu wel of niet gebruik van gemaakt. Ik heb wel bewust de keuze gedaan van ik ga nu iets eiwitrijk eten of drinken maar dat vind ik een beetje. Het is ook zo vanzelfsprekend geworden dat ik er meer op let dus ik vind het heel lastig om dat er ook in te voeren.

I: Oke oke oke. Dan heb ik eigenlijk nog dat ik... zou ik zeggen dat ik best wel goed ben bij zelfkennis. Dat realiseer ik dus ook wel dat zoveel reflecteren over eigen... ja behaviour achtig. Hoe met studie dus echt heel veel. Bij geneeskunde met gedragen enzo. Wat is een goede manier en hoe moet je jezelf aanpassen. Dan moet je dus heel veel zelfreflectie doen. En dan realiseer ik me dat ik hier dus eigenlijk best wel goed ben. Goed in uitvinden van dit loopt verkeerd bij mij en dit is... dit moet ik veranderen... En ik vind dus ook heel- Als er dus iets niet lukt- Dat ik bijvoorbeeld een deadline niet gehaald heb, of een afspraak vergeten of iets anders niet gelukt is of- dan realiseer ik dus best wel snel bij mezelf van daar is het fout gegaan. Dat zegt dus niet dat ik het meteen voor de volgende keer ga veranderen! Maar ik kan dus wel zeggen daarom heb ik op dit moment super veel stress op de uni gehad en was het dus allemaal een beetje door elkaar. En voelde ik me daardoor ook helemaal niet georganiseerd in mijn hoofd de hele week en kan ik dus sowieso zeggen aan het einde van de week dat was sowieso omdat ik dit en dit niet gedaan heb aan het einde van de week. Ik kan dus best wel goed reflecteren over mezelf. Ik ga dus niet zo iets over veranderen maar- Ik heb dus best wel goed dat ik weet wat er fout loopt maar omdat ik dus best wel veel dingen ga bedenken die, over na ga denken die gebeurd zijn dat ik denk oke hoe zou ik die de volgende keer beter kunnen doen.

I: **Oké, dus als je bijvoorbeeld een deadline niet hebt gehaald, dat heb je net zelf genoemd, zou je dan even kort kunnen uitleggen hoe dat voor je werkt?** Het is eigenlijk dan tijdens het werk- Ik had dus bijvoorbeeld gisterenavond al een deadline die ik al drie weken wist, en ik had al 2,5 weken geleden literatuur gelezen ook al ben ik er gewoon niet aan begonnen. En de laatste drie, vier dagen waren voor mij super veel stress. En ik vond het echt niet niet! Chill om te doen en zat donderdag en woensdag tot super laat nog op de uni en het was me van te voren al duidelijk dat je daar dat weekend niet eraan gewerkt hebt en ervoor gekozen hebt om bij het plan te blijven die je er eigenlijk voor hebt opgesteld en- dus ik heb best wel snel gerealiseerd zo van dit is dus fout gegaan en maar ik heb er dus niets aan veranderd maar ik wist wel van tevoren zo gaat het nu gebeuren en ik het toch uiteindelijk pas op de laatste dag ga inleveren en niet van tevoren klaar ben en super veel hustle in de uni en nog super lang moeten zitten en het was me dus best wel snel voor mezelf duidelijk omdat ik dan ook best wel snel voor mezelf ga herkennen van dit is al een keer eerder gebeurd. En ik herken dan mijn eigen patroon en dit is al drie keer eerder gebeurd en als ik het dus op deze manier nu niet doe dan gebeurd het nog al best wel vaak en dan zie ik dus best wel vaak wat er fout is maar ik ga het dus niet meteen oplossen.

I: Nou bij zelfkennis zou ik sowieso denken 'ja ik ga dat vergeten'. Nummer een heb ik dus een beetje die app die me eraan herinnerd, dat ik er sowieso over na ga denken.

I: **Heb je misschien ook nog een idee hoe je je zelfkennis zou kunnen toepassen?** (stilte). Nou bij zelfkennis misschien een beetje nadenken... Ja ik weet dus dat ik het best wel, zoeits op die manier zou kunnen vergeten dus dan daarom zet ik dus die flessen daar neer. En ik denk dus dat ik ook wel een soort van motivatie krijg doordat wegstrepen en dat dat voor mezelf, als ik een motivatie heb dan

maakt het het ook nog wel makkelijker voor mezelf. Maar ik zou dus nog een keer over moeten nadenken waar ik problemen zou kunnen hebben. En dat zou dus inderdaad ook planning kunnen zijn. Dat ik dus bijvoorbeeld op een dag waar ik aan het reizen ben, dat ik dan vergeet. Dat moet ik zeker wel in de gaten houden. Dat ik misschien wel, als ik ga reizen, dan moet ik echt mijn planning zetten fles water pakken. Deze is een beetje moeilijk, zelfkennis.

****I:** Ja ik zou dus zelf wel kunnen zeggen dat ik vaak- ja ik ben dus iemand die zelf- ik denk meer dat ik zelfkennis met analyseren. Omdat ik aan het analyseren ben hoe ik het nu weer verander. Nu zit ik dus weer thuis en moet ik dus weer- hoe kan ik dat nog verbeteren. Laatste twee weken gelopen maar ik zou dus zelf zeggen dat ik nog steeds iemand ben die iets ziet, een deadline in de avond van ik moet niet- ik moet het af hebben van de 2.5 liter maar vaak is het dus ook zo dat ik dan de helft van de dag nog niet de helft van het water gedronken heb. Dus niet dat ik denk nu is de deadline dan drink ik het snel op of op reis in de avond drink ik nog veel op. Ik moet dus zeggen een beetje proberen daar weer een beetje organisatorisch plan aan te passen omdat ik mezelf een beetje ken omdat het me in de avond niet meer gaat lukken omdat ik dan te moe of te lui ben. Misschien al een deadline voor de middag, voor de helft van de dag. Om daar dan al misschien al de helft of zoiets op te drinken. **En hoe zie je dat dan werken als je die deadline in de middag al zet?** Ja ik ken mezelf dat ik door het halen van de deadline voor de middag dat ik zeker- en misschien door het maken van eigen kleinere doelen dat ik het daardoor dan- omdat ik het- ik denk zelf dat ik wel iemand ben die van kleinere doelen en het dan fijner en motiverender vind om af te maken in plaats van een groot doel aan het einde van de dag.

****I:** Creativiteit en doelgerichtheid organiseren had ik zelf een beetje het plan het schema te maken en af te kruisen van hoeveel liters ik heb per dag en hoe het binnen de week eruit ziet, en het tweede plan was zelfkennis omdat ik zelf wist dat ik dat het moeilijk voor mij is het gewoon bij te houden door de hele dag omdat ik, als ik bij het leren op de uni of ergens anders, dan wordt ik altijd een beetje- dan zeg ik ik ga altijd overal een fles water neerzetten was het plan [...].

I: Wat goed! Maar wat denk je dan precies, hoe heeft dit gewerkt? Want je hebt het dus aan anderen vertelt. Nou, dat is dus, ik zou niet zeggen dat het iets van zelfkennis en....Ja misschien is het ook een beetje zelfkennis omdat ik weet dat wanneer anderen mij een beetje onder druk zetten, dat dat, ja zou wel zeker eigenlijk een van mijn eigen, maar dan is het toch niet echt een van de tactieken geweest die ik in het begin had van 'Ik maak een checklist van hoeveel ik gedronken heb'.

Analytical thinking: Conscious Processes

H: De tweede is analytisch denken. Ja, ik kan er niet echt een voorbeeld bij geven. Maar ik ben wel gewoon een denker, zeg maar als ik bijvoorbeeld een opdracht krijg dan ga ik eerst even zitten en over die opdracht denken van 'Hoe wil ik het aanpakken'. Ik ben niet iemand die iets gelijk gaat doen, nee. **Oké.** Ik moet altijd eerst even nadenken over wat het probleem is en hoe ik het zou willen aanpakken. **Heb je laatst iets meegemaakt, waar dit jou heeft geholpen zeg maar? Of waar je dit zo hebt toegepast?** Ja, een voorbeeld, naja op de universiteit komt het wel veel voor dat we zo'n groepsproject of iets dergelijks hebben, dan gaan we altijd in discussie van 'Oké, wat is nou het probleem', dat je dit samen gaat ontdekken en dan moet ik altijd eerst even, hou ik me vaak eerst even op de achtergrond zodat ik eerst voor mezelf kan denken van 'Wat vind ik er eigenlijk van' en dat ik daarna pas m'n zegje doe. **Oké. En hoe zeg maar helpt je dat, of hoe kun je daar op een positieve manier van gebruik maken zeg maar? Dat je dus eerst even van jezelf kijkt van..** Ja, want het... ik denk dat het voor jezelf heel belangrijk is dat je van jezelf weet wat, dat je je eigen mening even kan vormen, dat je jezelf even kan stilstaan van 'Oké, als er dit probleem is, hoe zou ik dit gaan aanpakken' en dat je niet gelijk mee gaat met anderen. Soms kan dat het goed zijn, om mee te gaan met anderen, maar soms ook niet en het is al fijn als dat een bewuste keuze is, ja.

****H:** En mijn analytisch denken, hoe haal ik die erin? Ja. Ik denk, als jij met je gedrag wil veranderen, dat je altijd analytisch moet bezig zijn, ik weet niet. Ik zie niet, ja ik bedoel analytisch denken, dan denk ik ook gewoon heel bewust na en dan maak je ook wel beslissingen en dergelijke dus dan zie ik daar gelijk het analytische in.

****H:** Ja..Ik denk dat het analytisch denken en de zelfkennis gewoon heel erg werken op het bewustzijn, dat heb ik ook heel erg nodig om mij aan te zetten tot actie, tot wel gezonder eten. **Oké, dus als ik het goed begrijp, dan gebruik je eigenlijk je zelfkennis als inzicht en gaat dan daarop inspelen om bewuster te eten en dan zo je doel te bereiken?** Ja.

Sense of Reality: Mental Assessment

****B:** De eerste die ik heb is de realiteitsbewustzijn. Ik denk dat ik een beetje geleerd heb bij mijn bachelor. [...]. Dus ik heb het idee dat ik dat als ja gewoon in het dagelijks leven. Dus als mensen praten, ze vertellen een verhaal maar (onverstaanbaar). Dus vandaar realiteitsbewustzijn. En ook wel gewoon realistisch. Zo van oké ik wil wat maar is het haalbaar of moeten de stappen kleiner zijn.

B: Realiteitsbewustzijn... is... Op zich drink ik al wel veel water dus in die zin is het niet onhaalbaar en ik denk dat dat wel een beetje de realiteitsbewustzijn is.

B: Oke, leuk. Zou je dan misschien eventjes met mij kunnen er over nadenken hoe je denkt dat het dan werkte dat je- je zei dus he bent je flesje vergeten en hebt dus je creativiteit gebruikt en er bijvoorbeeld er een gekocht of geleend. Hoe heeft dit bijgedragen aan het werken naar je doel? Ja dat ik uiteindelijk wel die twee liter had gehaald want als ik dat niet had gedaan had ik waarschijnlijk- als ik dat niet had ingezet had ik ook die 2 liter niet gedronken. Toen ik dit doel had toen, water halen, ja dan deed ik dat gewoon niet. Terwijl nu weet ik dat en kan ik realiteitsbewustzijn inzetten of creativiteit en dan denk ik oké dit kun je gewoon en ga ervoor!

****B:** Realiteitsbewustzijn was op het werk bijvoorbeeld probeerde ik wel water te drinken en als ik thuis en met studie heb ik het er juist wel makkelijk bij dus dan denk ik wel realiteitsbewustzijn nodig om in te schatten hoe ik dan wel genoeg water kan drinken. Dus dat is wel gelukt.

B: Oke kan ik me voorstellen. En als je elke keer gratis frisdrank hebt, heb je dan misschien ook jouw sterke kanten op een manier kunnen inzetten om water te blijven drinken? Ja. Dat is denk ik realiteitsbewustzijn en toch ook wel initiatief nemend dat ik zeg ik doe het niet en dan lukt het meestal ook wel. **Oke, hoe denk je dan dat dat werkt?** Ja doordat je het jezelf zegt door initiatief nemen en realiteitsbewustzijn dat je jezelf ervan bewust bent dat er frisdrank staat dus je weet dat van tevoren al. Dat je het niet drinkt en gewoon water drinkt en je flesje mee hebt.

***B: En zou je misschien een aantal voorbeelden kunnen noemen hoe je aan je doel hebt gewerkt en hoe je gebruik hebt gemaakt van je sterke kanten?** Even denken hoor. Het is gelukt omdat ik- Ik ga weer over mijn flesje, maar dat ik mijn flesje altijd mee had. Dat heeft te maken denk ik met alle drie de kenmerken die ik heb want- maar soms was ik hem wel vergeten maar dan zorgde ik ervoor dat ik mensen vroeg of ze gewoon een glas water hadden of een flesje voor mij. Dus ik denk dat realiteit bewustheid, dat ik gewoon goed kan inschatten waar ik wel water kan drinken en waar niet en als het niet kan zelf mee heb en waar het wel kan dat ik niet per se mijn flesje nodig heb zegmaar.

***B: Oke en je had het net over je bachelor. Hoe zou je dan die realiteitsbewustzijn, wat zou je zeggen, hoe heb je dit eerder kunnen gebruiken bijvoorbeeld in je bachelor.** Ja nouja voor gezondheidswetenschappen is het natuurlijk wel gezondheidsgerelateerde problemen oplossen. Dus als je bijvoorbeeld kijkt naar een ziekenhuis en ze hebben werkdruk heel erg, dan moet je dus kijken vanuit de dokter, de patiënt, de directeur, en zo moet je verschillende perspectieven bekijken. En je gaat ook altijd in die rol zitten want anders kun je die perspectief niet weten.

E: Mmmmh...Nee eigenlijk niet, nou ik zie hier bijvoorbeeld realiteit bewust staan, dat heeft natuurlijk ook een beetje iets met zelfkennis te maken, dat ik denk 'ja ik weet dat ik morgen niet zo veel kan bewegen', dat is natuurlijk een stukje je zelfkennis maar ook realiteit bewust misschien, dus dat heb ik dan misschien ook wel gebruikt, maar dat is dan niet echt nieuw maar gaat wel een beetje samen denk ik.

***E: Oké. En in hoeverre, zou je dat nog even een beetje kunnen toelichten...?** Ja, voor mij is het een beetje zelfkennis gaat dan over de realiteit van jezelf en realiteitsbewustzijn meer over hoe het echt zit, zo leg ik die term nu uit voor mezelf. Dus ik denk als ik zeg 'mijn dag is morgen gepland, ik moet er goed voor zorgen om morgen te bewegen', dan is dat een stukje zelfkennis omdat ik weet 'Ik ga anders niet bewegen', maar ook realiteitsbewustzijn dat ik gewoon goed zie hoe de dag in elkaar zit en niet gewoon optimistisch denk 'Oh ja, het zal wel' maar gewoon realistisch daarnaar kijk hoe het echt zit, hoe het in de realiteit zit.

Creating Motivation

Self-Knowledge: Anticipating Affect

****C:** En zelfkennis, als ik weet dat ik de volgende dag me goed voel doordat ik goed heb geslapen, dat ik dan dat ook eerder zou gaan doen. **Hoe denk je dat dat zou kunnen werken, of hoe zie je het voor je hoe je dit zou kunnen toepassen? Want je zei bijvoorbeeld met het aanpassingsvermogen dat je dan misschien dingen weg moet leggen of dat je door de zelfkennis beter voelt en dat je dat dan zou kunnen gebruiken? Dus de vraag is nu eigenlijk 'Hoe zie je het werken dat het gebruik van jouw sterke kanten jou helpt om je doel te bereiken?'** Ja, nou ik vind het lastig. Misschien omdat ik altijd wel achter mijn doelen aangaa, dat als ik echt helemaal achter dit doel sta door te denken aan mijn nachtrust om de volgende dag goed en energiek te voelen, dat als ik echt dat doel voor ogen heb, dat me dat kan helpen om goed te gaan slapen of goed te kunnen slapen.

****C:** [...] en zelfkennis.. Omdat ik weet dat ik dus beter slaap als ik die avond heb gesport zal ik dat dan ook inzetten om mijn gezondheidsgedrag te verbeteren.

C: Nou dat is dan toch weer een beetje wat ik de vorige keer heb gezegd, dus met het sporten en zo. Als ik weet, tenminste als ik 's avonds heb gesport, dat ik weet dat ik dan echt goed slaap. Dat is dan gewoon een stukje zelfkennis wat ik dan heb, maar ik heb nou nog niet echt veel avonden gesport om vervolgens goed te kunnen slapen. Dus onlangs dat die zelfkennis dan echt een sterke kant is is dat nu juist eerder een zwak punt geworden doordat ik eigenlijk amper ben gaan sporten s'avonds. **Oké, en waren er misschien hindernissen die je hebt ervaren gedurende het werken aan je doel?** Ja, ik denk dat ik gewoon geen motivatie had om dingen te ondernemen of dat ik dacht 'Laat maar' of gewoon dat ik er eigenlijk helemaal geen zin in had. Dus dat dat echt een soort van obstakel was om iets te gaan doen.

****C:** Ja, ik denk het wel want ik kan bijvoorbeeld als ik vanochtend heb ik bijvoorbeeld gezwommen en dan voel ik me altijd daarna gewoon goed en dan weet ik ook altijd dat ik daarna goed kan slapen, zeker ook omdat ik morgen moet werken en naja gewoon een nieuwe week staat weer voor de deur. Dus dan is het dan ook weer een stukje zelfkennis dat ik dan weet dat ik me dat uitgerust wil voelen om deze week weer in te gaan, dus naja ik zou die zelfkennis dus gebruikt kunnen hebben om aan mijn doel te werken.

****G:** Ja. Zelfkennis heb ik wel echt gebruikt, op momenten, vooral als ik er niet zo veel zin in had, dat ik bedenk ja maar als ik eenmaal aan het wandelen ben vind ik het wel chill. Meer zegmaar als ik een beetje barrières voelde dat ik dacht dat ik mezelf je weet dat je het fijn vind en dan ging ik het vaak wel doen. Niet altijd [...]. **Oké, en je zei bijvoorbeeld bij zelfkennis dat je één keer niet zo veel zin had maar dat je dan tegen jezelf zei maar ik vind het wel chill of dat je barrières hebt ervaren. Zou je hier kunnen uitleggen hoe je denkt dat het gewerkt heeft?** Misschien een beetje dat ik me dan in beeld

hoe het is om het wel te doen. Dat ik gewoon zelfkennis heb over hoe ik het ervaar als ik het doe. Dus dan, hoe belangrijk ik dat doel vind. Doordat in te beelden was het een soort van motivatie om met daadwerkelijk mee bezig te gaan.

****G:** Verder, ja ook wel wat ik net zei dat één van de sterke kanten was zelfkennis. En dat is denk ik vooral gebruikt om inderdaad te denken van, je weet hoe je je erna voelt dus dat dat een reden was om dan aan mijn doel te gaan werken. **Dus je zei je weet hoe je je erna voelt. Wat denk je, zou je kunnen uitleggen hoe dit aan het werken aan je doel heeft bijgedragen?** Ja dan zag ik wat meer in wat het belang van het werken aan mijn doel was. Dus dan was het een beetje extra motivatie om het te gaan doen.

Goal-Orientation: Anticipating Affect

****C:** **Oké. En hoe denk je dus dan dat je doelgerichtheid heeft geholpen om aan jouw doel te werken?** Dat ik weet waarvoor ik het doe, dus dat als ik goed slaap en mijn rust pak, dat ik me dan ook gewoon goed voel.

***C:** **Hoe denk je dat dat zou kunnen werken, of hoe zie je het voor je hoe je dit zou kunnen toepassen? Want je zei bijvoorbeeld met het aanpassingsvermogen dat je dan misschien dingen weg moet leggen of dat je door de zelfkennis beter voelt en dat je dat dan zou kunnen gebruiken? Dus de vraag is nu eigenlijk 'Hoe zie je het werken dat het gebruik van jouw sterke kanten jou helpt om je doel te bereiken?'** Ja, nou ik vind het lastig. Misschien omdat ik altijd wel achter mijn doelen aan ga, dat als ik echt helemaal achter dit doel sta door te denken aan mijn nachtrust om de volgende dag goed en energiek te voelen, dat als ik echt dat doel voor ogen heb, dat me dat kan helpen om goed te gaan slapen of goed te kunnen slapen.

Planning goal (initiation)

Self-Knowledge: Planning

E: En mijn doelgerichtheid is natuurlijk, dat gaat een beetje samen. Want ik wil wel elke dag doelgericht werken en mijn doel behalen, dus dan ga ik ook de avond van tevoren of s' ochtends even erover nadenken naja 'Wat moet ik vandaag doen om mijn doel te behalen?' dus dat is wel heel goed, denk ik.

****E:** Naja, ik denk altijd dat het heel belangrijk is om überhaupt je sterke kanten in te zetten, is dat je fit bent. Dat je gewoon je op je gemak voelt. Stel je bent een beetje moe of een beetje ziek of je bent in een omgeving waar je je niet zo lekker of niet op jouw gemak voelt, dan wordt het wel moeilijk om jezelf te zijn, dus ook gewoon je sterke kanten te gebruiken, denk ik. **Oké, en weet je ook hoe je je sterke kanten juist zou kunnen gebruiken om deze hindernissen te kunnen overkomen?** Ja, bijvoorbeeld zelfkennis is daar heel belangrijk, want ik weet natuurlijk wel wanneer ik moe ben waarschijnlijk en wanneer niet. Dus dan kan ik daar ook heel doelgericht mee omgaan en dit wel inplannen.

E: **Ja, heb je ook nog een idee hoe je dus jouw zelfkennis zou kunnen gebruiken met zeg maar wat zwakke en wat sterke punten waarvan je je wel bewust bent?** Ja stel ik ga bijvoorbeeld vanavond uit en dan is alsnog de dag morgen hetzelfde, dan weet ik van mezelf 'Oh misschien heb ik dan wel veel minder zin om te bewegen en iets te doen, dus dan ga ik een beetje niet zeggen 'Oké, misschien ga ik na het avondeten wandelen', want dat gebeurt sowieso niet dan, maar dan ga ik meer met een andere persoon iets doen. Dan ga ik bijvoorbeeld wel met die vriendin afspreken want dan weet ik 'dat vind ik leuk' ook al ben ik brak en heb ik geen zin om weg te gaan, maar dan voel ik me ook weer verplicht tegenover die vriendin om wel met haar af te spreken en dan ga ik het ook makkelijker inhouden. **Oké, dus zoals ik dat nou heb begrepen ga je dus voorzien wat er zou kunnen gebeuren, dus dat is dan zelfkennis en dan kijk je hoe kun je dan doelgericht plannen?** Ja, precies.

****E:** **Oké, en heb je misschien ook een idee hoe je je doelgerichtheid heb ingezet om dat soort hindernissen te overkomen?** Ja, dat is ook weer een beetje dezelfde situatie natuurlijk want ik heb eigenlijk mijn zelfkennis gebruikt om doelgericht te werken. Want naja ik had ook gewoon kunnen zeggen 'Ik weet dat ik het morgen niet doe, maakt niet zoveel uit', maar ja ik ben ook wel doelgericht bezig geweest door mijn zelfkennis te gebruiken om doelgericht dan wel iets daar in te plannen. Dat gaat wel een beetje samen vind ik, doelgerichtheid en dan die zelfkennis. Want ja dat gaat wel heel erg samen bij mij. **Ja, dus je hebt het eigenlijk een beetje gecombineerd misschien?** Ja, precies. [...] Mmmmh...Nee eigenlijk niet, nou ik zie hier bijvoorbeeld realiteitsbewust staan, dat heeft natuurlijk ook een beetje iets met zelfkennis te maken, dat ik denk 'ja ik weet dat ik morgen niet zo veel kan bewegen', dat is natuurlijk een stukje je zelfkennis maar ook realiteitsbewust misschien, dus dat heb ik dan misschien ook wel gebruikt, maar dat is dan niet echt nieuw maar gaat wel een beetje samen denk ik.

****E:** **Oké. Dat was dus mijn vraag. Zou je misschien nog een voorbeeld kunnen benoemen hoe jij aan jouw doel hebt gewerkt en hoe jij bij deze gebruik gemaakt hebt van jouw sterke kanten? Of ja wanneer dat dus ook een beetje automatisch ging?** Naja bijvoorbeeld dat ik wel zelfkennis heb dat ik weet dat de volgende dag druk wordt en dat ik wel goed moet plannen zodat ik mijn doel kan bereiken. Dus dat ik het wel goed plan. En dat is dan natuurlijk wel de sterke kant zelfkennis maar ook doelgerichtheid. Maar dan heb ik meer me bezig gehouden met 'Hoe kan ik in mijn dag dan nog heel even een beetje die activiteit inplannen' en ik heb me niet ermee bezig gehouden 'Oh mijn sterke kant is dit en dit en ik ga het zo doen'.

E: Naja, zelfkennis is daar wel heel belangrijk want als ik bijvoorbeeld weet ik heb een drukke dag morgen, dan hoef ik er niet over na te denken oh 'Hoe ga ik nu mijn gezondheidsdoel erbij plannen' want dan ga ik vanzelf al heel veel bewegen, want dan ga ik daar heen lopen en daar en dan komt het vanzelf. Maar ik weet bijvoorbeeld ook van mezelf, als ik een heel rustige dag heb, dat ik wel iets nodig heb bijvoorbeeld dat ik een afspraak in de stad in plan om ook echt mijn doel te bereiken. Dus dat is denk ik gewoon goed, dat ik zelf weet wanneer het nodig is om heel goed te plannen en wanneer het nodig is om te plannen en wanneer het vanzelf gaat.

E: **Oké dus je zegt dat je vooral eigenlijk doordat je een beetje kunt inzien “waar zijn je zwaktes, waar zijn je sterke kanten” en ook zegmaar met vooruitzicht, dat daardoor kunt plannen en doelgericht aan de slag kan –ja- hoe denk je dan dat je dit zeg maar in handelingen zou kunnen toe passen. Zeg maar je zegt dat je kan plannen, maar hoe zie je dat voor je zeg maar hoe zou je dat kunnen toepassen?** Naja stel morgen heb ik een rustige dag, heb ik niet zoveel te doen, dan denk ik ‘Oké, mijn dag, da ga ik ‘s avonds op bed liggen’ die dag daarvoor, en dan denk ik ‘Oké, wat moet ik morgen allemaal gaan doen?’ en dan denk ik ‘Oké, ik ga hardlopen, dan ga ik bijvoorbeeld aan mijn scriptie werken en dan denk ik ‘Ah ja, ik heb ook wel een pauze nodig en dan ga ik om 4 uur, ga ik even met een vriendin afspreken en dan ga ik daar met de fiets heen’. En ook wel met de fiets terug en misschien denk ik ‘Ach na het avondeten ga ik nog even een stukje wandelen’. En dan heb ik al makkelijk dat in gepland namelijk, dat extra bewegen.

****E:** Naja, wat natuurlijk ook wel is is gewoon als je dag heel erg druk gepland is. Dan is het soms ook wel lastig om dan nog ondernemend te blijven omdat je al zoveel gedaan hebt of als je, weet ik niet, even dingen moest regelen die dag, dan heb je het gevoel op het einde van de dag ‘Ik heb alles geregeld, ik heb mijn doel bereikt’, maar ja dan mist natuurlijk nog dat doel dat je gesteld hebt. Dus dan is het soms wel lastig om dan nog daaraan vol te houden. Maar ja, daar werkt dan wel zelfkennis weer heel goed mee, dat je gewoon ook weet ‘Ik heb een drukke dag de volgende dag, ik moet het wel ergens daar tussendoor inplannen, anders doe ik het niet’. Of gewoon met iets leuks verbinden.

E: **Oké, zou je dan nog een keer specifiek kunnen uitleggen; hoe heb je dan jouw zelfkennis gebruikt om zeg maar dit hindernis te voorkomen zeg maar, weet je wat ik bedoel? Want je zei net, je hebt misschien een heel drukke dag en dan is het moeilijker om ondernemend te zijn en nog extra aan het doel te werken. En dan had je het over zelfkennis, dus zou je misschien nog een keer kunnen uitleggen hoe je dan die zelfkennis hebt gebruikt om nog steeds aan jouw doel te kunnen werken?** Ja, bijvoorbeeld laatst dat ik het dag dan wist ik ‘ik sta op en totdat ik weer naar bed ga, de hele, of bijna elke 10 minuten is al iets gepland’. En toen dacht ik ‘Naja, daar zit niet beweging in, in die planning’. Maar ik ging dan gewoon die avond van tevoren over nadenken ‘Ik wil gewoon bewegen’. Dus dan weet ik, dan ga ik het niet doen als ik het niet nu echt inplan. Dus toen zei ik ‘Oké, dus dan ga ik gewoon van die ene afspraak naar die ander afspraak lopend en dan heb ik dat wel daar bij. En toen heb ik dan mijn zelfkennis gebruikt doordat ik wist ‘Ik ga het niet doen, dus ik moet wel mijn best doen om het wel te doen’.

Goal-Oriented: Planning

E: **Oké dus je zegt dat je vooral eigenlijk doordat je een beetje kunt inzien “waar zijn je zwaktes, waar zijn je sterke kanten” en ook zegmaar met vooruitzicht, dat daardoor kunt plannen en doelgericht aan de slag kan –ja- hoe denk je dan dat je dit zeg maar in handelingen zou kunnen toe passen. Zeg maar je zegt dat je kan plannen, maar hoe zie je dat voor je zeg maar hoe zou je dat kunnen toepassen?** Naja stel morgen heb ik een rustige dag, heb ik niet zoveel te doen, dan denk ik ‘Oké, mijn dag, da ga ik ‘s avonds op bed liggen’ die dag daarvoor, en dan denk ik ‘Oké, wat moet ik morgen allemaal gaan doen?’ en dan denk ik ‘Oké, ik ga hardlopen, dan ga ik bijvoorbeeld aan mijn scriptie werken en dan denk ik ‘Ah ja, ik heb ook wel een pauze nodig en dan ga ik om 4 uur, ga ik even met een vriendin afspreken en dan ga ik daar met de fiets heen’. En ook wel met de fiets terug en misschien denk ik ‘Ach na het avondeten ga ik nog even een stukje wandelen’. En dan heb ik al makkelijk dat in gepland namelijk, dat extra bewegen.

****E:** Ja, nou ik denk doelgerichtheid is dan ik wil gewoon meer bewegen, dat is mijn doel en dan ga ik ook gericht mijn dag plannen om dat te doen [...].

***E: Oké, en heb je misschien ook een idee hoe je je doelgerichtheid hebt ingezet om dat soort hindernissen te overkomen?** Ja, dat is ook weer een beetje dezelfde situatie natuurlijk want ik heb eigenlijk mijn zelfkennis gebruikt om doelgericht te werken. Want naja ik had ook gewoon kunnen zeggen ‘Ik weet dat ik het morgen niet doe, maakt niet zoveel uit’, maar ja ik ben ook wel doelgericht bezig geweest door mijn zelfkennis te gebruiken om doelgericht dan wel iets daar in te plannen. Dat gaat wel een beetje samen vind ik, doelgerichtheid en dan die zelfkennis. Want ja dat gaat wel heel erg samen bij mij. **Ja, dus je hebt het eigenlijk een beetje gecombineerd misschien?** Ja, precies.

E: **Oké. Dat was dus mijn vraag. Zou je misschien nog een voorbeeld kunnen benoemen hoe jij aan jouw doel hebt gewerkt en hoe jij bij deze gebruik gemaakt hebt van jouw sterke kanten? Of ja wanneer dat dus ook een beetje automatisch ging?** Naja bijvoorbeeld dat ik wel zelfkennis heb dat ik weet dat de volgende dag druk wordt en dat ik wel goed moet plannen zodat ik mijn doel kan bereiken. Dus dat ik het wel goed plan. En dat is dan natuurlijk wel de sterke kant zelfkennis maar ook doelgerichtheid. Maar dan heb ik meer me bezig gehouden met ‘Hoe kan ik in mijn dag dan nog heel even een beetje die activiteit inplannen’ en ik heb me niet ermee bezig gehouden ‘Oh mijn sterke kant is dit en dit en ik ga het zo doen’.

***F:** Met doelgerichtheid denk ik dat ik dat ik goed ben in plannen dus ik kan plannen wanneer ik ga opstaan. Bijvoorbeeld als ik aan het studeren ben. En ik kan instellen met mijn fitbit hoe vaak ik moet bewegen.

***F:** Ja misschien dat ik wel goed kan plannen? Als ik weet dat ik in de avond naar de bioscoop ga bijvoorbeeld, of iets ga doen met vrienden waarbij je lang zit of weinig beweegt, dat ik dan inplan dat ik daarvoor of daarna nog wel. Of dat ik dan met de fiets ga en niet met de auto. Dat je toch meer beweegt. Dat je een klein beetje kan compenseren.

****F: En zou je misschien een paar voorbeelden kunnen noemen van hoe je aan je doel hebt gewerkt en daarmee je sterke kanten hebt gebruikt?** Nou er waren soms dagen dat ik in de ochtend dacht vandaag wil ik echt niet zoveel zitten want ik krijg gewoon klachten van zoveel zitten. Op sommige dagen was ik daar bewuster mee bezig en had ik daar ook de ruimte voor. Oké ik ga dan boodschappen doen en dan vuilnis wegbrengen en weet ik veel, iets anders doen. Normaal doe ik alles in één keer om de dag zo effectief mogelijk in te delen dus boodschappen en meteen auto zodat ik de rest van de

dag bezig kan en nu dacht ik, ik ga het gewoon opsplitsen zodat ik goed kan bewegen. **En je had het erover dat onder andere je sterke kanten waren plannen en aanpassingsvermogen toch? Heb ik het goed dat die hier ook een beetje spelen? Dat je plant wat je gaat doen en je je aanpast aan wat je normaal gesproken zou aan doen?** Ja, ik denk het wel ja. Ja

****I:** Nou ik zou dus hier voor de eerste punt doelgerichtheid. Als ik organisatorisch ben dan kan ik daarmee heel goed mijn doel bereiken dus ook zeg maar als ik in de studie mezelf organiseer. Als ik dus mezelf echt ga organiseren dan lukt het dus heel goed. [...] . Dan lukt het echt als ik een tijdschema opstel. Echt een tijdplanning maak. [...] Dat was vroeger dus niet zo, dat dat een sterke kant heb maar dat ik het nu echt nodig heb met deadlines en om dingen af te sluiten.

****I:** **Je zei net ook dat je bijvoorbeeld een schema hebt gemaakt, zou je daar een specifiek voorbeeld kunnen noemen hoe je die sterke kanten hebt ingezet?** Nou ik heb gewoon omdat ik zelf iemand ben die iets visueel nodig heeft, voor mezelf een soort time schema, time planner om al mijn afspraken en dingen op school, deadlines, en wanneer ik ga sporten. Zegmaar al mijn dagelijks leven voor organiseren. En dat doe ik nu al sinds het begin van mijn bachelor. Het helpt mezelf gewoon een beetje. Vroeger had ik last van dat dingen, dingen vergeet.

***I:** Doelgericht misschien ook zoals bij mijn studies een klein plannetje ga maken. Bijvoorbeeld op mijn whiteboard gewoon op mijn kamer even voor de week en dan de hoeveelheid inplannen, intellen. Ga ik een liter water fles pakken. Die ik dus de hele dag met me rond ga dragen. En dan dus elke keer- ja weet ik niet- ga ik dus per dag 2, 3 of 2.5 of 3 kruisjes maken voor die dag dan. Dat ik zegmaar voor mezelf een beetje die overzicht heb. Ik zal dus echt mijn fles overal, altijd mee naar toe moeten nemen. Mag niet gebeuren dat ik hem opeens een dag op de uni niet bij heb ofzo.

***I:** **En die deadlines is een beetje doelgerichtheid als ik het goed begreep?** Ja. Zeker echt maar die plan dus ook altijd bij- dat ik dus die deadlines of die plan- dat ik dus in mijn kamer gemaakt heb op een whiteboard waar die dus vast staat wel altijd bij me heb en in de ochtend middag en avond- in plaats van elke dag een grote deadline. Daar dat ik dus elke dag echt regelmatig mee bezig ben. [...].

Analytical thinking: Planning

***H:** [...] **Oké, en hoe denkt je dat dit heeft bijgedragen aan het werken aan je doel?** Ja omdat ik daar dus telkens eiwitten in mijn achterhoofd had dus ik had wel zoiets van 'Nou als ik nu dit eet met weinig eiwit dan moet ik later iets nemen met veel eiwitten' dus dat moet ik dat een beetje compenseren. Dus ik denk wel dat dat een beetje geholpen heeft.

****H:** [...] Dan kwam een beetje het analytisch denken ook om de hoek zetten van 'Oké dit heb ik al gegeten, wat ga ik dan later nog eten?' Dus ik denk dat het eigenlijk altijd wel een combinatie van die drie is geweest, dat ik gewoon via die app zag wat ik gehad had en dat ik daarop verder ging spelen met het denken en me creativiteit en alles.

****H:** **Oké, denk je dat je bij deze ook een sterke kant hebt kunnen inzetten op een manier? Zie je dat misschien terug of heb je dat actief ook gedaan?** Ja, zoals ik al zei, als ik iets ongezonder had gekocht dan heb ik ook zoiets van 'Oké, dan moet ik het even opdelen in kleinere stukjes of verdelen op meer dagen' zodat ik nog wel mijn doel kon halen of.. **Oké, welke sterke kant is dat dan?** Ja zou zelfkennis omdat je dan denk of analytisch denken zou je daar aanhangen omdat je denk over 'naja ik ga dit niet in een keer op eten maar in delen' en van me zelfkennis... Nee, ik denk dat het eigenlijk voornamelijk analytisch denken was. Ja, dus zo kwam ik de tijd wel door.

****H:** **Oké, je zei dat ze in elkaar overliepen. Zou je dat verder kunnen uitleggen?** Nou zeker die zelfkennis en analytisch denken. Als ik door mijn zelfkennis constateer ik houd niet van melk drinken maar moet het wel elke dag doen dan ben ik wel analytisch aan het nadenken waar kan ik het dan het beste inplannen zodat het een gewoonte wordt en dat ik het wel elke dag doe. Dus in die zin denk ik dat die twee echt in elkaar over lopen. Dus af en toe vond ik het ook best lastig invoeren in die app van heb ik er nu wel of niet gebruik van gemaakt. Ik heb wel bewust de keuze gedaan van ik ga nu iets eiwitrijk eten of drinken maar dat vind ik een beetje. Het is ook zo vanzelfsprekend geworden dat ik er meer op let dus ik vind het heel lastig om dat er ook in te voeren

Action

Initiating Action Self-Knowledge: Facilitation

***A:** **Oké, en hoe denk je dan dat je jouw zelfkennis zou kunnen gebruiken om gezonder te eten; zeg maar meer groente en fruit in plaats van snoep?** Ja ik denk dat wanneer ik de snoepjes koop of zo kan proberen, niet naar de winkels te gaan waar de goede snoepjes zijn of zo of niet zo veel geld meenemen omdat ik alleen de levensmiddelen koop die ik ook graag wil eten.

***A:** Ja, als ze in de aanbieding zijn of ja misschien als ik met vrienden een film ga kijken of zo en een van mijn vrienden zegt 'Oké, ik heb zin in een snoepje' zodat je jezelf niet zegt 'Ja, ik wil ook' of zo. **Oké, en hoe denk jij dat je jouw sterke kanten zou kunnen gebruiken om deze hindernissen te overkomen?** Ja ik denk mijn zelfkennis is goed om mezelf een beetje voor te bereiden en te zeggen oké als ze misschien vraagt, je kan ook nee zeggen of ik kan ook de groenten in de koelkast hebben en zeggen 'Oké nee, ik ga misschien de paprika of zo eten'.

***A:** Ja ik heb geprobeerd mijn sterke kanten een beetje te combineren. Dus ik heb, als ik misschien heb geweten dat ik misschien een lange dag in de uni heb, en ik weet over mezelf dat ik, als ik laat van de universiteit naar huis ga, dan heb ik geen tijd of geen zin om gezond te koken, dus ik heb geprobeerd de initiatief te nemen en s ochtends te koken zodat ik niet spontaan wat eet wat niet gezond is. Dus ik heb een salade 's ochtends voorbereid of iets gekookt en dan 's avonds gegeten, dan heb ik gezond gegeten.

A: **Oké, en zou je misschien een voorbeeld kunnen geven hoe je jouw andere sterke kanten hebt gebruikt, bijvoorbeeld zelfkennis?** Ja, ik ben niet alleen winkelen gegaan voor de levensmiddelen, ik ben met vrienden of huisgenoten gegaan en heb mijn vrienden gezegd ze zullen mij zeggen dat ik geen snoepjes of zo moet kopen. Dus ik heb over mezelf geweten dat ik spontaan impulsief graag snoepjes koop als ik in de winkels ben, dus ik ben met vrienden gegaan en heb dat vóórkomen. **Oké, dus je hebt het aan jouw vrienden vertelt, dat ze dus jou ook moeten stoppen, als ik dat goed begrijp. En wat denk je, hoe heeft dit eraan bijgedragen dat je dichterbij je doel bent gekomen? Wat denk je hoe heeft dit jou geholpen, zeg maar dat je jouw zelfkennis hebt ingezet op die manier?** Ja. Ik heb me ook de mogelijkheid genomen ongezonder te eten, ja.

A: **Oké. Waren er bevorderende factoren of omstandigheden die jou hebben geholpen om jouw sterke kanten in te zetten?** Mmmh ja. Mijn vrienden. Zij hebben ook vaak gezegd 'oké nee we gaan niet vlees eten vandaag we gaan sla eten', dus ze hebben ook een beetje geholpen de initiatief te nemen en ook ja ik heb ook zelfkennis over mij en ik heb hen gezegd 'Ja als je ziet ik wil graag snoepjes kopen of zo of iets eten wat niet zo gezond is, dan zeg het' en ik probeer het niet te doen.

*A: Ja, ik heb geprobeerd zelfkennis in te zetten om situaties, waar ik gemerkt heb dat ik het heel zwaar vindt, in deze situatie, om aan mijn doel te werken, deze situatie te vóórkomen in mijn altijd leven. Dus misschien als ik heb gewist dat ik het druk heb in de universiteit of zo, dan ga ik niet zo goed eten of aan mijn doelen werken, heb ik geprobeerd om de druk te minderen en die situatie niet in mijn leven te laten komen. **Oké, en dus hoe denk je dan dat het werkt zeg maar? Van wat je net hebt verklaart, hoe...** Ja, ik denk als je weet, over jezelf weet 'In die situatie ben ik niet goed' maar je kan die situatie ook omgaan of vóórkomen, dan ja. Is het heel goed, dan voel je jezelf ook beter elke dag, omdat je ook deze situatie, waar je jezelf niet te goed voelt, niet in je alledaagse leven laat.

C: **Oké. Je had het dus ook nog over zelfkennis, dat je jouw sterke en zwakke punten wel kent en dat je bijvoorbeeld ook weet waarop je moet letten bij stress bijvoorbeeld of met communicatie, zou je daar misschien een voorbeeld kunnen geven waar je dus misschien de zelfkennis hebt kunnen gebruiken of inzetten?** Ja, dus ik weet bijvoorbeeld dat een zwak punt bij mij is dat ik al snel me heel erg druk kan maken om bepaalde dingen, of dat nou een persoonlijk iets is of op het werk, of druk qua studie, kan ik daar best wel mee zitten. En dat weet ik ook van mezelf en dan probeer ik dat wel een beetje te onderdrukken of juist dingen te doen die dan helpen [...].

Goal-Oriented: Longing

****B: Hoe denk je dat dit jou heeft geholpen?** Nou doorzettingsvermogen in de zin van ik heb een doel gesteld en dat wil ik heel graag halen dus dan zet je gewoon door ook al zijn er barrières of wat dan ook je gaat het gewoon halen. Ik denk dat dit me wel geholpen heeft bij alle belemmerende factoren die opzij te zetten en er gewoon voor te gaan. **Dus misschien ook een beetje doelgerichtheid?** Oh ja dat is het meer ja.

****B: Heb je nog een andere sterke kant hebt gebruikt die je eerder niet hebt gebruikt of die niet in de lijst staat want eerder zei je ook al doelgerichtheid?** Ja nog een beetje hetzelfde dat ik wel echt mijn doel wilde behalen dus dat ik daardoor wel echt mijn doel behaal. **En zou je kunnen uitleggen hoe je dan dit hebt gebruikt?** Als ik dan halverwege de dag merkte dat ik niet genoeg heb gedronken ging ik gewoon meer drinken en ik merk ook dat ik in de ochtend meer drink dan haal ik beter mijn doel want en dat is wel doelgerichtheid denk ik.

C: **Oké. En voor doelgerichtheid zei je dat je dan zeg maar wel persistent doelen achteraan loopt, heb je hier misschien een voorbeeld voor, waar je echt doelgericht bezig was? Of misschien een doel dat je heel doelgericht achtervolgt?** Nou bijvoorbeeld, toen ik klaar was met mijn HBO optometrie opleiding wist ik vanaf toen al wel, of nog voordat ik daarvan afstudeerde dat ik verder wilde en dan ik het liefst ook wel een master wilde doen. Nou uiteindelijk heeft dat twee jaar geduurd voordat ik uiteindelijk begon aan deze master maar dat is altijd wel in mijn gedachte gebleven dus ik heb dat eigenlijk nooit afgeschoven met 'Oké, ik ga dat niet meer doen' of 'dat gaat me toch niet lukken' of wat dan ook, nee. Ik heb er wel altijd aan vast gehouden dat ik dat wel wilde doen.

*C: Even denken. Als ik bijvoorbeeld ga zwemmen, dan heb ik bijvoorbeeld altijd een schema dat ik aanhoudt en dat schema heeft dan ja zeg maar een bepaalde afstand wat ik dan zwem. Dat is bijvoorbeeld, ik zeg maar iets, twee kilometer. En dan wil ik dat schema ook echt helemaal afwerken. Dus ik wil dan ook echt die twee kilometer gezwommen hebben. Dus ik gebruik zeg maar mijn doelgerichtheid om daadwerkelijk die twee kilometer te kunnen behalen als ik dan ga zwemmen. **Oké, dus dan begrijp je als ik het nu goed heb, je doelgerichtheid om helemaal goed te sporten en daardoor dan beter te slapen en meer rust te pakken?** Ja.

C: En daarna had ik doelgerichtheid. Ik ben eigenlijk altijd wel iemand die weet wat ik wil dus ik heb eigenlijk altijd een bepaald doel voor ogen wat ik dan ook achteraan ga, dus dat, daar herken ik mezelf heel erg in.

E: **Oké, nou mijn eerste sterke kant is doelgerichtheid. En dat heb ik gekozen omdat ik denk, als ik iets wil dan bereik ik dat meestal ook. En dat is vind ik wel wat doelgerichtheid is of dat nou ja als je jezelf een doel stelt, dat je dan wel heel veel doet om dat doel te bereiken. En dat doe ik ook bijvoorbeeld als ik denk, bijvoorbeeld studiegerelateerd van 'Ik wil wel een goede cijfer halen', dan ga ik gewoon heel goed studeren. En als ik denk 'dat hoeft voor mij niet', dan ga ik ook minder studeren, dus ik ga altijd doelgericht werken eigenlijk.**

E: En mijn doelgerichtheid is natuurlijk, dat gaat een beetje samen. Want ik wil wel elke dag doelgericht werken en mijn doel behalen, dus dan ga ik ook de avond van tevoren of 's ochtends even erover

nadenken naja 'Wat moet ik vandaag doen om mijn doel te behalen?' dus dat is wel heel goed, denk ik.

*E: Ja, nou ik denk doelgerichtheid is dan ik wil gewoon meer bewegen, dat is mijn doel en dan ga ik ook gericht mijn dag plannen om dat te doen. Ik woon nu een week hier en ik heb tot nu toe alles lopend gedaan en niet met de bus terwijl dat heel makkelijk is maar ik dacht 'Naja, ik wil wel gewoon meer bewegen dus dan ga ik niet met de bus maar wel lopend naar de winkel.' Ja ik moest naar een copyshop toen ging ik lopend naar de copyshop en zo iets, dus ja dat was wel heel doelgericht om gewoon dan te denken 'Ik wil meer bewegen dus dat ga ik nu doen'. **Oké, en hoe denk je dat dit gewerkt heeft zeg maar, dat je je sterke kanten hebt ingezet?** Goed, want ik wil gewoon mijn doel bereiken en dan, dat werkt natuurlijk ook weer samen met zelfkennis weer en dat ik dan ja, die doelgerichtheid goed kon gebruiken. Ja ik vind het ook wel moeilijk om uit te leggen hoe dat precies dan werkt want naja, het is een sterke kant, dus het is een beetje dat ik dat altijd al had en dan komt het een beetje vanzelf. Als ik gewoon denk ik wil een doel bereiken, dan ga ik dat gewoon doen. Het is wel een beetje lastig om dat echt zo, ja te reflecteren of zo, dat vind ik wel een beetje lastig, ja. Maar ja ik heb dan bijvoorbeeld dat ik mijn dag gewoon heel goed plan en dat is dan wel een beetje doelgerichtheid natuurlijk.

*E: **Oké, heb je dan ook een van jouw sterke kanten, of heb je..** Ja, stel je hebt een drukke dag of dat je moe bent, dat doelgerichtheid wel helpt om dan alsnog aan jouw doel vast te houden. **Heb je dat gedaan? Of hoe heb je dat gedaan?** Dat heb ik wel gedaan maar niet bewust. Want weet je, dan denk ik 'Ik wil morgen mijn doel bereiken'. Dan ga ik het doen, maar dan denk ik niet 'Hoe moet ik het nu doen dat ik het wel bereik' maar dan doe ik het gewoon, weet je. Dat is heel moeilijk om uit te leggen want dat is gewoon omdat mijn sterke kant wel ik ben en ik dan niet heel los van mezelf daarover nadenk, maar stel iemand vraagt aan mij 'Hoe heb je dit nou bereikt?' dan denk ik 'Ja, gewoon gedaan'. Maar dan is het heel moeilijk om uit te leggen hoe je het precies gedaan hebt want het is gewoon, ja ik ben gewoon doelgericht. En dan doe ik gewoon dingen om mijn doel te bereiken, maar om dan het proces te beschrijven, dat is wel heel lastig. **Ja, het klinkt meer...want je zegt 'Ja mijn sterke kanten, dat ben ik' dus eigenlijk alsof het dan een deel van je was en dan is het ook natuurlijk misschien.** Ja, precies.

Goal-Orientation: Assuring initiation

C: Ik denk bij doelgerichtheid, dat als ik bijvoorbeeld te laat ga slapen omdat ik nog dingen wil afmaken of wat dan ook, dat ik dan voor mezelf moet zeggen 'Nee, nu is het klaar en nu moet ik echt gaan slapen' dus dat ik dan echt stop om dan op tijd naar bed te gaan, dat denk ik.

C: Misschien is dat ook wel meer wat je kan zeggen onder doelgerichtheid, dus doordat mijn doel is om beter te slapen, dat ik dan bedenken dat ik dan eerder moet gaan sporten. Misschien vind ik dat dat dan wel onder die twee kan vallen.

*C: Even kijken, dus als eerst bijvoorbeeld even doelgerichtheid. Dat als ik dan dacht 'Oké, ik ben nu wel echt moe', dat ik dan ook echt naar bed ging in plaats van dingen doen, dus dan dacht ik wel 'Oké, ik ga nu echt slapen'.

*C: **je zei net 'Door die doelgerichtheid wist je waarvoor je het doet'. En dan vraag ik me af 'Oké, je weet dan waarvoor je het doet.' En die kennis, wat doet het met je zeg maar, waardoor komt het dan dat je, weet je hoe ik bedoel? Ja ik vraag me dan af weet je...wat doet die kennis met je weet je wel?** Ehm. Ik denk meer dat ik dat, die kennis wat ik dan heb is dat ik het wel belangrijk vind dan goed uitgerust eruit te zien om de volgende dag bijvoorbeeld te kunnen werken, of dat ik bijvoorbeeld weer ja energie heb om te kunnen werken. Dus dat ik dan die doelgerichtheid gebruik om ervoor te kunnen zorgen dat ik dan daadwerkelijk op tijd ga slapen als ik me dan ook echt moe voel.

Entrepreneurship: Facilitation

D: **Je zei dus nog ondernemend, heb je misschien een voorbeeld of een idee hoe je deze sterke kant zou kunnen inzetten om aan je 30 minuten beweging toe te komen?** Mmmh.. Ik vind het een beetje moeilijk om precies deze krachten of sterke kanten te gebruiken op dit doel of dit.. het is ondernemend, ja...ja ik vind het sowieso leuk om hier de omgeving te ontdekken, dus wat wat dat betreft, ja ik wil graag hier de omgeving ontdekken. Dus daarom ga ik dan ook wel wandelen en ja, tijdens het wandelen ontdek ik nieuwe dingen en ja, maak ik nieuwe dingen mee, nieuwe ervaringen. **Oké, en hoe denk je dat het dan werkt zeg maar, dat je nieuwe dingen wilt ontdekken en dat je dan je doel kunt bereiken?** Hmmm.....Naja ik kan misschien dingen opzoeken van wat hier in de buurt is, dan wandel ik daar naartoe. Of als ik iets interessants zie in de omgeving, dan heb ik ook wel echt een plan, dan ga ik met een plan ergens naartoe wandelen misschien.

*D: **Oké, heb je misschien zelfkennis of ondernemendheid op een manier kunnen inzetten?** Naja ondernemendheid, dat past dan misschien bij dat ik dan naja sowieso me heb ingeschreven al voor die hardlooptroep en ja. Ik ben dan afgelopen vrijdag niet geweest, maar dat ik dan gisteren toch de stap heb genomen om dan wel te gaan. **En in hoeverre denk je dat je ondernemendheid heeft bijgedragen om je in te schrijven voor die hardlooptroep?** Naja, lijkt me wel leuk om meer wat nieuws te doen, nieuwe mensen te ontmoeten.

*D: En ja trouwens dat ondernemend zijn, dat dan wel want ik heb de laatste tijd wel uitjes met mezelf gedaan, dus dat ik dan een dagje uit ging en dan ja, kwam ik toch weer aan dat wandelen en dan was ik toch weer leuke dingen aan het doen; ging ik naar steden waar ik nog nooit was geweest. Dus op dat moment heb ik wel gebruik gemaakt van mijn sterke kant ondernemendheid. [...]

E: **Heb je misschien nog een voorbeeld van een verleden situatie waar je ondernemend was?** Ehm naja ik was bijvoorbeeld op een avond uitgenodigd voor vrouwen in de IT en toen hadden we een

workshop en daar heeft een vrouw heel veel uitgelegd over hoe je jezelf heel goed moet presenteren en daarna moesten we het toepassen door gewoon door de zaal te lopen en ik denk 'Ja naja, als ik gewoon naast een ander meisje ga staan en dan, zij weet ook niet zo goed wat goed is en wat niet goed is', dus ik ging meteen naar die vrouw toe en ging die workshop oefening met haar doen, want dan dacht ik 'Naja, dan krijg ik meteen van haar feedback, zij weet het meest daarvan, dus dat leek me best slim.'

*E: [...] **Oké, fijn. En wat denk je hoe je door het inzetten van je sterke kant jouw doel makkelijker hebt kunnen bereiken?** Omdat ik denk dat onderneming, of ondernemend zijn ook altijd iets met plezier te maken heeft. Dus naja ik ging dat dus dan combineren met een ijsje halen, daardoor werd het meteen veel leuker en het is denk ik veel makkelijker om een doel te bereiken als je het met leuke dingen verbindt, dus daardoor is het dan, als je ondernemend bent, is het wel makkelijk om dat te bereiken. Ook een beetje, als je ondernemend bent, dan wil je ook graag wel altijd iets doen, dat merk ik aan mezelf, als ik echt een hele avond niks doe, dan heb ik wel heel veel behoefde de volgende dag iets te doen of wel die avond al dat ik iets voorstel dus dan komt het een beetje meer van mezelf dat ik ook wil bewegen. Dus, daarom maakt het dat heel makkelijk om dat daarmee te combineren. **Oké, dus als ik het goed begrijp dan zeg je dus eigenlijk dat daardoor dat je dan plezier daardoor ervaart dat je, dat het je makkelijker valt om met je doel aan de slag te gaan.** Ja, precies.

Entrepreneurship: Daring to take action

*D: **Oké, je zegt dus een nieuwe baan, zou je dat een beetje meer kunnen toelichten zeg maar?** Naja ik kwam hier in augustus wonen, in Maastricht en naja ik had meteen of een augustus verhuisd ik en toen had ik meteen die dag ook nog een baan. Dus ik had meteen het initiatief genomen om dan een nieuwe baan te vinden, dus dan zou dat en ook...aan de ene kant zou ik dat niet zo snel doen, in het verleden ben ik best wat verlegen en zo maar nu heb ik juist dat ik dat wel durf en ook om daarop af te stappen, wat dat betreft.

D: [...] hier zie ik dan staan zelfverzekerdheid. Ik ben dan op momenten, of eigenlijk laatst wel zelfverzekerd, maar ik weet niet of ik dat dan wel heb gemerkt tijdens het, ja misschien moet je ook zelfverzekerd zijn om ondernemend te zijn. **Hoe bedoel je dat? Omdat ik die dingen die ik heb gedaan, zo'n uitje, dat heb ik dan wel in m'n eentje gedaan en ik denk dat als je niet zelfverzekerd bent, doe je dat misschien minder snel, dat je dat misschien niet durft of ja. Meer in combinatie dan met zelfverzekerd zijn, omdat ik dus zelfverzekerd ben wil ik graag dingen doen dus iets ondernemen en als ik dan uiteindelijk iets onderneem ga ik dus wandelen en bereik ik uiteindelijk mijn doel. Dus het kan wel beginnen bij het zelfverzekerd zijn.

E: En mijn derde sterke kant is ondernemend, want ik denk dat ik wel heel ondernemend ben gewoon, ik durf heel veel te doen en ik ben bijvoorbeeld niet bang, wat ook ermee te maken heeft dat ik goed kan presenteren voor mijn gevoel, dat ik goed met mensen kan praten, die ik niet ken of voor een grote groep te staan. Naja stel ik ben met nieuwe mensen en ik denk dat ik met hem of haar ga praten, dan levert het iets voor mij op, dan ga ik ook echt naar haar toe heel vrolijk en ga een gesprek met hem of haar aan, dat is ook doelgerichtheid natuurlijk, maar dat is ook wel ondernemend.

*G: Ondernemend omdat ik er niet echt van houd om altijd maar hetzelfde te doen en een beetje af te wachten enzo. Daarom denk ik wel dat ik echt ondernemend ben en dat ik actie onderneem en nieuwe richtingen en benaderingen te proberen. En dat doe ik ook wel regelmatig. Bijvoorbeeld toen ik mijn master in Maastricht ging doen dat je weggaat uit je veilige omgeving maar ik wil die master gewoon doen en dat ik daardoor gewoon besloten heb weg te gaan uit Wageningen. Ik denk wel dat je dat daarin terug ziet.

Taking Initiative: Facilitation

*A: Ja ik heb geprobeerd mijn sterke kanten een beetje te combineren. Dus ik heb, als ik misschien heb geweten dat ik misschien een lange dag in de uni heb, en ik weet over mezelf dat ik, als ik laat van de universiteit naar huis ga, dan heb ik geen tijd of geen zin om gezond te koken, dus ik heb geprobeerd de initiatief te nemen en s ochtends te koken zodat ik niet spontaan wat eet wat niet gezond is. Dus ik heb een salade s ochtends voorbereid of iets gekookt en dan s'avonds gegeten, dan heb ik gezond gegeten.

A: **Oké en hoe denk je dat het gebruiken van deze sterke kant, dus bijvoorbeeld het initiatief nemen, in jou geval het voorbereiden van gezond eten; hoe dat jou heeft geholpen om aan jouw doel te werken? Ja het was makkelijker door deze initiatief die ik genomen heb en... **Maar in hoeverre was het daardoor makkelijker voor je? Heb je een idee?** Ja ik heb misschien vóórkomen dat ik niet aan mijn doelen werk, dus ik heb s ochtends begonnen om aan mijn doelen te werken als ik het heb gegeten heb ik mijn doel voor deze dag bereikt.

**A: Ja, ik heb natuurlijk ook geprobeerd om situaties te creëren waar ik het licht vind om aan mijn doelen te werken. Ook een voorbeeld is als het weer goed was en met vrienden te vragen 'Zullen we op de strand gaan' en ook met vrienden te sporten. Dus ik was ook voor 1 of 3 jaren voor het eerste keer hardlopen en daarna heb ik gezegd 'Zullen we niet samen koken', nadat je gesport hebt wil je natuurlijk ook gezond eten. Dus we hebben gezond gegeten nadat ik de initiatief genomen heb en gevraagd heb 'Ja zullen we niet sporten en daarna koken samen?'

A: **Leuk! En je zei dat dus het moeilijk was om bijvoorbeeld in Servië aan jouw doel te werken omdat ze daar toch heel vettig eten of dat je het dan verleidelijk vond als je dan op zoek bent naar een stage en dan moet je de hele tijd typen en heb je niet zo veel tijd. Heb je deze situaties ook overkomen op een manier of heb je je sterke kanten kunnen inzetten? Ja, ik heb in plaats van snoepjes paprika gesneden en naast mijn laptop gezet dus als ik denk 'Oké, ik wil wat eten' dan eet je gewoon de paprika, dan moet je niet naar de koelkast gaan. En ja, in Serbia hebben we gezegd 'oké deze dag willen wij niet de typische Servisch eten eten, wij gaan zelf koken', dan hebben we geprobeerd gezond te koken. Dus pasta met tomatensaus en kip met een geen vet of zo, alleen goede proteïne.

*B: Initiatief nemen... ja... ik wil het gewoon bereiken dus ik ga gewoon mogelijkheden creëren.

B: Nou dat ik het niet doe of dat ik er niet aan denk of als ik mijn doppler vergeet. Zulke dingen. **En wat denk je, hoe zou je je sterke kanten kunnen inzetten?** Dat ik initiatief gaan nemen, en creatief kijk, dus ik kan ook ergens anders een flesje kopen ofzo. Of toch uit een beker drinken. Dus in die zin

B: [...] dus gewoon door blijven drinken en creatief zijn als ik m vergeten ben. Maar ik ga wel realistisch blijven.

B: Initiatief nemend is dat ik wel altijd een flesje water bij me heb gehad en dat ik gewoon altijd bleef drinken dus dat ik wel echt initiatief heb genomen denk ik.

*B: **Oke en zou je nog een beetje verder kunnen uitleggen hoe je dat bijvoorbeeld op werk hebt gedaan? Hoe je dat hebt ingezet en hoe dit dan precies werkte?** Ja nou sowieso heb ik gewoon altijd mijn flesje nu mee en die staat dan wel gewoon vol in mijn gezicht dus dat heb ik gedaan. Dus dat ik eigenlijk het enige dat ik op werk heb gedaan dat je het gewoon in je zicht hebt. En dat je wel veel dorst hebt en inderdaad gewoon zeggen oké je gaat wel drinken. Dat was denk ik wat ik deed op het werk. **Hoe denk je dat initiatief nemen, het meenemen van je flesje, heeft bijgedragen?** Nou als ik die niet had meegenomen had ik niet zo veel gedronken omdat uit bekers drink je gewoon echt veel minder en dat is allemaal gedoe. Het flesje meenemen was daardoor wel mijn doel bereikt is.

*B: **En hoe denk je dan dat dat werkt? Hoe heeft het inzetten van je realiteitsbewustzijn, het inschatten waar je je flesje zelf mee moet nemen? Hoe heeft dit geholpen om je doel te behalen?** [...] Dan initiatief nemend dus sowieso dat ik mijn flesje mee heb en als ik die niet heb mag ik wat drinken en mag ik dan water vragen. [...].

B: **Mag ik hier nog iets over vragen? Hoe denk je dan dat je dus dat initiatief neemt, hoe heeft jou dit geholpen als je heel exploratief nadenkt. Hoe werkt het dan? Nou als ik niet initiatief had genomen, niet durven vragen om water, als ik niet het initiatief neem om gewoon echt mijn flesje mee te nemen dan denk ik dat het niet gelukt is. Dan had ik wel minder gedronken dus aan het einde van de dag kun je natuurlijk alles naar binnen werken maar dat is niet wat je wilt dus daarmee initiatief nemend meegenomen heb.

B: Ja beperkte omstandigheden. Dus bijvoorbeeld als ik naar vriendinnen ga dan kan je altijd water vragen maar als je op de universiteit bent dan is het lastig vind ik. Het zegt niet dait ik het niet doe maar dan is het inderdaad wel dat je denkt oke hoe dan nu? Meestal lukt het wel. **En hoe heb je dan, zou je misschien als ik het goed begrijp mensen die je niet kent vraag je niet zomaar mag ik je flesje lenen? Hoe heb je deze situatie dan kunnen overkomen?** Toch wel initiatief nemend want dan heb ik gewoon een flesje water gekocht of ben ik toch naar de kraan gelopen en zo wat gedronken dus ik denk dat dat het een beetje is.

Taking Initiative: Taking Action

A: En ik heb nog initiatief nemend gekozen omdat ik vind, ik probeer graag hoe ik dingen doe en denk er niet te lang over na. Dus ik vind het beter om spontaan en initiatief de zaken te proberen en niet te wachten voor misschien de perfecte idee of zo. En ik heb ook initiatief bijvoorbeeld ook in een team, zo als ik zie bijvoorbeeld wij zijn te langzaam of werken niet actief, dan probeer ik graag om de motivatie op te pakken of de anderen in het team te motiveren en nieuwe ideeën te geven. Ik denk dat zijn mijn sterke kanten.

*B: **Oke dus dan heb je dus die sterke kant ook al eerder gebruikt in de zin dat je dus bijvoorbeeld in een groep in de leiding hebt overgenomen? Zou je daar een voorbeeld van kunnen geven? Of met je vriendinnen?** Ja nou zoals afgelopen, maar elke periode weer bij de studie dat het groepje al een beetje was van ooh ja we moeten eerst de docent vragen hoe het moet en dat ik echt zei we kunnen dit, we gaan ervoor en we doen het op deze manier en als het niet werkt dan doen we het anders en uiteindelijk was het gewoon goed en dat was wel een beetje initiatief nemen. En dat kan ook niet werkend zijn maar in dat opzicht heb ik wel initiatief genomen denk ik.

*B: **Oke kan ik me voorstellen. En als je elke keer gratis frisdrank hebt, heb je dan misschien ook jouw sterke kanten op een manier kunnen inzetten om water te blijven drinken?** Ja. Dat is denk ik realiteitsbewustzijn en toch ook wel initiatief nemend dat ik zeg ik doe het niet en dan lukt het meestal ook wel. **Oke, hoe denk je dan dat dat werkt?** Ja doordat je het jezelf zegt door initiatief nemen en realiteitsbewustzijn dat je jezelf ervan bewust bent dat er frisdrank staat dus je weet dat van tevoren al. Dat je het niet drinkt en gewoon water drinkt en je flesje mee hebt.

G: Initiatief nemend. Dat merk ik heel erg als je in groepen bent en dat soort dingen dat ik wel vaker het voortouw neem. Bijvoorbeeld in mijn relatie dat ik vaak met ideeën kom hoe we dingen kunnen doen en wat we doen. Dat soort dingen, dat ik daar een beetje het voortouw in neem en initiatief neem. En helemaal niet passief en afwachtend. Ik hou er niet van af te wachten wat anderen doen en hoe de situatie gaat maar ik hou er gewoon van het aan te pakken

*G: Ik hou niet echt van passief afwachten dus dan dat ik toch weer in een actieve modus zou gaan van ik wil dit doel bereiken dus ik ga er ook echt iets aan doen zegmaar. **Dus als ik het goed begrijp dan zou je dus, heb je die initiatief gebruiken om toch aan je doel te gaan werken?** Ja.

G: [...] dan kan je ook alleen beslissen van ik wil dit doel halen dus dan ga ik gewoon lopen. Bijvoorbeeld je bent actief in het achtervolgen van je doelen maar ik kan niet passief mijn stappendoel halen dus dit vind ik een beetje lastig. Als ik het laat afhangen van anderen die het initiatief nemen om te gaan lopen dan denk ik niet dat dat gebeurt want als ik kijk naar afgelopen weken heeft niemand aan me voorgesteld om te gaan wandelen. Ik denk dus wel dat ik daar dan initiatief in kan nemen om dat dan te halen.

Creativity: Facilitation

B: [...] dus gewoon door blijven drinken en creatief zijn als ik m vergeten ben. Maar ik ga wel realistisch blijven.

I: En qua creativiteit dat ik er misschien over na ga denken. Nou een andere mogelijkheid zou ook nog kunnen zijn waar ik over na had gedacht is als ik dan een keer mijn fles niet bij heb, dat ik op een paar plekken waar ik sowieso vaak ben gewoon water neerzet zoals gewoon een grote fles water altijd naast het bed hebben. Misschien een grote fles op het bureau. Dan moet ik zeker erop letten dat ik op werk- ik werk zo 6 uur per dag, water ga drinken. Dan moet ik dat dus echt gebruiken. Want ik heb wel eens dat ik dan 6 uur daar zit en dan heb ik niets gedronken. Dan heb ik dus altijd dat heb ik dus ooit gezien bij mensen, dat ze echt gewoon zo'n grote fles pakken waar dan echt 2.5 liter in gaan en gaan markeren en motiveren erop schrijven en half gehaald maar ik weet dus niet of ik dat tot nu toe nodig heb of dat ik echt een liter fles pak en die probeer leeg te drinken drie keer op een dag. Of ja 2 keer per dag en dan een additional van als die er staat maar ik denk dat dat dus best wel een goed idee is, dat als ik die er neer zet dat ik dat een beetje meer kan bijhouden. [...]

I: **En je zei dus ook voor je inzetten van je creativiteit dat je water op verschillende plekken zou kunnen zetten. Hoe zie je dat voor je?** Dat is ook een belangrijk punt dat ik mezelf eraan ga herinneren, dat ik niet als ik met andere dingen mee bezig ben, er niet mee over nadenk. EN dat ik dus dan als ik erover nadenk, dus ook in de meeste plekken de meeste plekken waar ik dus over de dag ben dus ook meteen een waterfles bij me heb. Dus ook als ik een fles water bij me heb dat ik dan denk mijn gezondheidsdoel dat ik dan ook meteen die fles kan pakken. Dan hoeft ik niet eerst naar beneden te lopen en een glas water halen omdat ik dat dan misschien het komende 1.5 uur toch niet doe omdat ik er dan niet over nadenk terwijl een fles direct naast me staat of naast mijn bed en dat dan direct, dat ik op die manier gewoon makkelijker bij kan houden. Dat ik het ook voor mezelf makkelijker kan maken.

Self-Assurance: Self-Efficacy

A: Oké. Daarna heb ik ook zelfzekerheid gekozen omdat ik heel groot vertrouwen in mijn talenten en sterke kanten heb en ook ehm vaak denk ik ben goed in wat ik doe. En ik ben ook optimistisch dat wat ik doe goed is en ik ben ook, als ik in een team werk, dan denk ik ook 'Oké, ik kan het hele team leiden', dus ik denk ik ben, ook andere denken dat ik goed ben in de dingen die ik doe. **Oké, heb je misschien een voorbeeld waarvan je zegt daar was je zelfzeker, of dat dit je heeft geholpen?** Ja, misschien als ik een presentatie moet houden, en ik weet 'Oké, ik heb goed gewerkt, ik ben heel goed voorbereid en wat ik zeg is ook goed en ik heb goede ideeën gegeven om de presentatie te creëren. Dus, als ik de presentatie geef ben ik zelf zeker en niet nerveus of zo.

*A: En ik denk het is ook heel goed dat ik zelfzeker ben zodat ik denk 'Oké, dat is een doel dat ik goed kan bereiken en ik denk ook ik hoef niet zo veel suiker en snoepjes [...].

*A: **Oké, dat is misschien ook een moeilijke vraag als je zomaar iets moet bedenken. Dus ja, oké. Als laatste sterke kant had je nog aangegeven zelfzekerheid, hoe heb je deze sterke kant kunnen gebruiken om aan jouw doel te werken?** Ja ik heb deze sterke kant van mij, ik zag nadat ik een dag gezond heb gegeten, was ik meer zelfzeker. Dus ik heb dat bevorderd zodat de volgende dag, heb ik gedacht 'Oké, ik heb me heel zelfzeker gevoeld en ik heb me heel goed gevoeld dus ik kan het deze dag ook zo.' Dus als ik een dag heel gezond heb gegeten heb ik me heel goed gevoeld en heb een grote zelfzekerheid gehad en dan heb ik mezelf gezegd aan de volgende dag: 'Oké, je voel je heel goed, je hebt een grote zelfzekerheid dus je doet het de volgende dag ook'. Weet je? **Ja, oké. En hoe heeft dit je dus geholpen bij het bereiken van je doel zeg maar?** Ja het was goed voor de motivatie. Want volgens mij, als je een goed gevoel hebt en een sterker zelfzekerheid denk je 'Oké, ik heb het gedaan [gehaald] gisteren en ik was heel goed, ik heb me goed gevoeld'. Dus dan wil je dit gevoel ook elke dag hebben.

A: **Zou je misschien een aantal voorbeelden kunnen benoemen hoe jij aan jouw doel hebt gewerkt en hoe jij bij deze gebruik gemaakt hebt van jouw sterke kanten? En als ik het goed herinner waren dat initiatief nemend, zelfkennis en zelfzekerheid?** Ja. Een goede voorbeeld is misschien bij zelfzekerheid, nu als het weer heel goed was, dan waren we vaak naar de zee en ja dan voel je je beter want je weet dan ben je slanker. En ook als vrienden zeggen 'Oh ja, je bent slanker' of zo, dan voel je jezelf heel goed en je hebt een groter zelfzekerheid en met deze zelfzekerheid heb je ook een groter motivatie, misschien meer aan jouw gezondheidsdoel te werken dus heb ik altijd geprobeerd om situaties te creëren waar misschien jezelf een beter zelfzekerheid kan creëren.

A: Ja, ik vind als je jezelf voelt, dat het werkt, dat je jezelf beter en gezonder voelt en ook misschien gezonder uit ziet, dan gaat het jouw eigen motivatie bevorderen en ook als vrienden zeggen 'Oh, je ziet beter uit en heb je een beetje afgenomen, ben je afgevallen', natuurlijk is dat goed voor je motivatie en ook voor de zelfzekerheid. En dan is het ook heel leuk aan het doel weer te werken omdat je denkt 'Oké, het werkt.'

Self-Assurance: Daring

D: **Oké. Heb je nog een andere sterke kant gebruikt die je eerder niet hebt gebruikt of waar je achteraf van denkt dat die niet in de lijst staat bijvoorbeeld?** Ja, ik hier zie ik dan staan zelfverzekerdheid.

Ik ben dan op momenten, of eigenlijk laatst wel zelfverzekerd, maar ik weet niet of ik dat dan wel heb gemerkt tijdens het, ja misschien moet je ook zelfverzekerd zijn om ondernemend te zijn. **Hoe bedoel je dat?** Omdat ik die dingen die ik heb gedaan, zo'n uitje, dat heb ik dan wel in m'n eentje gedaan en ik denk dat als je niet zelfverzekerd bent, doe je dat misschien minder snel, dat je dat misschien niet durft of ja. Meer in combinatie dan met zelfverzekerd zijn, omdat ik dus zelfverzekerd ben wil ik graag dingen doen dus iets ondernemen en als ik dan uiteindelijk iets onderneem ga ik dus wandelen en bereik ik uiteindelijk mijn doel. Dus het kan wel beginnen bij het zelfverzekerd zijn.

Perseverance: Endeavour

D: Ja, dan had ik nog doorzettingsvermogen. En ja ik kan me vooral herinneren dat ik in het eerste jaar van de middelbare school... Want ik ben op een vrij laag niveau begonnen, ja ben je op de hoogte van het Nederlandse school systeem? [...] Nou, ik begon op basis kader. En ja ik had meteen het gevoel dat ik daar niet echt hoorde, toen heb ik meteen mijn best gedaan en had ik best hoge cijfers en zo en ik wilde daar echt hard voor werken, dus toen mocht ik snel naar TL, theoretische leerweg. In hetzelfde jaar nog. Maar daar had ik nog steeds een beetje hetzelfde gevoel, dus in de tweede klas ja, was ik nog steeds heel hard aan het leren dus toen mocht ik naar HAVO. Dus ja dat is vooral het moment dat ik merkte dat ik echt doorzettingsvermogen had. Alleen ja later is dat een beetje ingezakt, want ja op de middelbare school, of later in mijn middelbare schooltijd, toen had ik een beetje het gevoel dat ik toen wat meer kon rusten of zo, ja ik had die jaren eerder veel gewerkt dus toen was het voor mij niet zo belangrijk meer dus toen dus had ik het meer laten liggen. **Oké, en heb je misschien een recente voorbeeld van wanneer je dat hebt gebruikt? Kan ook iets heel kleins zijn.** Mmmh... van doorzettingsvermogen.. Naja ik heb het wel afgelopen jaar dan weer gebruikt, dat ik dan wel ook al deed ik voor het zoveelste jaar mijn examen, dat ik dan ook, heb ik gewoon bijlessen genomen waardoor ik het toch uiteindelijk heb behaald dus daardoor had ik het toen een beetje terug, het doorzettingsvermogen.

*D: **Heb je misschien ook een idee hoe je bijvoorbeeld ook je doorzettingsvermogen zou kunnen inzetten?** Ja, als ik dan zo'n plan heb dan wil ik daar ook echt wel voor gaan, dus als ik dan iets heb van na, ik weet wel dat ik 30 minuten moet wandelen en dan is het ook ja, ik hoef niet per se langer te lopen, dan heb ik het idee dat dit me echt gaat lukken, dan wil ik me daar echt voor inzetten. Ja. **Oké, en hoe denk je dat dat dan werkt zeg maar, hoe zie je dat voor je?** Mmmh.. Moeilijke vragen. Ja, dat het dan... Ja. **Als je daar geen antwoord op hebt dan is dat ook niet erg.** Ja, nee.

Enthusiasm: Longing

*F: Nou mijn sterke kant dat ik enthousiast ben heb ik eigenlijk altijd wel gebruikt want ik ben altijd wel enthousiast om dingen te behalen.

F: Weet ik niet zo goed eigenlijk. Ik ben wel enthousiast om aan mijn doel te bereiken. Het is niet zo dat ik denk ik laat het gewoon varen, vind het nog steeds wel heel belangrijk. Ja vind het een lastige vraag.

*F: **Waren er ook hinderende factoren die je hebben beperkt in het inzetten van je sterke kanten?** Soms, ik ben best wel fanatiek dus dan wil ik mijn doel ook echt behalen. Dit was soms meer mijn drijvende veer dan mijn sterke kanten gebruiken. **Dus je zegt dat je heel fanatiek was en daarmee heb je aan je doel gewerkt.** Ja dan heb ik een doel en wil ik die ook halen ook.

*G: **Heb je toevallig nog nieuwe sterke kanten toegepast die niet bij je oorspronkelijk gekozen sterke kanten behoorde of in een bepaalde situatie opgelost wat misschien ook wel een sterke kant is?** Ja vooral van dat enthousiasme dan. Dat ik het gewoon graag wilde halen. Denk vooral dat wel echt. **En hoe denkt je dat dit dan werkt?** Nou dat ik als ik eenmaal een doel stel dat ik het ook gewoon echt wil halen. En dat ik dan niet echt opgeef [...].

Enthusiasm: Endeavour

H: **Dat is ook prima. Heb je nog andere sterke kanten gebruikt die je eerder niet hebt gebruikt?** Ja zeker op de dagen dat ik gesport heb, ben ik echt wel fanatiek geweest dus in die zin. Dat zou wel eens een sterke kant kunnen zijn. **Hoe heeft je dat dan geholpen?** Euh... Ja ik wel als ik iets doe, en dan bijvoorbeeld het sporten twee tot drie keer in de week, dan wil ik het ook goed doen, en dan niet alleen de beweging, maar ik wil ook de rest van mijn leefstijl erop aanpassen. Daarom had ik ook als gezondheidsdoel proteïne eten. Dus in die zin, als ik fanatiek ben over het sporten, moet ik van mezelf ook fanatiek zijn over het eten. **Dus die vallen een beetje samen voor jou?** Ja want ik eet meer proteïne zodat ik beter kan gaan sporten en vandaar meer gezondheidsvoordelen heb. Dus het is meer een middel om het doel om beweging- te halen.

Social Involvement

Self-Knowledge: Social Involvement

A: **Oké, en zou je misschien een voorbeeld kunnen geven hoe je jouw andere sterke kanten hebt gebruikt, bijvoorbeeld zelfkennis? Ja, ik ben niet alleen winkelen gegaan voor de levensmiddelen, ik ben met vrienden of huisgenoten gegaan en heb mijn vrienden gezegd ze zullen mij zeggen dat ik geen snoepjes of zo moet kopen. Dus ik heb over mezelf geweten dat ik spontaan impulsief graag snoepjes koop als ik in de winkels ben, dus ik ben met vrienden gegaan en heb dat vóórkomen. **Oké, dus je hebt het aan jouw vrienden vertelt, dat ze dus jou ook moeten stoppen, als ik dat goed begrijp. En wat denk je, hoe heeft dit eraan bijgedragen dat je dichter bij je doel bent gekomen? Wat denk je hoe heeft dit jou geholpen, zegmaar dat je jouw zelfkennis hebt ingezet op die manier?** Ja.. Ik heb me ook de mogelijkheid genomen ongezonder te eten, ja.

A: **Oké. Waren er bevorderende factoren of omstandigheden die jou hebben geholpen om jouw sterke kanten in te zetten? Mmmh ja. Mijn vrienden. Zij hebben ook vaak gezegd 'oké nee we gaan niet vlees eten vandaag we gaan sla eten', dus ze hebben ook een beetje geholpen de initiatief te nemen en ook ja ik heb ook zelfkennis over mij en ik heb hen gezegd 'Ja als je ziet ik wil graag snoepjes

kopen of zo of iets eten wat niet zo gezond is, dan zeg het' en ik probeer het niet te doen.

Entrepreneurship: Social Involvement

D: Ja. Heb je een idee wat het moeilijk zou kunnen maken om je sterke kanten in te zetten om jouw doel te bereiken? Dus bijvoorbeeld omstandigheden die het moeilijk zou kunnen maken om je doorzettingsvermogen in te zetten of je ondernemendheid of zelfkennis? Misschien ondernemendheid omdat ik niet altijd de tijd heb om nieuwe dingen te gaan doen of de omgeving te ontdekken zoals ik dat al zei of ja misschien ook ja, ja bijvoorbeeld. Hoe moet ik.. als ik bijvoorbeeld met vrienden afspreek of zo, en dan, dat zou ook kunnen helpen dat ik meer ga wandelen of zo iets. En dat komt er dus vaak niet van omdat ik ja toch weinig tijd heb of dan heb ik al die dag opzitten en dan heb ik toch weinig behoefte om iets te gaan doen. **Oké, en je zei net dat het zou kunnen helpen wanneer je met vrienden afspreekt, zou je dit misschien nog even kunnen uitleggen in het kort? Van hoe denk je dat dit zou helpen om aan jouw doel te werken?** Ja ik vind het toch wel vaak leuk om iets samen te doen in het algemeen denk ik, vind ik gewoon gezelliger om iets samen te doen.

****E:** En ondernemend, naja dat is eigenlijk niet direct gerelateerd met het bereiken van het doel maar naja stel iemand zegt 'Oh, we gaan vanavond klimmen, ga je mee?' Dan zeg ik ja, omdat ik gewoon ondernemend ben en het leuk vind om iets met andere mensen te doen en daardoor kan ik dan ook wel mijn doel bereiken om meer te bewegen.

***E:** Ja, dat weet ik ook even, bijvoorbeeld laatst waren we thuis en het was mooi weer en toen dacht ik 'ja ik heb wel heel veel bewogen maar het is mooi weer' dus ik dacht 'Nou dan gaan we toch gewoon nog even naar de ijswinkel lopen', toen zijn we nog een ijsje gaan eten en toen waren we ook nog een half uur weg daarna en daarvoor ook een rondje en dat had ik toen voorgesteld en dat was niet per se heel doelgericht want ik had mijn doel al bereikt maar het was meer nog extra dan omdat ik wel ondernemend ben en daardoor nog iets graag erbij wilde doen. **Oké, fijn. En wat denk je hoe je door het inzetten van je sterke kant jouw doel makkelijker hebt kunnen bereiken?** Omdat ik denk dat onderneming, of ondernemend zijn ook altijd iets met plezier te maken heeft. Dus naja ik ging dat dus dan combineren met een ijsje halen, daardoor werd het meteen veel leuker en het is denk ik veel makkelijker om een doel te bereiken als je het met leuke dingen verbindt, dus daardoor is het dan, als je ondernemend bent, is het wel makkelijk om dat te bereiken. Ook een beetje, als je ondernemend bent, dan wil je ook graag wel altijd iets doen, dat merk ik aan mezelf, als ik echt een hele avond niks doe, dan heb ik wel heel veel behoefte de volgende dag iets te doen of wel die avond al dat ik iets voorstel dus dan komt het een beetje meer van mezelf dat ik ook wil bewegen. Dus, daarom maakt het dat heel makkelijk om dat daarmee te combineren. **Oké, dus als ik het goed begrijp dan zeg je dus eigenlijk dat daardoor dat je dan plezier daardoor ervaart dat je, dat het je makkelijker valt om met je doel aan de slag te gaan.** Ja, precies.

****E:** ..Ja! Bijvoorbeeld weet ik dat mijn vriend het heel leuk vindt dat ik ondernemend ben, dus als ik iets voorstel zoals een rondje te lopen om een ijsje te halen, dan vind die dat leuk en dan weet ik 'Stel ik was alleen, ja dan weet ik ook nog steeds ik ben wel ondernemend en ik had wel zin gehad om nu nog een rondje te lopen, maar ja dan wordt het niet zo door iemand anders bevorderd, want niemand geeft me de indruk van 'Ohja, dat is echt leuk om te doen'.' Dus dan ben je toch wel sneller geneigd om het toch wel te doen. **Oké, en heb je misschien nog een idee van een ander bevorderende factor die jou misschien makkelijk maakt of heeft geholpen om jouw sterke kanten in te zetten?** Dat je gewoon in een omgeving bent waar je je op je gemak voelt is denk ik wel belangrijk.

***G:** Als ik het zo hoor heb je misschien je zelfkennis en ondernemen gecombineerd. Ja ze overlappen ook wel een beetje. Als je het initiatief neemt, bijvoorbeeld ik stel voor aan mijn moeder om een rondje te lopen dat is ook een soort van een nieuwe manier om aan mijn doel te werken. Dus dan is het en ondernemend en neem ik initiatief.

***G:** Even denken. Ik heb wel weer een paar keer aan gedacht over andere manieren om mijn doelen te bereiken dus dat is dat initiatief nemen. Oh nee wacht. Die andere. Creativiteit, nee Ondernemend! En ook wel initiatief nemen. Wel weer een keer tegenover een vriendin en mijn vriend en ouders. **Dus dan heb je die mede geanimeerd?** Ja. En verder. Ja heb ik er ook bijvoorbeeld een keer, dan wilde ik eigenlijk naar huis fietsen vanaf het station maar toen heb ik de bus genomen omdat het te laat was en heb ik de volgende ochtend gelopen omdat het zo laat was en dat was toch ook weer een nieuwe manier. In plaats van te fietsen te gaan lopen.

Taking Initiative: Social Involvement

***A:** En ik heb nog initiatief nemend gekozen omdat ik vind, ik probeer graag hoe ik dingen doe en denk er niet te lang over na. Dus ik vind het beter om spontaan en initiatief de zaken te proberen en niet te wachten voor misschien de perfecte idee of zo. En ik heb ook initiatief bijvoorbeeld ook in een team, zo als ik zie bijvoorbeeld wij zijn te langzaam of werken niet actief, dan probeer ik graag om de motivatie op te pakken of de anderen in het team te motiveren en nieuwe ideeën te geven. Ik denk dat zijn mijn sterke kanten.

***A:** Ja en ik denk misschien initiatief nemen en de groenten aanbieden aan mijn vrienden als we een film kijken of zo en dan gaat niemand snoepjes eten en alle eten de groenten.

****A: Ja, oké. Waren er hindernissen die je hebt ervaren?** Ja, ik vond het heel zwaar aan weekenden, omdat ja dan heb je veel tijd waar je thuis bent en ook tijd waar je kan eten en als je met vrienden bent en het weer is heel goed, dan wil je graag naar buiten gaan en ijsjes eten en zo, dus dat was een beetje zwaar dan nee te zeggen omdat het ook gezellig was met vrienden een ijsje eten te gaan of een cola te drinken of misschien een biertje of zo. Dus ja de weekenden waren zwaar. **Oké en hoe heb je deze hindernissen overkomen zeg maar, wat heb je in het weekend gedaan of hoe heb je jouw sterke kanten eventueel kunnen inzetten om dit te vermijden of verder aan je doel te werken?** Ja ik heb een keer, toen wij, mijn vrienden en mij wilden ijsjes eten gaan heb ik gezegd 'Oh nee, we

kunnen ook fruit eten', dus we hebben een sla met fruit gegeten, ik denk dat was beter. Ik heb de initiatief genomen en ja we hebben geen ijsjes gegeten maar fruit.

*A: Ja, ik heb natuurlijk ook geprobeerd om situaties te creëren waar ik het licht vind om aan mijn doelen te werken. Ook een voorbeeld is als het weer goed was en met vrienden te vragen 'Zullen we op de strand gaan' en ook met vrienden te sporten. Dus ik was ook voor 1 of 3 jaren voor het eerste keer hardlopen en daarna heb ik gezegd 'Zullen we niet samen koken', nadat je gesport hebt wil je natuurlijk ook gezond eten. Dus we hebben gezond gegeten nadat ik de initiatief genomen heb en gevraagd heb 'Ja zullen we niet sporten en daarna koken samen?'

B: Ja dan heb ik initiatiefnemend. Ik merk dat heel erg als ik kijk en als ik in groepjes moet werken, dat heel veel mensen best wel terughoudend zijn, dat ik denk 'kom op we gaan ervoor en we gaan het zo doen' en dat ik wel heel snel een beeld heb van ik wil het zo doen. Dus ik denk dat dat initiatief nemend is en ook als we met vriendinnen afspreken van oh als we een keer wat zullen gaan doen en wat zullen we dan gaan doen.

*B: **Oké, en welke sterke kanten zouden jou bij het behalen van je doel kunnen helpen? Van die drie?** Initiatief nemen denk ik. **En hoe zou dat dan kunnen helpen? Hoe zou je dat kunnen werken?** Nou dat ik het doel voor ogen houd en dat ik blijf initiatief nemen en dat ik niet denk, oke het is wel genoeg. **Hoe zou je dan die sterke kant toepassen?** Ja daar zit ik even over na te denken... Dat ik altijd mijn doppler bij me heb. Dat zou er wel een kunnen zijn toch? En dat ik mensen om me heen vertel dat ik 2 liter water om me heen moet drinken. Dat mensen om me heen ook kunnen vragen van heb je het al gehad?

G: Initiatief nemend. Dat merk ik heel erg als je in groepen bent en dat soort dingen dat ik wel vaker het voortouw neem. Bijvoorbeeld in mijn relatie dat ik vaak met ideeën kom hoe we dingen kunnen doen en wat we doen. Dat soort dingen, dat ik daar een beetje het voortouw in neem en initiatief neem. En helemaal niet passief en afwachtend. Ik hou er niet van af te wachten wat anderen doen en hoe de situatie gaat maar ik hou er gewoon van het aan te pakken.

G: **Hoe zie je dit dan voor je? Voor initiatief nemend? Ik zie dit heel erg in context met andere mensen. In dat opzicht zou ik wel bijvoorbeeld initiatief nemend kunnen zijn dat als ik bijvoorbeeld met vriendinnen ga eten dat ik dan voorstel om op te staan en even een rondje te gaan lopen of als ik met ouders ben dat ik dan bijvoorbeeld vooral aan andere mensen voorstel om te gaan lopen in plaats van te gaan chillen. **Oke dus je zegt dan dat je actief wilt voorstellen om aan je doel te gaan werken? Alleen of met andere mensen? En hoe zie je dat dan werken? Of hoe zou dit ook kunnen werken als je in je eentje bent?** Ja dan ben je ook minder afhankelijk van anderen dus dan kan je ook alleen beslissen van ik wil dit doel halen dus dan ga ik gewoon lopen. Bijvoorbeeld je bent actief in het achtervolgen van je doelen maar ik kan niet passief mijn stappendoel halen dus dit vind ik een beetje lastig. Als ik het laat afhangen van anderen die het initiatief nemen om te gaan lopen dan denk ik niet dat dat gebeurt want als ik kijk naar afgelopen weken heeft niemand aan me voorgesteld om te gaan wandelen. Ik denk dus wel dat ik daar dan initiatief in kan nemen om dat dan te halen.

*G: Ik denk wel hoe mijn doel makkelijker kan worden maar niet hoe ik mijn sterke kanten kan gebruiken. Ik denk verder vooral anderen die ook mee willen doen want de hele tijd initiatief nemen maar niemand die mee wilt, dan ben je daar ook een beetje snel klaar mee denk ik dus ik denk dat dat wel belangrijk is. En dat is denk ik ook wel met zelfkennis. Dat andere dingen ook een beetje helpen met reflecteren. Denk zoiets?

**G: Initiatief nemend heb ik wel gemerkt dat ik dan bijvoorbeeld één keer toen mijn moeder hier was, heb ik haar voorgesteld zullen we nog even een rondje wandelen of met mijn vriend.

G: **Als ik het zo hoor heb je misschien je zelfkennis en ondernemen gecombineerd.** Ja ze overlappen ook wel een beetje. Als je het initiatief neemt, bijvoorbeeld ik stel voor aan mijn moeder om een rondje te lopen dat is ook een soort van een nieuwe manier om aan mijn doel te werken. Dus dan is het en ondernemend en neem ik initiatief.

G: **In hoeverre denk je dat initiatief nemend, dat je voorstelt een rondje te gaan lopen, hoe werkt dat dan dat je daardoor aan je doel komt te werken? Als ik die eigenschap niet zou hebben zou ik het misschien niet voorstellen en dan ga je iets anders doen samen in plaats van wandelen en zo kom je dan niet aan je stappen.

G: **Maar als je met mensen bent, hoe denk je dat dit eraan heeft bijgedragen, hoe werkt het dan dat je door die mensen je bevorderd voelt om je sterke kanten in te zetten? Nou ja het is leuker. Om samen te gaan. Dus dan stel je eerder voor om te gaan lopen en dan het initiatief te nemen en aan nieuwe dingen te verzinnen om te gaan lopen. Zoals in plaats van even met de auto naar de supermarkt, als je dan alleen bent dan doe je dat toch eerder. Maar als je dan met iemand bent dan ga je wel eerder denken van oh misschien zouden we ook kunnen lopen en dat is weer een manier om aan de stappen te komen. Vooral dus dat het leuker is denk ik.

G: Even denken. Ik heb wel weer een paar keer aan gedacht over andere manieren om mijn doelen te bereiken dus dat is dat initiatief nemen. Oh nee wacht. Die andere. Creativiteit, nee Ondernemend! En ook wel initiatief nemen. Wel weer een keer tegenover een vriendin en mijn vriend en ouders. **Dus dan heb je die mede geanimeerd?** Ja.

**I: Ik vertel veel mensen erover, dat ik het aan het doen ben. Dat die zelf een beetje initiatief ben van- kijk het is sowieso voor iedereen belangrijk dus dat we allemaal een beetje meer water mee nemen voor dit. We gaan allemaal naar buiten dus iedereen- en dan gewoon echt- iedereen anders een beetje daardoor- dat animeren en motiveren dat te doen omdat het gewoon- ja het is sowieso voor

iedereen belangrijk om te doen. Dat is niet iets wat ik voor mij doe maar ik kan wel een soort van healthcoach achtig daarmee iedereen anders vertellen dat het belangrijk is. **Dus je zei dat je het aan andere mensen verteld en ook het initiatief neemt-** Ja ik heb dus ook water voor iedereen meegenomen naar het park. En bij het werk bijvoorbeeld is er nog een ander meisje die het heel vaak doet. Als er iemand naar de koffiecorner gaat dat er dan glazen water voor iedereen meegenomen worden. Als je dan op werk koffie drinkt dat je dan water gaat drinken en echt voor het hele kantoor. Iedereen heeft een glas water. **En nu vraag ik me af, dus als je het aan mensen verteld en initiatief neemt, hoe draagt het wel of niet bij aan het behalen van je doel?** Ja dat ik dus initiatief neem dus gewoon dan drink ik samen met andere mensen vaak. Dus bijvoorbeeld van- ja weet je meer een soort groepsproces. Doordat ik dat nu doe, hebben andere mensen misschien ook nog een goed doel. Soort van als je met een andere groep mensen voor de lift staat kom we nemen allemaal de trap. Als 1 iemand de eerste stap doet dan doet de groep dat ook en dan doe je het dus sowieso voor jezelf ook altijd.

Adaptability: Social Involvement

*F: Ik denk mijn omgeving. Dat mensen om me heen gewoon zeggen zullen we wat gaan doen? Ik heb zelf ook mensen gevraagd om dingen te gaan doen dus dat helpt dan.

Monitoring goal progress

Self-Knowledge: Monitoring

C: Nou zo af en toe gebruik ik een slaap app en dat is dan zo'n soort van slaap monitor waarvan ik niet eens weet of het betrouwbaar is maar die moet je dan op z'n kop die telefoon leggen met het scherm naar beneden en die app monitort dan je slaap, dus gedurende de nacht hoeveel uur je dan slaapt en hoeveel uren van die slaap dan diepe slaap zijn of meer een lichte slaap of wanneer je even wakker bent. En dit vind ik dan juist heel interessant en dan denk ik 'Oké', maar daar moet je je telefoon dus ook naar beneden leggen, dus je kan dan ook niet meer even erop kijken tenzij je beslist om de meting af te breken, maar eigenlijk is dat zonde dus je wordt dan eigenlijk gedwongen om je telefoon neer te leggen, weg te leggen, en dan gewoon te gaan slapen. Misschien is dat wel een soort van bevorderende factor geweest waarvan ik dacht 'Oké, ik ga vanavond die slaap app weer aanzetten' en dan kijk ik daarna hoe ik heb geslapen. Dat vind ik dan weer leuk. **Oké, dus je zegt eigenlijk door die app wordt je een beetje gedwongen en je vond het leuk om die in te zetten, denk je dan dat die app zeg maar, dat, hoe heeft dat bijgedragen aan het behalen van je doel, op welke manier denk je, dat een van jouw sterke kanten die misschien bevordert zou kunnen hebben misschien?** Ja, ik denk het wel. Door het inzetten van die slaap app kan je dus per nacht bekijken wat je slaap percentage is, dus qua kwaliteit zeg maar en dan kun je dus ook per nacht bijvoorbeeld weer terug halen van 'Oké, die nacht was mijn slaap percentage 65%, ik noem maar iets, en een paar dagen later was het opeens 78% en dan denk ik 'Oké, waar komt het verschil dan door' en dan ga ik nadenken wat heb ik die dag gedaan, 'was ik moe? Zat ik goed in mijn vel?', dit en dat. Dus dan is het wel weer een stukje zelfkennis dat ik dan weet 'Oké, die nacht heb ik goed geslapen, ik weet dat ik die dag bijvoorbeeld in mijn hoofd heel erg druk ben geweest' en dan is er weer een andere dag waar ik lichamelijk heel druk ben geweest. En dat kan je dan wel weer zien in die slaap app, wat je slaapkwaliteit is geweest.

*H: En voor zelfkennis.. Naja ik wist, dat ik voor mezelf dingen zichtbaar moest maken om mezelf te kunnen veranderen dus ik heb dat dan bijgehouden in de app van het voedingscentrum. En dat ik dan gewoon kon kijken 'Wat heb ik al gegeten vandaag'. [...] Nou, omdat ik dus weet van mezelf dat ik inzicht nodig heb in wat ik eet dat heb ik nodig, om me eten te kunnen aanpassen. En omdat ik dat nu doe kan ik ook, zie ik ook daadwerkelijk progressie. Ja.

*I: Creativiteit en doelgerichtheid organiseren had ik zelf een beetje het plan het schema te maken en af te kruisen van hoeveel liters ik heb per dag en hoe het binnen de week eruit ziet, en het tweede plan was zelfkennis omdat ik zelf wist dat ik dat het moeilijk voor mij is het gewoon bij te houden door de hele dag omdat ik, als ik bij het leren op de uni of ergens anders, dan wordt ik altijd een beetje- dan zeg ik ik ga altijd overal een fles water neerzetten was het plan [...].

*I: [...] Ja ik weet dus dat ik het best wel, zoeits op die manier zou kunnen vergeten dus dan daarom zet ik dus die flessen daar neer. En ik denk dus dat ik ook wel een soort van motivatie krijg door dat wegstrepen en dat dat voor mezelf, als ik een motivatie heb dan maakt het het ook nog wel makkelijker voor mezelf.

Goal-Oriented: Monitoring

B: [...] **En zou je kunnen uitleggen hoe je dan dit hebt gebruikt?** Als ik dan halverwege de dag merkte dat ik niet genoeg heb gedronken ging ik gewoon meer drinken en ik merk ook dat ik in de ochtend meer drink dan haal ik beter mijn doel want en dat is wel doelgerichtheid denk ik.

*I: Planning is eigenlijk best makkelijk. Dat is met doelgerichtheid daar ook al met organisatie. Dat weet ik pas wanneer ik daarmee echt begonnen ben. Dat ik denk oke dit is misschien toch niet een goede manier. Maar eigenlijk als ik er goed over na ga denken en qua organisatie zeg 'oké dit is mijn plan en ik heb nu het bord in mijn kamer enzo.' Eigenlijk zouden er zo niet factoren zijn die me er echt vanaf houden of het me moeilijk maken zou ik zo zeggen. Ik weet van mezelf dat ik soms wel een doel heb maar dan een beetje motivatie ga verliezen maar als ik het probeer bij te houden en dan weet ik dus zelf ook dat het zo is. Als ik dus mezelf bewust maak dat ik dus elke dag dat ik het zie door bord en flessen enzo, en door die app. Ja dan weet ik het eigenlijk al dat het zou kunnen gebeuren. Ik moet er dus eigenlijk op letten dat ik niet de motivatie verlies en dan elke dag denken ik haal gewoon die 2.5, zo moeilijk is het niet.

*I: **En hoe denk je, omdat het schema thuis wel heeft geholpen. Zou je kunnen uitleggen hoe dit je heeft geholpen met het toepassen van doelgerichtheid om naar je doel toe te werken?** Omdat ik door te zien dat ik op een bepaalde dag maar 2 liter gedronken heb, dat ik dat dan de volgende dag gezien heb, had ik dus direct een doel voor die dag. Een motivatie om het beter te doen dan de dag ervoor. En dat was zeker motiverend om te zien zelf te zeggen oké, ik heb de 2.5 liter gehaald. En die- Ja dat dat dan ook gewoon proberen bij te houden voor de volgende dagen was zeker goed om te

motiveren zou ik zeggen.

*I: Ja. Door natuurlijk meer planning en meer doelen en deadlines qua, de helft van de dag of zoiets. Of een derde deadline te doen. Maar het zou dus wel logisch zijn, zeker om dat te vóórkomen. En sowieso misschien een plan altijd bij je te hebben. Misschien zelfs op de fles schrijven. OF op de foon. En dan- anders denk ik zeker dat ik- Ja meer motivatie nog wel moet vinden. Gewoon ook echt een keer zeggen- de keuze te maken ik wil nu een glas water in plaats van koffie. Dat is dus vaak wel iets dat je dan denkt. Ja ik probeer dus echt water te drinken maar drink dus echt andere dingen. [...]. Routine, elke dag dat je daar- Ja ik probeer de fles elke dag bij me te hebben maar dat lukt dus niet altijd. Dus echt motiveren door de deadlines.

*I: [...] Ik heb in de laatste dagen ook zelfs gewoon echt met een soort van fles geteld en dan was het niet een twee doelen per dag. Dus ik dacht ik ga eerst tot aan de middag en dan 's avonds anderhalf en dan nog een keer anderhalf en dan had ik dus gewoon geprobeerd om dus de vier flessen, dus 's ochtends al tijdens het ontbijt de eerste fles en dan over de dag had ik dus vier deadlines om die flessen te drinken. **Oké, en hoe denk je dat die kleinere doelen hebben bijgedragen ...?** Het is gewoon makkelijker. Weet je dat is gewoon een beetje handiger en elke keer krijg je weer, dan heb je al een kwart gehaald, dan heb je al de helft gehaald, en nu nog maar de laatste, dat is toch makkelijker zo. En als ik dan wat gedaan heb dan ben ik dus vaak ook, in de laatste dagen vooral, bij 3 l aangekomen en niet 2.5 en dan voelt dat natuurlijk nog een keer extra beter.

Creativiteit: Monitoring

*B: Daar heb ik niet over nagedacht. Ja dat vind ik moeilijk. Nou creativiteit dat zeg maar, klinkt misschien heel stom maar dat ik dan wel de doppler gebruik en dat ik als ik uit een glas drink dat ik het dan uit de doppler schenk zodat ik alsnog weet hoeveel ik heb gehad.

*I: En qua creativiteit dat ik er misschien over na ga denken. Nou een andere mogelijkheid zou ook nog kunnen zijn waar ik over na had gedacht is als ik dan een keer mijn fles niet bij heb, dat ik op een paar plekken waar ik sowieso vaak ben gewoon water neerzet zoals gewoon een grote fles water altijd naast het bed hebben. Misschien een grote fles op het bureau. Dan moet ik zeker erop letten dat ik op werk. Ik werk zo 6 uur per dag, water ga drinken. Dan moet ik dat dus echt gebruiken. Want ik heb wel eens dat ik dan 6 uur daar zit en dan heb ik niets gedronken. Dan heb ik dus altijd dat heb ik dus ooit gezien bij mensen, dat ze echt gewoon zo'n grote fles pakken waar dan echt 2.5 liter in gaan en gaan markeren en motiveren erop schrijven en half gehaald maar ik weet dus niet of ik dat tot nu toe nodig heb of dat ik echt een liter fles pak en die probeer leeg te drinken drie keer op een dag. Of ja 2 keer per dag en dan een additional van als die er staat maar ik denk dat dat dus best wel een goed idee is, dat als ik die er neer zet dat ik dat een beetje meer kan bijhouden. **Oke dus dat je bijvoorbeeld op je whiteboard van die kruisjes zou maken en-** Ja en dat ook een beetje voor mezelf, dat ik iets heb overdag weet je. En ook vooral voor thuis als ik dan een flesje leeg heb gedronken dan kan ik een kruisje zetten en als ik dan op de uni ben dan ga ik naar huis en dan zie ik, ik heb deze fles maar half leeg gedronken dus ik moet er vandaag dus nog zoveel. Zo heb ik overdag een update van zo sta ik ervoor. Zodat ik het gewoon bij kan houden voor elke dag.

*I: Ja het schema heeft dus wel geholpen voor die dagen dat ik hier was maar heel vaak was het dus ook, dat ik dan de helft van de week niet hier thuis bij mijn schema zelf was. Dus ik zou daar nu eigenlijk iets- Het schema moet wel mobiel zijn om mee te nemen. Misschien op mijn telefoon ofzo. Ik heb het wel gedaan en op die dagen was echt ook wel, vond ik het heel aardig om te zien hoe het ging de dagen. Maar dan was ik dus ook drie of 4 dagen niet hier en kwam ik terug en dacht ik oh ja, nu kan ik dus helemaal niet zien hoe de laatste dagen waren omdat ik dat niet echt goed kon bijhouden. Dus zeg maar het was goed maar niet perfect om het elke dag te gebruiken.

Analytical thinking: Monitoring

*H: **Oké, leuk. Heb je misschien ook een voorbeeld voor hoe je je analytisch denken of zelfkennis hebt gebruikt?** Naja analytisch denken was echt zo van 'als ik nu dit eet dan kan ik later dit of dat eten', wat ik dus later ook zo heel berekenend in mijn dieet heb aangepakt. Daar kan ik verder geen heel concreet voorbeeld van geven maar...dat.

*H: [...] Naja ik wist, dat ik voor mezelf dingen zichtbaar moest maken om mezelf te kunnen veranderen dus ik heb dat dan bijgehouden in de app van het voedingscentrum. En dat ik daar gewoon kon kijken 'Wat heb ik al gegeten vandaag'. Dan kwam een beetje het analytisch denken ook om de hoek zetten van 'Oké dit heb ik al gegeten, wat ga ik dan later nog eten?' Dus ik denk dat het eigenlijk altijd wel een combinatie van die drie is geweest, dat ik gewoon via die app zag wat ik gehad had en dat ik daarop verder ging spelen met het denken en me creativiteit en alles.

Persisting

Entrepreneurship: Novelty

D: Ehm ja, ondernemend. Maar ik vraag me nu wel af of ik die wel goed heb gekozen. Ja. Even kijken...Ja ik heb ook niet echt een voorbeeld, even denken... Naja hier staat dan wel als punt 'Je bent open tegenover nieuwe ervaringen, dus misschien met werk of zo, dat ik daar wel... ja dat ik dat snel ophaal of ja, ik weet niet of dat ook ondernemend is, dus.. Ja.

****D: Oké, heb je misschien zelfkennis of ondernemendheid op een manier kunnen inzetten?** Naja ondernemendheid, dat past dan misschien bij dat ik dan naja sowieso me heb ingeschreven al voor die hardlooptroep en ja. Ik ben dan afgelopen vrijdag niet geweest, maar dat ik dan gisteren toch de stap heb genomen om dan wel te gaan. **En in hoeverre denk je dat je ondernemendheid heeft bijgedragen om je in te schrijven voor die hardlooptroep?** Naja, lijkt me wel leuk om meer wat nieuws te doen, nieuwe mensen te ontmoeten.

****D:** En ja trouwens dat ondernemend zijn, dat dan wel want ik heb de laatste tijd wel uitjes met mezelf gedaan, dus dat ik dan een dagje uit ging en dan ja, kwam ik toch weer aan dat wandelen en dan

was ik toch weer leuke dingen aan het doen; ging ik naar steden waar ik nog nooit was geweest. Dus op dat moment heb ik wel gebruik gemaakt van mijn sterke kant ondernemendheid. **Oké, en heb je die ook actief ingezet, want je zei net dan gaat het wel een beetje vanzelf?** Naja het is meer een beetje achteraf, het is niet dat ik ga wandelen en dan denk ik 'Oh ik ga nu iets doen wat ik nog nooit eerder heb gedaan', het is meer een 'Oh, dan ga ik iets leuks doen en heb ik ondertussen ook gewandeld' en daarna denk ik 'Oh dat is eigenlijk best wel ondernemend', maar niet daarvoor dat ik dat denk van tevoren of zo. Dus onbewust heb ik mijn sterke kant misschien wel ingezet maar ja..

*G: Ondernemend omdat ik er niet echt van houd om altijd maar hetzelfde te doen en een beetje af te wachten enzo. Daarom denk ik wel dat ik echt ondernemend ben en dat ik actie onderneem en nieuwe richtingen en benaderingen te proberen. En dat doe ik ook wel regelmatig. Bijvoorbeeld toen ik mijn master in Maastricht ging doen dat je weggaat uit je veilige omgeving maar ik wil die master gewoon doen en dat ik daardoor gewoon besloten heb weg te gaan uit Wageningen. Ik denk wel dat je dat daarin terug ziet.

****G: Oke, dat is wel best concreet. En hoe denk je dat je je sterke kanten zou kunnen gebruiken om je doel te bereiken?** Misschien bij ondernemend dat ik dan nieuwe manieren kan proberen te vinden om aan die stappen, want je hoeft net per se echt een stevige wandeling te maken maar je kan ook gewoon proberen om in je pauze even door de uni te lopen, of als je naar de stad gaat het grote rondje, of naar de uni te gaan lopen. Dus dat ik dan wel kan nadenken over nieuwe manieren om aan die stappen te komen. **En hoe zie je dat voor je? Hoe zie je dat werkend? Dat je dat dus toepast?** Ja dat je niet per se vast zit van de manieren waarop je normaal je stappen zet want daarmee red ik het nu niet maar dat ik dan wel de sterke kant heb om na te denken om na te denken over andere manieren om het te bereiken.

*G: [...] dat ik dan ga zoeken naar nieuwe manieren om mijn doel te behalen. Dat heb ik ook wel gedaan. Ik Ondernemend, dat heb bijvoorbeeld een keer in plaats van met de fiets naar huis gegaan de fiets laten staan en dan naar huis gelopen en dan de volgende ochtend weer terug gelopen naar de Uni. Dat is dan wel een nieuwe manier om aan mijn stappen te komen.

****G: Hoe denk je dat ondernemen eraan heeft bijgedragen dat je je fiets op de uni hebt laten staan?** Dat is meer dat ik dan nieuwe ideeën bedenken om aan mijn stappen te werken en dat ik dan dacht, kan nu naar huis fietsen en dan vanavond na het eten nog ga wandelen wanneer ik vaak minder zin heb en dan lekker thuis ben of ik kan nu de tijd dat ik naar huis moet gebruiken om te gaan wandelen.

*G: Even denken. Ik heb wel weer een paar keer aan gedacht over andere manieren om mijn doelen te bereiken dus dat is dat initiatief nemen. Oh nee wacht. Die andere. Creativiteit, nee Ondernemend! En ook wel initiatief nemen. Wel weer een keer tegenover een vriendin en mijn vriend en ouders. **Dus dan heb je die mede geanimeerd?** Ja. En verder. Ja heb ik er ook bijvoorbeeld een keer, dan wilde ik eigenlijk naar huis fietsen vanaf het station maar toen heb ik de bus genomen omdat het te laat was en heb ik de volgende ochtend gelopen omdat het zo laat was en dat was toch ook weer een nieuwe manier. In plaats van te fietsen te gaan lopen.

Taking Initiative: Novelty

A: Ik denk ook dat, als ik de initiatief neem, misschien als ik kook, misschien niet te veel denk 'Oké, wat kan ik doen' en 'Wat kan ik eten' en dan eet ik misschien de groenten en niet de suiker. Of ik kook een nieuw gerecht of zo en ben niet zo bequaam en eet niet wat in de koelkast is.

G: **Maar als je met mensen bent, hoe denk je dat dit eraan heeft bijgedragen, hoe werkt het dan dat je door die mensen je bevorderd voelt om je sterke kanten in te zetten?** Nou ja het is leuker. Om samen te gaan. Dus dan stel je eerder voor om te gaan lopen en dan het initiatief te nemen en aan nieuwe dingen te verzinnen om te gaan lopen. Zoals in plaats van even met de auto naar de supermarkt, als je dan alleen bent dan doe je dat toch eerder. Maar als je dan met iemand bent dan ga je wel eerder denken van oh misschien zouden we ook kunnen lopen en dat is weer een manier om aan de stappen te komen. Vooral dus dat het leuker is denk ik.

Creativity: Novelty

****B: Dus moe om water te drinken dus je had eigenlijk iets anders wilt drinken, dat je vaak naar de wc moest. Hoe heb je deze dan overkomen en hoe heb je misschien ook de mogelijkheid om je sterke kanten in te kunnen zetten?** Soms wissel ik het af met thee bijvoorbeeld, dus dat was mijn creativiteit. Of ik heb ook citroenen gekocht dus ga ik citroën in mijn water doen en hopen dat dat werkt.

B: Dan heb ik creativiteit. Maar ik weet niet, niet creatief in handen maar in ideeën bedenken, oplossingen bedenken. **Heb je hier misschien ook een voorbeeld hoe je je creativiteit en ideeën bedenken de laatste tijd hebt kunnen gebruiken?** Daar moet ik even over nadenken. Nou bijvoorbeeld, ik heb een keer gesolliciteerd en toen heb ik een filmpje gemaakt dus in die zin denk ik wel dat dat creatief is. Dus in die zin denk ik wel dat ik creatief ben. Maar ook in plannings maken, dat ik echt denk dan kan het zo tussendoor en dan zo en zo doen dus ik denk creatief wel in de brede zin van het woord.

H: **En hoe zou je dan de inzicht kunnen gebruiken?** Ja, als ik weet wat ik verkeerd doe, dan kan ik ook, weet ik ook wat ik beter moet doen. En dan kan ik mijn creativiteit natuurlijk gebruiken om te verzinnen welke ingrediënten ik dan anders kan gebruiken, ik weet uit mijn hoofd wel een aantal producten, die, ja eiwitrijk zijn, maar misschien zijn er nog meer, misschien zijn er nog leukere recepten en dergelijke, daar kan ik mijn creativiteit dan ook wel in kwijt.

***H: Oké, anders dan, ja als je niks weet is het ook niet erg hoor, hoeft je ook niks te verzinnen. Maar dan ga ik even nog een andere vraag stellen want we hadden het net over de voorkeur van eten, dat je dus zuivelproducten niet heel lekker vindt en dat dit dus een factor is die het moeilijk maakt om aan jouw doel te werken, zou je misschien hier een manier kunnen bedenken hoe je een of alle**

sterke kanten zou kunnen inzetten om deze factor te verminderen of te voorkomen? Dus hoe ik me eigenlijk niet laat beïnvloeden door de smaak van het eten, om toch mijn doel te behalen? **Ja of wat, hoe zou je dat kunnen aanpakken?** Ja, zoals ik al zei, creativiteit, want daar kan ik dus kijken van 'zijn er nog andere gerechten, recepten, producten? [...]'.

****H:** Ja, bij creativiteit heb ik toch gekeken van 'Hoe kan ik nou, met bestaande gerechten, de gerechten die ik eigenlijk altijd al eet, hoe kan ik die nou eiwitrijker maken' en ook 'Hoe kan ik tussendoortjes verzinnen of iets dergelijks dat eiwit rijker is'. Zoals ik de vorige keer al aangaf hou ik helemaal niet zo veel zuivel maar ik heb me toch ingesteld dat ik een à twee glazen melk per dag drink. Ook omdat ik zag dat ik qua energie inname best wat meer kon hebben en beter iets bovenop kon doen in plaats van iets vervangen. Dus dat heb ik gedaan en voor bij de warme maaltijd merk ik dat ik meer koolhydraat inname heb, dat is dat dan even terug schroef en een stukje vlees of vis pak om zo mijn eiwit inname te vergroten maar niet qua energie opeens enorm inspringen. **Oké, en hoe denk je dan dat jouw creativiteit jou heeft geholpen om het doel te bereiken of daaraan te werken?** Naja, omdat ik toch moest nadenken en gerechten eigenlijk opnieuw moest uitvinden, dus ik ben ook steeds meer gaan koken met peulvruchten en dergelijke. **Oké, en heb je een idee hoe dit dan zeg maar het proces bevordert, hoe werkt dit dan?** Naja, omdat ik al een goede basis kennis heb hoef ik eigenlijk alleen maar te spelen met de dingen die ik al weet. En ik kan me voorstellen dat andere mensen dit helemaal van scratch hebben moeten uitvinden en ik ben al een stap verder, dus ik kon eigenlijk jongleren met de producten die ik kende en nieuwe producten uitproberen en ik denk wel daar ik daar veel creativiteit in kwijt heb gekund.

H: [...] Dus ik denk dat het eigenlijk altijd wel een combinatie van die drie is geweest, dat ik gewoon via die app zag wat ik gehad had en dat ik daarop verder ging spelen met het denken en me creativiteit en alles.

H: Creativiteit is denk ik het minst tot uiting gekomen omdat, zeker als ik terug kan vallen op sporten dan pak ik toch standaard een appel en wat haver-mout en dat mix ik door elkaar. Dat bevalt me gewoon goed en dus heb ik niet echt de creativiteit erin gegooid. Ben altijd wel heel bewust bezig geweest zo van 'oké, nu moet ik er even aan denken om wel die extra proteïnen te nemen' en ik heb wel zo van af en toe zit ik hier. De dagen dat ik niet sport wil ik sowieso melk drinken bijvoorbeeld. Nou het was ook echt wel dat ik mezelf soms een schop onder de kont moest geven van je gaat nu wel die beker melk drinken. Dus ik heb zeker wel het gevoel dat die sterke kanten me geholpen hebben maar niet allemaal even veel.

H: **Oké. Waren er ook bevorderende factoren of omstandigheden die jou hebben geholpen om jouw sterke kanten in te zetten?** Naja die creativiteit, daar kon ik heel veel op mijn voorkennis al inspelen, dus ja. Voor de rest..

I: Nou, even kijken, wat waren de volgende... Dat creativiteit maar daar ben ik even... dat laten we even staan... Dus 4 punten... en... Ik zou dus wel zeggen dat ik heel creatief ben... maar niet in een soort van creativiteit van dingen knutselen of maken een soort van over een alternatieve mogelijkheid nadenken en hoe je iets op kunt lossen. Daar ben ik- **Ja dat is-** Is best wel vaak ook met werk. Of ja met mijn baantje dat iemand zegt 'moet dit en dit' en dan denk ik daar 10 minuutjes over na en dan zeg ik 'ja zou je het niet op deze manier kunnen doen? Dat is veel makkelijker en veel simpeler en kunnen we het de volgende keer dus nog een keer gaan gebruiken want dan hoeven we dat niet meer voor te bereiden.' En dat heb ik dus best wel vaak dat ik.. Maar dan weet ik dus niet of dat komt omdat ik zelf vaak over goede alternatieven nadenk of over of dat komt omdat die mensen bij mijn baan zelf gewoon niet logisch nadenken.

I: **Oké, zou je dan misschien, omdat je net zei dat je over alternatieve mogelijkheden nadenkt dat als er iets op te lossen valt, zou je dan misschien een voorbeeld kunnen noemen waar, wanneer je dat hebt toegepast of-** Nou het was dus bijvoorbeeld bij een event organisatie hebben ze dus altijd een gigantisch project erbij gemaakt, bij de universiteit bijvoorbeeld om ze wegwijs te maken, overal pijltjes en bordjes en dit en dat moest dus elke keer op een nieuwe manier gemaakt worden, nieuwe dingen geprint worden dus laatst zei ik kunnen we dat niet op een manier doen die iets neutraler is. Dus niet zo heel specifiek van dit event is daar maar gewoon dit is de ruimte zo en zo en daardoor hebben we nu plaatjes en bordjes die we bij elk event weer kunnen gebruiken die we dus niet elke keer nieuw moeten gebruiken. Daar had van te voren nooit iemand over nagedacht. Voor mij was het heel logisch en ik dacht 'oké dan doen we het op die manier'. Ook sustainability achtig dan hoeven ze het niet steeds opnieuw te doen. Dat vond ik voor mij gewoon logisch daar even over na te denken. Ik heb dus twee keer een event mee gemaakt en ik dacht dat is gewoon stom en niet logisch en ik dacht dat zou misschien een voorbeeld kunnen zijn. Maar ik weet dus niet welke ik hier moet aankruisen. Er staat hier dus creativiteit maar het valt niet echt onder creativiteit maar het is meer alternatief doen, denken. Dat zou het zijn, die laatste. **Ja het gaat zeg maar dat je een hele categorie kiest maar dat is helemaal prima. Je hoeft niet per se-** Een beetje anders over na denken. Over problemen, en dan proberen het op een andere manier aan te pakken.

Perseverance: Persisting

****B:** Doorzettingsvermogen denk ik. Dat dat er ook nog ééntje is. Zeggen dit doe je en dan is het ook gewoon. **Hoe denk je dat dit jou heeft geholpen?** Nou doorzettingsvermogen in de zin van ik heb een doel gesteld en dat wil ik heel graag halen dus dan zet je gewoon door ook al zijn er barrières of wat dan ook je gaat het gewoon halen. Ik denk dat dit me wel geholpen heeft bij alle belemmerende factoren die opzij te zetten en er gewoon voor te gaan. **Dus misschien ook een beetje doelgerichtheid?** Oh ja dat is het meer ja.

C: En daarnaast ook, misschien is dat ook een soort van automatisme omdat ik vrij wel altijd op zondag nog even ga sporten of nog even ga zwemmen. Dus een sterke kant, ja die doorzettingsvermogen dat ik dan heb om altijd op zondag te kunnen gaan zwemmen heb ik dan wel kunnen inzetten.

****D:** Maar ik vond het wel moeilijk om dan mijn, hoe heet het, sterke kanten te gebruiken tijdens het wandelen. Hooguit dan bij het hardlopen, daar had ik het eerder gebruikt gedurende het hardlopen om het dan wel af te maken, maar bij het wandelen op zich, ja.. Ik, dat is voor mij niet heel zwaar, dus dan ja dan heb ik niet per se doorzettings voor nodig.

****D:** Ja, goed. Dan gebruik ik toch het voorbeeld van het hardlopen, dat ik toch nog even me doorheen zat maar dat ik dan toch weer, het doorzettingsvermogen ja. Dus dan is misschien een factor. Ja ik weet niet, ik weet het niet eigenlijk. Ik lul maar wat eigenlijk nu. **Oké, en hoe denk je heeft doorzettingsvermogen jou geholpen om eraan te werken zeg maar?** Waar aan te werken? **Zeg maar dat je zei dat je er doorheen zat maar je hebt toch je doorzettingsvermogen gebruikt om.. hoe denk je werkt dat dan?** Naja iets in me zegt dan gewoon van 'Ja ik wil het gewoon wel halen' en dan ga ik hier nu niet stoppen en dan naja, dan moet ik toch iets vinden zodat ik niet ga stoppen dan. **Oké, maar wat doet het met je zeg maar?** Dat ik het dan wel doe? **Ja, wat denk je, hoe zit dat?** Ja, naja dan ben ik toch wel trots op mezelf aan het eind. Denk ik 'Ja, heb ik het toch gedaan'.

****G:** **Heb je nog een andere sterke kant die je eerder niet hebt gebruikt? Je zei dus net al dat doorzettingsvermogen?** Ja ik denk vooral die. Verder weet ik het niet. **En die heb je dus vooral gebruikt op welke manier?** Ja het idee van 'oh ik wil gewoon mijn doel halen' dus dan ga ik er gewoon aan werken. Beetje fanatieker in. Niet op willen geven vooral. **Hoe denk je dat dit jou heeft geholpen om jouw doel te bereiken?** Ja vooral dat je dan niet stopt als je moe bent of geen zin hebt maar dat je gewoon nog even doorgaat. Om je doel te halen.

Perseverance: Rewards

***D:** Naja als iets dat mijn doorzettingsvermogen zou kunnen bevorderen is misschien dat ik.. ja soort van beloning aan het eind. Niet dat ik voor mijn gevoel, dat zou iets heel kleins kunnen zijn ook maar ja, dat ik dan iets heel leuks ga doen aan het eind. **Oké, en hoe denk je dan dat dat dan zou kunnen werken?** Naja als ik nou elke dag ga wandelen, dan kom ik steeds dichterbij die beloning, dat kan dan bijvoorbeeld zijn dat ik eventjes een dagje uitga of iets heel kleins dat ik me gun, een cadeau of iets, ik hoef niet per se iets te kopen maar gewoon iets dat voor mij als een beloning voelt. Dus dat ik daar naartoe werk. Ik denk dat dit dan helpt.

***D:** Naja iets in me zegt dan gewoon van 'Ja ik wil het gewoon wel halen' en dan ga ik hier nu niet stoppen en dan naja, dan moet ik toch iets vinden zodat ik niet ga stoppen dan. **Oké, maar wat doet het met je zeg maar?** Dat ik het dan wel doe? **Ja, wat denk je, hoe zit dat?** Ja, naja dan ben ik toch wel trots op mezelf aan het eind. Denk ik 'Ja, heb ik het toch gedaan'.

****G:** **Oke dus dat je het lastig vond, kun je dat een beetje verder uitleggen?** Ik denk dat bij mij toch wel het doorzettingsvermogen overheerste. Ik vind dit doel belangrijk dus ik wil het halen en dat viel niet binnen de sterke kanten die ik gekozen had aan het begin. Daarom vind ik het wel lastig om ze te gebruiken. **Je zei dus dat je doorzettingsvermogen hebt gebruikt. Zou dit dan een sterke kant zijn?** Ja denk het wel. **Het ging prima zonder, hoe heb je dan je doel bereikt of eraan gewerkt?** Ja vooral met dat doorzettingsvermogen en het idee van als ik er nu aan werk dan ben ik daarna gewoon tevreden en blij dat ik het gedaan heb.

Enthusiasm: Positive Affect

****F:** **En zou je dan kunnen zeggen dat je enthousiasme hier weer bij mee werkt? Dat je dan toch weer overeind komt? En je aanpassingsvermogen?** Ja ik denk het wel. Enthousiasme eigenlijk altijd wel. In die app met die drie vragen heb ik altijd aangegeven met iets van plezier ofzo aan mijn doel te werken. Of fijn of leuk om aan te werken heb ik eigenlijk altijd hetzelfde ingevuld omdat dat enthousiasme is eigenlijk altijd wel aanwezig. **Dus dat is een constante doorlopende factor geweest voor jou?** Ja denk ik wel.

Reaction

Adapting approach

Goal-Oriented: Adapting goal

****I:** Maar ja op de andere kant heb ik dingen dus wel gedaan, dus soort van die doelgerichtheid heb ik wel, ja dat is wel zeker beter gelukt in het tweede deel van de tijd om doelen te maken en over de tijd zeg maar een beetje over de dag te verspreiden en zeggen 'Hoeveel', kleinere doelen te zetten van hoeveel ik drink.

Taking Initiative: Adapting goal

****G:** **Heb je deze ook op een manier kunnen overkomen? Of heb je hier misschien je sterke kanten kunnen inzetten?** Ja soms als het regende ging ik bijvoorbeeld wel naar de sportschool en dan is het niet helemaal stappen zetten maar je beweegt toch wel. Dat als vervanging. En met tijd, ja niet altijd overkomen maar soms dan ging ik alsnog in de avond laat dan even gewoon omdat ik dan zelf dacht van ja zoveel tijd kost het ook niet.

Creativity: Adapting goal

I: Creativiteit, ja natuurlijk helpt het om erover na te denken een beetje, maar ik weet niet of het creatief is om altijd een fles water bij te hebben, dat weet ik niet, daar heb ik niet zo veel gebruik van gemaakt zoals die kleine stappen te maken en mezelf meer te motiveren daardoor. Dus niet echt, ja het is soort van creatief om erover na te denken om andere dingen te gebruiken maar niet echt anders, ik zou niet echt precies een voorbeeld kunnen noemen waar ik creativiteit de laatste tijd gebruikt heb.

Creativity: Adapting strategy

****I:** Sommige dagen waren makkelijk om te doen, soms heb ik het niet gehaald. Ik zou dus nooit zeggen dat echt probeer op 3 liter te komen, 2,5 is zeker al voldoende voor mij. Wat ik zelf een beetje gerealiseerd heb is dat ik veel plannen gemaakt heb voor hoe ik het doel wil bereiken maar die waren niet echt passend voor- Ik moest een beetje omdenken omdat ze niet echt bij mijn- Zegmaar ik heb geplant alsof ik de hele tijd thuis ben maar was super veel onderweg en dat had dus best wel een invloed daarop. Voor mijn eigen tactiek op die op te zetten.

****I:** Creativiteit en doelgerichtheid organiseren had ik zelf een beetje het plan het schema te maken en af te kruisen van hoeveel liters ik heb per dag en hoe het binnen de week eruit ziet, en het tweede plan was zelfkennis omdat ik zelf wist dat ik dat het moeilijk voor mij is het gewoon bij te houden door de hele dag omdat ik, als ik bij het leren op de uni of ergens anders, dan wordt ik altijd een beetje- dan zeg ik ik ga altijd overal een fles water neerzetten was het plan. Nu was het dus wel zo dat ik dat gedaan heb maar ik moest dus wel een beetje omdenken en daar mijn sterke kant creativiteit een beetje gebruiken omdat ik dus veel op reis was en dus daar moest ik meer er een beetje aan denken dat ik echt altijd- Elke keer dat ik op reis ben twee flessen water mee te nemen en dat ik altijd, wanneer ik ergens anders ben, of slaap, dat ik daar dan ook altijd nog mijn eigen fles bij me heb. Dus dat ik ook in andere situaties- Niet dat ik thuis die tactiek gewoon ergens kan gebruiken.

****I:** Ja het plan was om thuis altijd naast mijn bed een fles water te hebben of op mijn bureau. Maar ik was dus veel in situaties waar ik dus helemaal niet kon. Ik was dus weinig op werk de laatste twee weken, maar veel onderweg, op reis, bij andere mensen, met de auto of met de trein dus moest ik aanpassen dat ik het flesje wel altijd echt bij me had en daar had ik dus sowieso aangepast. Bijvoorbeeld grotere flessen, meer water mee. Dus dat ik echt probeer, als ik op reis ga, dat ik bijna 2 liter mee had en dat aan het einde van de reis mee had. Zo had ik dus altijd een fles bij me had, overal. Omdat ik dus niet echt een constant- Ik dacht dus een glas op mijn bureau dat het me eraan zou herinneren maar het had niet echt een goede plaats dus misschien twee flessen naast elkaar aan de zijkant van mijn rugzak. **En hoe denk je dat het inzetten van je creativiteit je heeft geholpen om genoeg water te drinken?** Ja dat ik het dus veranderd heb. Het is niet heel creatief maar veranderen naar echt in mijn rugzak die ik overal mee heen neem. Zo kon ik dus ook op de fiets water drinken of ergens wachtend op de bus ofzo. Zo was er niet echt gewoon aan een tafel. Als ik dus bijvoorbeeld bij ouders of vriendin geslapen heb, moest ik zelf veranderen dus moest ik zelf flessen in mijn rugzak doen om mee te nemen. Dat was niet de meeste creativiteit maar wel een kleine verandering.

I: Ja maar anders- normaal- ja probeer je dan toch een situatie waar het dan niet lukt om er wel over na te denken hoe het anders kan. En dan door niet organisatie direct of creativiteit. Meestal als creatief, of een andere oplossing proberen te bedenken. Creativiteit gaat meestal wel- en zelfkennis is dus zelf, ja als ik iets herken- ja dat is misschien- dan is het wel te laat. Dus dat is misschien- ja- nee- dus niet echt veel.

Creativity: Overcoming obstacles

B: Nou dat ik het niet doe of dat ik er niet aan denk of als ik mijn doppler vergeet. Zulke dingen. **En wat denk je, hoe zou je je sterke kanten kunnen inzetten?** Dat ik initiatief ga nemen, en creatief kijk, dus ik kan ook ergens anders een flesje kopen ofzo. Of toch uit een beker drinken. Dus in die zin.

B: Creativiteit, ik vergeet mijn flesje wel eens dus daar heb ik creativiteit voor ingezet om een flesje te kopen of andere mensen vragen of ik een flesje mag lenen of gewoon een glas. Zo heb ik ideeën ingezet denk ik.

***B:** Creativiteit is toch als er geen water is dat je dan inderdaad creatief- dus vooral op het werk hebben we bekertjes en dan een bekertje pakken als ik mijn niet mee heb dus zo creativiteit ingezet. **En hoe denk je dan dat dat werkt?** Nou als ik niet mijn creativiteit had gebruikt voor oplossingen dan had ik dus inderdaad minder water gedronken en dan had ik mijn doel niet behaald voor die dag.

H: Ja, ik zat te twifelen tussen realiteitsbewustheid of creativiteit, maar ik heb uiteindelijk toch maar voor de laatste gekozen. Maar ik vind het lastig om daar een voorbeeld van te geven. Ik weet dat ik creatief ben, ik hou heel erg van tekenen en van dat soort creatieve hobbies. Maar ik heb ook al situaties gehad dat ik met een groep aan het discussiëren was van bijvoorbeeld op de studie, zat ik bij de studievereniging, moesten we een symposium organiseren en hadden we te weinig geld, want dat heb je eigenlijk altijd met dat soort evenementen, en dat was het zo van 'iedereen moet wel een naamkaartje' maar hoe moet je dat dan doen? En toen was er een hele discussie van wat nou de goedkoopste optie was en toen kwam ik met het idee van, ja tenminste ik ben laatst daar geweest, en toen hadden ze het zo en zo gedaan. En dat vind ik wel, ik kan in sommige momenten wel goed out of the box denken, niet altijd, maar, dat ik af en toe echt van die lightbulb moments heb.

Adaptability: Adapting plans

C: Oké, dus de eerste had ik aanpassingsvermogen, als ik dan bijvoorbeeld kijk naar mijn werk, maar ook qua dagelijks leven, dan kunnen dagen soms wel anders lopen dan dat ik van tevoren had bedacht of dat ik dacht dat het zou lopen. En dan vind ik het niet moeilijk om het om te schakelen naar iets anders, of het dan bijvoorbeeld het overnemen van een collega is of iets anders, dat gaat eigenlijk altijd wel goed.

C: Oké, en zou je misschien, je zei net bijvoorbeeld bij aanpassingsvermogen, soms moet je misschien van een collega overnemen. Heb je misschien een voorbeeld van waar je je aanpassingsvermogen hebt gebruikt? Nou bijvoorbeeld een collega die ging ziek naar huis terwijl er nog een aantal patiënten op haar spreekuur stonden, en die patiënten die konden eigenlijk niet meer verplaatst worden, die konden ook niet meer af gebeld worden, dus toen zijn die patiënten in mijn spreekuur geplaatst waardoor ik eigenlijk, voor nou niet een hele dag maar een dagdeel, twee uurtjes een extra spreekuur heb

overgenomen, dus dat ik het dubbele aantal patiënten zag van wat ik normaalgesproken zou zien. En dat vind ik dan niet erg in die zin van dat ik dan makkelijk kan aanpassen naar de nieuwe situatie.

C: En bij aanpassingsvermogen, ja ik zou me dan denk ik moeten aanpassen aan dit nieuwe situatie door bijvoorbeeld eerder te gaan slapen of misschien eerder dingen weg te leggen zodat ik daar dan niet meer op kan kijken of daarmee dingen doen.

C: Oeh.. Nou aanpassingsvermogen, als ik dan bedenk dat ik die avond voor bijvoorbeeld, of stel voor.. Dat ik morgen een hele lange dag zou hebben of wat dan ook, of een dag zou hebben waarbij ik veel moet doen wat bijvoorbeeld heel druk is of waar ik denk 'oké, ik moet nou echt veel gaan slapen', dan mezelf aanpas door bijvoorbeeld te zeggen 'Nou, dan ga ik deze avond sporten in plaats van twee avonden later' omdat ik weet dat ik morgen een drukke dag heb, dus dat aanpassingsvermogen zou ik dan gebruiken om eerder te gaan sporten dan wat ik eigenlijk had gepland voor die week.

****C: Oké. Heb je misschien ook een voorbeeld hoe je je aanpassingsvermogen hebt kunnen gebruiken?** Nou misschien nog niet eens echt bewust maar als ik daar nu over terugdenk dan denk ik dat ik mijn aanpassingsvermogen heb kunnen gebruiken om, stel je voor dat, ik ben vaak op sommige dagen in de ochtend vrij, dus dat ik dan in de middag pas hoeft te werken. En dat ik dan het zo indeelde dat ik dan bijvoorbeeld wel iets later ging slapen, maar dat ik dan ook de wekker de volgende ochtend iets later zou zetten, dus dat ik dan mijn aanpassingsvermogen dan gebruikte om die dingen die ik in de avond nog wil afmaken, dat ik daar in de volgende ochtend op kan inspelen. Door iets langer uit te slapen of zo.

****F:** En ik heb denk ik het meeste aanpassingsvermogen gebruikt. Als iemand vroeg heb je zin om te gaan wandelen of iets te gaan doen ging ik eigenlijk altijd wel mee. Anders had ik misschien gedacht dat doe ik niet maar omdat ik aan mijn doel wilde werken dacht ik ja ik doe het toch maar. Dus dan paste ik weer iets aan mijn planning aan.

***F: En zou je misschien een paar voorbeelden kunnen noemen van hoe je aan je doel hebt gewerkt en daarmee je sterke kanten hebt gebruikt?** Nou er waren soms dagen dat ik in de ochtend dacht vandaag wil ik echt niet zoveel zitten want ik krijg gewoon klachten van zoveel zitten. Op sommige dagen was ik daar bewuster mee bezig en had ik daar ook de ruimte voor. Oke ik ga dan boodschappen doen en dan vuilnis wegbrengen en weet ik veel, iets anders doen. Normaal doe ik alles in één keer om de dag zo effectief mogelijk in te delen dus boodschappen en meteen auto zodat ik de rest van de dag bezig kan en nu dacht ik, ik ga het gewoon opsplitsen zodat ik goed kan bewegen. **En je had het erover dat onder andere je sterke kanten waren plannen en aanpassingsvermogen toch? Heb ik het goed dat die hier ook een beetje spelen? Dat je plant wat je gaat doen en je je aanpast aan wat je normaal gesproken zou aan doen?** Ja, ik denk het wel ja. Ja.

Adapting
mindset

Analytical thinking: Shifting perspective

****H: Heb je nog een idee hoe je analytisch denken hiervoor zou kunnen gebruiken?** Ja, dat is misschien een beetje een extreem, maar ik weet nog wel vanuit de bachelor dat, sommige mensen hebben echt een flinke voedingstekort, die moeten dan aan de drinkvoeding, dat is ook heel smerig, maar mensen zagen dat gewoon als een medicijn. En in principe, als je ongezond eet, dan is voeding ook als medicijn, dus als je analytisch nadenkt zou je kunnen zeggen dat een gezond eetpatroon hetzelfde doet dus dan zou ik eventueel die beker melk als medicijn voor een gezond lichaam kunnen zien. Ik weet niet helemaal of dat gaat gebeuren, maar zo zou je die eventueel nog op was kunnen hangen. Beetje ver, ver gezocht misschien.

Sense of Reality: Re-evaluating barriers

****B:** En naar de WC gaan is een beetje realiteitsbewustzijn want eigenlijk hoeft ik helemaal niet zo veel want het is warm enzo dus eigenlijk valt het wel mee en moest ik één keer extra. Dus eigenlijk slaat het nergens op. Ik had het dus ingezet dus nu- ik zal het ook niet echt een hele grote barrière.

Acceptance: Taking perspective

****A: Oké. Ben je nog iets te weten gekomen over jouw doel, jouw sterke kanten of jezelf?** Ja, ik heb vroeg gemerkt dat het doel niet is, geen ongezond eten te eten, maar minder, dus ik denk het was ook oké, een keer een klein snoepje te eten en daarna te zeggen 'Ik stop nu'. **Maar, oke, dus wat, nog een keer alsjeblieft, dus heb je nu je doel aangepast naar minder ongezond eten?** Nee. Maar ik vind, je kan niet zeggen 'Oké, gezond eten betekent geen snoepjes te eten, maar minder en misschien ook met een bewustzijn, dus dat je weet oké je kan misschien een keer iets eten en daarna is het goed. En over mij heb ik geleerd dat ik goed de initiatief kan nemen en ook graag gezond kook en dat ik ook niet, ja graag heel ongezond eet, omdat je daarna voelt je jezelf niet goed.

A: Oké, heb je misschien nog een andere sterke kant gebruikt of denk je achteraf, als je nu terug denkt 'Oh ja, dit was misschien ook een sterke kant en die zag ik misschien niet of wel op het lijstje? Poeh...Ja misschien ook discipline dus ik heb ook als ik gezegd heb 'Ja ik wil graag veel snoepjes eten vandaag', dacht ik 'Nee, alleen een of twee kleine en niet de hele verpakking'.

****H: Oké, en hoe heb je deze hindernissen overkomen, bijvoorbeeld dat je geen zin had of dat er aanbiedingen waren dat je in oude patronen bent terugggevallen?** Ja ik ben qua diet heb ik zo iets van, ik wilde graag eraan werken maar ik ben niet zo iemand van 'Goh ik ga helemaal gezond doen en ik moet per se alle regeltjes volgen' dus ik ben in die zin een beetje flexibel voor mezelf. Als ik bijvoorbeeld die chocolade koekjes wilde kopen maar dan dacht ik achteraf van 'Was misschien niet zo'n goed idee', dan eet ik in plaats van een hele pak misschien maar twee koekjes per dag. Maar ja, ik verbied mezelf niks, dus. Tot nu toe werkt dat wel goed.

Acceptance: Allowing inefficiency

A: Ja ik denk het ging heel goed. Ik heb altijd geprobeerd bewust met mijn doel te leven en mijn doel in mijn alledagsleven te gebruiken en daarna te leven. Natuurlijk waren daar ook dagen waar het niet 100% gefunctioneerd heeft maar ik denk de meeste tijd was het goed of oké.

****D: Ben je nog iets te weten gekomen over jezelf, jouw sterke kanten of jouw doel?** Nee in het begin dacht ik wel dat ik elke dag wel een half uur kon wandelen maar ik kwam er dus achter dat er ook gewoon dagen tussen zitten dat het gewoon niet lukt en dat is ook niet erg, ik heb gewoon niet dat ik het vervelend vond, maar dat is me wel opgevallen. Dat ik in het begin wel zei 'Ja, makkelijk, half uurtje wandelen is niks', maar ja. Soms komt het gewoon voor dat je niet echt de deur uitgaat, ja.

***H: Mooi! Zou ik ook eens moeten doen. Waren er nog omstandigheden die ervoor hebben gezorgd dat je niet aan je doel bent toegekomen dat je anders wel hebt gedaan bijvoorbeeld ziek, niet lekker in je vel of grote mate aan stress?** Ja er waren echt wel eens dagen dat ik geen zin had zoals ik eerder zei. Maar een dagje vind ik dat niet zo erg dus is dan ook prima maar voor de rest niet echt.

****H: Oké. Waren er hinderende factoren of omstandigheden die jou hebben beperkt in het inzetten van jouw sterke kanten?** Ja nee, maar ik heb ook gewoon af en toe weet je, je hebt altijd wel een dag waar je gewoon even nergens zin in hebt en dan laat je gewoon helemaal gaan en zo'n dag heb ik ook wel gehad. En dan heb je natuurlijk ook niks aan je pluskanten. Dan voel ik ook want dan wil je gewoon even niks, maar ja. Zo'n dag heeft iedereen wel eens dus daar ben ik niet heel bang van.

****H: Heb je nog situaties meegemaakt waar het moeilijk was om aan je sterke kanten of doel te werken?** Sommige dagen had ik gewoon echt geen zin maar dat heb je soms. **Heb je dan jouw sterke kanten kunnen gebruiken om er toch nog aan te werken?** Nou soms heb ik mezelf wel een schop onder de kont voor een beker melk. Maar er waren ook gewoon sommige dagen dat ik echt- sowieso- van die dagen waarin ik sowieso geen zin heb en hele dagen in bed heb gelegen. Maar dat mag je af en toe ook wel hebben. Dus ja dat soort dagen werk ik absoluut niet aan mijn gezondheidsdoel.

Habituation

Routine B: Ik denk dat ik zelf sowieso al te veel dronk maar ik had dat doel gezegd omdat ik het idee had dat ik minder dronk dan dat ik normaal zou doen dus ik denk wel dat ik meer ben gaan drinken omdat ik daar een paar maanden geleden ook zo veel gedronken dus het is weer een beetje een normale situatie maar niet extreem ofzo. Het is goed zodat ik weer genoeg drink maar niet dat het voor mij echt helemaal uit mijn comfort zone is. Zo is het een beetje gestaag.

H: Oke, je zei dat ze in elkaar over liepen. Zou je dat verder kunnen uitleggen? Nou zeker die zelfkennis en analytisch denken. Als ik door mijn zelfkennis constateer ik houd niet van melk drinken maar moet het wel elke dag doen dan ben ik wel analytisch aan het nadenken waar kan ik het dan het beste inplannen zodat het een gewoonte wordt en dat ik het wel elke dag doe. Dus in die zin denk ik dat die twee echt in elkaar over lopen. Dus af en toe vond ik het ook best lastig invoeren in die app van heb ik er nu wel of niet gebruik van gemaakt. Ik heb wel bewust de keuze gedaan van ik ga nu iets eiwitrijk eten of drinken maar dat vind ik een beetje. Het is ook zo vanzelfsprekend geworden dat ik er meer op let dus ik vind het heel lastig om dat er ook in te voeren.

H: En hoe denk je dan dat het inzetten van je sterke kanten juist aan het begin eraan hebben bijgedragen dat het een routine is geworden? Omdat ik dus heel bewust ben bezig geweest door, ik heb die voedingsapp ook. Door daar heel bewust naar te kijken en dag tot dag. Oke morgen ga ik dan. Weet ik veel een ei extra eten. Dat ik ook een paar dagen vooruit plan qua eten. Dan moet ik wel zeker weten dat ik eiwitrijk eet. Dus aan het begin heb ik er wel heel erg aan gewerkt maar is het nu langzaam normaal geworden voor mij om meer eiwitten te eten.

H: Als ik naar de supermarkt ga dat ik dan in mijn achterhoofd houd de melk is bijna op of ik moet kwark mee nemen. Dat is er allemaal veel meer ingesleten de afgelopen vier weken dus is het ook vanzelfsprekender geworden om eiwitrijker te eten.

H: Nou omdat het dus steeds vanzelfsprekender is geworden heb je die sterke kanten ook steeds minder nodig want is het steeds meer routine. Dus oke heb ik nu bewust mijn zelfkennis gebruikt en ben ik analytisch gaan denken en creatief gaan doen om nu mijn bak kwark gaan eten. Nee, het is routine geworden. Dus daarom vind ik het soms heel lastig met die vraag van heb je je sterke kanten gebruikt. De eerste paar weken wel maar nu steeds minder omdat het routine is geworden.

H: [...] Mee bezig geweest en heb ik zeker wel in het begin die sterke kanten gebruikt. Nu ken ik het dus allemaal en doe ik het gewoon. **En je zei dus dat het lastig is om te benoemen? Zou je dit nog iets kunnen uitleggen?** Ik denk dat het voornamelijk routine is. Ik kan ook heel bewust ergens mee bezig zijn dus in die zin heb ik het ook minder door. Vanwege mijn gewrichtsklachten moest ik al heel bewust op mijn dagelijkse routines letten. Dus voor mij is het niet zo'n enorme uitdaging. Dat maakt me niet zo veel uit of ik me nu op zit of op inname moet letten. Dat ben ik al gewend, om daar bewust mee bezig te zijn.

I: Ja, gewoon al die tactieken die ik gebruikt heb, ja zijn, het is gewoon allemaal een beetje meer gelukt en ik had niet mer zo veel.. ik was dus ook gewoon hier voor een langere tijd en kon daar dus een kleine routine in brengen.

Intention to continue A: Ja, ik heb gezien dat ik misschien vaker elke dag kan werken of aan deze doelen denken dus dat is ja, elke dag ben je met deze doelen geconfronteerd en daar zijn heel veel situaties waar je zelf kan beslissen 'Oké ga ik nu gezond eten of ongezond eten?'. En ik heb ook over mezelf geleerd dat ik graag zeg 'Oké, ik wil graag ongezond eten', maar ik heb dan aan mijn doelen gedacht en gedacht 'Nee, niet

	vandaag, je wil je doelen bereiken dus vandaag moet je gezond eten’.
	G: Ja best wel goed. Ik heb het sowieso wel meer dan de helft van de dagen wel gehaald. En de andere dagen bijna. Ik vind het best wel leuk dus ik denk dat ik het wel voort ga zetten.
Expansion for other goals	B: Ben je nog iets te weten gekomen over je doel, je sterke kanten of jezelf? Nou ik wist het wel maar als ik mezelf iets zeg om iets te doen of een soort afspraak maak dan ik dan mijn doel, dus eerder haal en ik wist dat onbewust wel maar ik was me er niet zo bewust van. Zie je wel ik drink elke dag en het lukt en dat is wel bevorderend voor andere doelen. En zeg je dat dan hardop tegen jezelf? Gewoon in mijn hoofd. I: Is je nog iets opgevallen met betrekking tot het gebruikmaken van jouw sterke kanten? Nee maar was wel dus zeker in het begin wel handig om daar een soort van plan op te stellen. Hoe je daaraan kan werken. Ja ik heb daar wel vaker nog over nagedacht of het nog anders kan, dat is natuurlijk wel zo als je de hele dag eraan zit ‘Hoe zou het nog makkelijker kunnen’, hoe zou je jezelf meer kunnen motiveren ook bijvoorbeeld als ik dan over andere gezondheidsdoelen nadenk, niet alleen water drinken, ik denk bijvoorbeeld water is makkelijk omdat je die overal heen mee kan nemen maar ja, altijd gezond eten of oz iets is dan nog iets waar je meer inzet van jezelf moet hebben. En dan denk ik dus weer iets meer daarover na ‘Hoe zou ik die kanten, die ik nu dus gebruik heb kunnen gebruiken voor iets anders’. Dat is gewoon iets waar je dan nog meer over nadent. Kijk ik heb nog nooit erover nagedacht van tevoren en gezegd ‘Ik heb nu deze plan waarbij, wat is eigenlijk mijn sterke kanten en hoezo, hoe zou het voor mij makkelijk zijn om dit aan te pakken?’. Dus gewoon een beetje dat ideeetje om van tevoren erover na te denken ‘Wat zijn mijn sterke kanten om dit aan te pakken’, had ik van tevoren eigenlijk nog niet zo echt. I: Jazeker, best wel, ik heb daar veel over nagedacht gewoon wat nog zou kunnen, waar ben ik eigenlijk goed in en dan realiseer je dus zelf vooral die doelgerichtheid of dat inplannen, dat zou zeker wel ook voor mijn andere voedingsroutine misschien handig zijn of zou ik misschien nog een keer een plan echt moeten opstellen. Dat zou het wel handiger voor mijn kunnen maken denk ik.
Self-Actualization	
Recognition	A: Ja, ik heb zelfkennis gekozen omdat ik vind dat ik heel goed mijn sterke kanten ken, maar ook mijn zwaktes en ik weet ook hoe deze me hinderen om mijn doelen te bereiken. A: Zou je misschien een voorbeeld kunnen noemen van een situatie waar dit van toepassing was? Ja, ehm, soms heb ik misschien geen goede discipline, dus ik weet dat dit een zwakte van mij is en als ik zeg ik wil geen zuiker of snoepjes eten en ben winkelen en zie ‘Oké, de chocola is in de aanbieding, ja misschien kun je die kopen’, is niet zo slim. [...] Het is geen probleem als ik het koop, zo ik ben niet zo.. in deze moment heb ik niet zo’n grote discipline, maar in deze moment kan ik dingen ook goed reflecteren. Zo ik weet ‘oké, dat was geen goed idee om het te kopen, maar ja. A: Oké. Daarna heb ik ook zelfzekerheid gekozen omdat ik heel groot vertrouwen in mijn talenten en sterke kanten heb en ook ehm vaak denk ik ben goed in wat ik doe. En ik ben ook optimistisch dat wat ik doe goed is en ik ben ook, als ik in een team werk, dan denk ik ook ‘Oké, ik kan het hele team leiden’, dus ik denk ik ben, ook andere denken dat ik goed ben in de dingen die ik doe. A: [...] als ik een presentatie moet houden, en ik weet ‘Oké, ik heb goed gewerkt, ik ben heel goed voorbereid en wat ik zeg is ook goed en ik heb goede ideeën gegeven om de presentatie te creëren. Dus, als ik de presentatie geef ben ik zelf zeker en niet nerveus of zo. A: En ik heb nog initiatief nemend gekozen omdat ik vind, ik probeer graag hoe ik dingen doe en denk er niet te lang over na. Dus ik vind het beter om spontaan en initiatief de zaken te proberen en niet te wachten voor misschien de perfecte idee of zo. En ik heb ook initiatief bijvoorbeeld ook in een team, zo als ik zie bijvoorbeeld wij zijn te langzaam of werken niet actief, dan probeer ik graag om de motivatie op te pakken of de anderen in het team te motiveren en nieuwe ideeën te geven. Ik denk dat zijn mijn sterke kanten B: De eerste die ik heb is de realiteitsbewustzijn. Ik denk dat ik een beetje geleerd heb bij mijn bachelor. (onverstaanbaar). Dus ik heb het idee dat ik dat als ja gewoon in het dagelijks leven. Dus als mensen praten, ze vertellen een verhaal maar (onverstaanbaar). Dus vandaar realiteitsbewustzijn. En ook wel gewoon realistisch. Zo van ‘oké ik wil wat maar is het haalbaar of moeten de stappen kleiner zijn?’. B: Ja dan heb ik initiatiefnemend. Ik merk dat heel erg als ik kijk en als ik in groepjes moet werken, dat heel veel mensen best wel terughoudend zijn, dat ik denk kom op we gaan ervoor en we gaan het zo doen en dat ik wel heel snel een beeld heb van ik wil het zo doen. Dus ik denk dat dat initiatief nemend is en ook als we met vriendinnen afspreken van oh als we een keer wat zullen gaan doen en wat zullen we dan gaan doen. C: Oké, dus de eerste had ik aanpassingsvermogen, als ik dan bijvoorbeeld kijk naar mijn werk, maar ook qua dagelijks leven, dan kunnen dagen soms wel anders lopen dan dat ik van tevoren had bedacht of dat ik dacht dat het zou lopen. En dan vind ik het niet moeilijk om het om te schakelen naar iets anders, of het dan bijvoorbeeld het overnemen van een collega is of iets anders, dat gaat eigenlijk altijd wel goed. C: En daarna had ik doelgerichtheid. Ik ben eigenlijk altijd wel iemand die weet wat ik wild dus ik heb eigenlijk altijd een bepaald doel voor ogen wat ik dan ook achteraan ga, dus dat, daar herken ik mezelf heel erg in.

C: En zelfkennis, mmmh. Ik weet wel van mezelf ja, wat mijn sterke en zwakke punten zijn, dus dingen waar ik op moet letten als ik bijvoorbeeld even stress ervaar of dingen waarvan ik weet dat ik daar bijvoorbeeld goed in ben, met betrekking tot bijvoorbeeld communicatie. Ja.

C: Oké. Je had het dus ook nog over zelfkennis, dat je jouw sterke en zwakke punten wel kent en dat je bijvoorbeeld ook weet waarop je moet letten bij stress bijvoorbeeld of met communicatie, zou je daar misschien een voorbeeld kunnen geven waar je dus misschien de zelfkennis hebt kunnen gebruiken of inzetten? Ja, dus ik weet bijvoorbeeld dat een zwakpunt bij mij is dat ik al snel me heel erg druk kan maken om bepaalde dingen, of dat nou een persoonlijk iets is of op het werk, of druk qua studie, kan ik daar best wel mee zitten. En dat weet ik ook van mezelf en dan probeer ik dat wel een beetje te onderdrukken of juist dingen te doen die dan helpen. En communicatie, wat ik vaak hoor als feedback van anderen naar mij toe is dat ze vaak vinden dat ik goed kan communiceren met mensen, dat mensen zich heel er op hun gemak bij mij voelen. En dat dat, ja dat beschouw ik dan wel als een sterk punt die ik kan inzetten als ik dan wel een patient zie of moet gaan zien.

D: Oké, nou ik had als eerst zelfkennis. Naja, vaak zoals aan het begin van mijn opleiding moest ik iets over mezelf vertellen en dan benoemen wat mijn sterke en minder sterke kanten zijn, dus ja dan...

E: Oké, nou mijn eerste sterke kant is doelgerichtheid. En dat heb ik gekozen omdat ik denk, als ik iets wil dan bereik ik dat meestal ook. En dat is vind ik wel wat doelgerichtheid is of dat nou ja als je jezelf een doel stelt, dat je dan wel heel veel doet om dat doel te bereiken. En dat doe ik ook bijvoorbeeld als ik denk, bijvoorbeeld studie gerelateerd van 'Ik wil wel een goede cijfer halen', dan ga ik gewoon heel goed studeren. En als ik denk 'dat hoeft voor mij niet', dan ga ik ook minder studeren, dus ik ga altijd doelgericht werken eigenlijk.

E: En mijn tweede is zelfkennis. Want ik denk dat ik wel heel goed weet wat ik wel en wat ik niet kan. En ook waar ik wel of minder goed in ben en ja, dat merk ik wel heel vaak, bij alles eigenlijk dat ik denk 'Nou dit gaat me wel goed lukken.' Bijvoorbeeld dat ik een presentatie niet hoef voor te bereiden omdat ik denk dat kan ik gewoon goed en dan lukt het meestal ook wel. Of dat ik denk ja voor statistiek moet ik bijvoorbeeld extra goed studeren omdat ik daar iets minder goed in ben. Dus, ik heb wel een redelijk goede zelfkennis.

E: En mijn derde sterke kant is ondernemend, want ik denk dat ik wel heel ondernemend ben gewoon, ik duurf heel veel te doen en ik ben bijvoorbeeld niet bang, wat ook ermee te maken heeft dat ik goed kan presenteren voor mijn gevoel, dat ik goed met mensen kan praten, die ik niet ken of voor een grote groep te staan. Naja stel ik ben met nieuwe mensen en ik denk dat ik met hem of haar ga praten, dan levert het iets voor mij op, dan ga ik ook echt naar haar toe heel vrolijk en ga een gesprek met hem of haar aan, dat is ook doelgerichtheid natuurlijk, maar dat is ook wel ondernemend.

G: Ondernemend omdat ik er niet echt van houd om altijd maar hetzelfde te doen en een beetje af te wachten enzo. Daarom denk ik wel dat ik echt ondernemend ben en dat ik actie onderneem en nieuwe richtingen en benaderingen te proberen. En dat doe ik ook wel regelmatig. Bijvoorbeeld toen ik mijn master in Maastricht ging doen dat je weg gaat uit je veilige omgeving maar ik wil die master gewoon doen en dat ik daardoor gewoon besloten heb weg te gaan uit Wageningen. Ik denk wel dat je dat daarin terug ziet.

G: Initiatief nemend. Dat merk ik heel erg als je in groepen bent en dat soort dingen dat ik wel vaker het voortouw neem. Bijvoorbeeld in mijn relatie dat ik vaak met ideeën kom hoe we dingen kunnen doen en wat we doen. Dat soort dingen, dat ik daar een beetje het voortouw in neem en initiatief neem. En helemaal niet passief en afwachtend. Ik hou er niet van af te wachten wat anderen doen en hoe de situatie gaat maar ik hou er gewoon van het aan te pakken.

G: Ja dat is Zelfkennis. Omdat ik best wel het idee heb dat ik weet wat mijn sterke kanten zijn en dat ik ook best wel vaak door heb wanneer ik bijvoorbeeld een doel niet bereik. Dat ik me er bewust van ben door welke zwakte dat komt en dat ik ook wel weet hoe ik dat moet veranderen.

G: Ik hou niet echt van passief afwachten dus dan dat ik toch weer in een actieve modus zou gaan van ik wil dit doel bereiken dus ik ga er ook echt iets aan doen zegmaar.

H: Oké, nou ik begin met zelfkennis, want die is het meest duidelijk voor mij. Door mijn leven heen heb ik wel heel veel obstakels gehad, gezondheidsproblemen en zulke dingen waardoor ik mezelf goed heb leren kennen. En ik weet dus al wel als ik, naja heel veel op gezondheidsvlak, als er dingen niet goed gaan, dan weet ik wel hoe ik daarop moet reageren, wat dan voor mij het beste past. Als je snapt wat ik bedoel?

H: De tweede is analytisch denken. Ja, ik kan er niet echt een voorbeeld bij geven. Maar ik ben wel gewoon een denker, zeg maar als ik bijvoorbeeld een opdracht krijg dan ga ik eerst even zitten en over die opdracht denken van 'Hoe wil ik het aanpakken'. Ik ben niet iemand die iets gelijk gaat doen, nee. **Oké.** Ik moet altijd eerst even nadenken over wat het probleem is en hoe ik het zou willen aanpakken.

H: Ja, ik zat te twifelen tussen realiteitsbewustheid of creativiteit, maar ik heb uiteindelijk toch maar voor de laatste gekozen. Maar ik vind het lastig om daar een voorbeeld van te geven. Ik weet dat ik creatief ben, ik hou heel erg van tekenen en van dat soort creatieve hobbies. Maar ik heb ook al situaties gehad dat ik met een groep aan het discussieren was van bijvoorbeeld op de studie, zat ik bij de studie vereniging, moesten we een symposium organiseren en hadden we te weinig geld, want dat heb je eigenlijk altijd met dat soort evenementen, en dat was het zo van 'iedereen moet wel een naam kaartje' maar hoe moet je dat dan doen? En toen was er een hele discussie van wat nou de goedkoopste optie was en toen kwam ik met het idee van, ja tenminste ik ben laatst daar geweest, en toen hadden

ze het zo en zo gedaan. En dat vind ik wel, ik kan in sommige momenten wel goed out of the box denken, niet altijd, maar, dat ik af en toe echt van die lightbulb moments heb.

I: Nou ik zou dus hier voor de eerste punt doelgerichtheid. Als ik organisatorisch ben dan kan ik daarmee heel goed mijn doel bereiken dus ook zeg maar als ik in de studie mezelf organiseer. Als ik dus mezelf echt ga organiseren dan lukt het dus heel goed. Maar dat (onverstaanbaar). Dan lukt het echt als ik een tijdschema opstel. Echt een tijdplanning maak. (onverstaanbaar). Dat was vroeger dus niet zo, dat dat een sterke kant heb maar dat ik het nu echt nodig heb met deadlines en om dingen af te sluiten.

I: Nou, even kijken, wat waren de volgende... Dat creativiteit maar daar ben ik even... dat laten we even staan... Dus 4 punten... en... Ik zou dus wel zeggen dat ik heel creatief ben... maar niet in een soort van creativiteit van dingen knutselen of maken een soort van over een alternatieve mogelijkheid nadenken en hoe je iets op kunt lossen. Daar ben ik-

I: Oke oke oke. Dan heb ik eigenlijk nog dat ik... zou ik zeggen dat ik best wel goed ben bij zelfkennis. Dat realiseer ik dus ook wel dat zo veel reflecteren over eigen... ja behaviour achtig. Hoe met studie dus echt heel veel. Bij geneeskunde met gedragen enzo. Wat is een goede manier en hoe moet je jezelf aanpassen. Dan moet je dus heel veel zelfreflectie doen. En dan realiseer ik me dat ik hier dus eigenlijk best wel goed ben. Goed in uitvinden van dit loopt verkeerd bij mij en dit is... dit moet ik veranderen... En ik vind dus ook heel- Als er dus iets niet lukt- Dat ik bijvoorbeeld een deadline niet gehaald heb, of een afspraak vergeten of iets anders niet gelukt is of- dan realiseer ik dus best wel snel bij mezelf van daar is het fout gegaan. Dat zegt dus niet dat ik het meteen voor de volgende keer ga veranderen! Maar ik kan dus wel zeggen daarom heb ik op dit moment super veel stress op de uni gehad en was het dus allemaal een beetje door elkaar. En voelde ik me daardoor ook helemaal niet georganiseerd in mijn hoofd de hele week en kan ik dus sowieso zeggen aan het einde van de week dat was sowieso omdat ik dit en dit niet gedaan heb aan het einde van de week. Ik kan dus best wel goed reflecteren over mezelf. Ik ga dus niet zo iets over veranderen maar- Ik heb dus best wel goed dat ik weet wat er fout loopt maar omdat ik dus best wel veel dingen ga bedenken die, over na ga denken die gebeurd zijn dat ik denk oke hoe zou ik die de volgende keer beter kunnen doen.

I: **Oke, dus als je bijvoorbeeld een deadline niet hebt gehaald, zou je dan even kort kunnen uitleggen hoe dat voor je werkt?** [...] Ik had dus bijvoorbeeld gisteren avond al een deadline die ik al drie weken wist, en ik had al 2,5 weken geleden literatuur gelezen ook al ben ik er gewoon niet aan begonnen. En de laatste drie, vier dagen waren voor mij super veel stress. En ik vond het echt niet niet! Chill om te doen en zat donderdag en woensdag tot super laat nog op de uni en het was me van te voren al duidelijk dat je daar dat weekend niet eraan gewerkt hebt en ervoor gekozen hebt om bij het plan te blijven die je er eigenlijk voor hebt opgesteld en- dus ik heb best wel snel gerealiseerd zo van dit is dus fout gegaan en maar ik heb er dus niets aan veranderd maar ik wist wel van tevoren zo gaat het nu gebeuren en ik het toch uiteindelijk pas op de laatste dag ga inleveren en niet van tevoren klaar ben en super veel hustle in de uni en nog super lang moeten zitten en het was me dus best wel snel voor mezelf duidelijk omdat ik dan ook best wel snel voor mezelf ga herkennen van dit is al een keer eerder gebeurd. En ik herken dan mijn eigen patroon en dit is al drie keer eerder gebeurd en als ik het dus op deze manier nu niet doe dan gebeurd het nog al best wel vaak en dan zie ik dus best wel vaak wat er fout is maar ik ga het dus niet meteen oplossen.

Automatisme

B: **Oke, en hoe voelde het voor jou om je sterke kanten in te zetten?** Nou, ik was me er niet van bewust van. [...] Het is niet zo dat ik denk ik moet mijn doel halen oke ik ga nu deze eigenschappen van mezelf inzetten ofzo. Maar dat zou ik kunnen doen.

D: Naja het is meer een beetje achteraf, het is niet dat ik ga wandelen en dan denk ik 'Oh ik ga nu iets doen wat ik nog nooit eerder heb gedaan', het is meer een 'Oh, dan ga ik iets leuks doen en heb ik ondertussen ook gewandeld' en daarna denk ik 'Oh dat is eigenlijk best wel ondernemend', maar niet daarvoor dat ik dat denk van tevoren of zo. Dus onbewust heb ik mijn sterke kant misschien wel ingezet maar ja..

E: Nee, want ik denk dat inzetten van je sterke kanten, dat komt meer een beetje vanzelf, gewoon uit jezelf ook en daardoor heb je plezier dan ook om aan je doel te werken. Maar dat ik echt bewust dacht 'Oh ik heb nu plezier er aan mijn sterke kanten uit te leven, dat heb ik eigenlijk niet'. Ja, je voelt je dan gewoon jezelf, dat is wel leuk, maar dat ik dacht 'Oh leuk, ik kan nu gewoon mijn sterke kant uitleven', dat had ik niet, nee.

E: Ehm ik moet zeggen dat ik eigenlijk mijn sterke kanten niet bewust heb ingezet. **Gedurende het onderzoek?** Ja, want het zijn mijn sterke kanten, maar ik neem het niet bewust als mijn sterke kanten waar denk ik. Dus dan gaat het meer een beetje automatisch dat ik aan mijn doel werk en niet denk 'Oh, ik ga nu deze sterke kant toepassen'. Waarschijnlijk heb ik dat wel gedaan maar onbewust.

E: Ja allebei wel een beetje. Ik heb dus wel bewust aan mijn doel gewerkt, maar ik heb niet bewust mijn sterke kanten ingezet om eraan te werken omdat ja dat werkte dus meer automatisch. **Oké, maar als je terug kijkt, zou je dan wel zeggen daar je daar gebruik van hebt gemaakt? Want ik weet nog dat je zei...** Ja ik heb er wel gebruik van gemaakt, dat denk ik wel, maar niet bewust weet je. Het kwam meer een beetje ik..ik heb wel bewust aan mijn doel gedacht en bewust heb ik daarvoor gekozen om dan eraan te werken, maar dan heb ik daarbij gedacht aan 'Hoe kan ik dat doen' en niet aan mijn sterke kanten. Maar ik heb ze wel gebruikt.

E: Want weet je, dan denk ik 'Ik wil morgen mijn doel bereiken'. Dan ga ik het doen, maar dan denk ik niet 'Hoe moet ik het nu doen dat ik het wel bereik' maar dan doe ik het gewoon, weet je. Dat is heel moeilijk om uit te leggen want dat is gewoon omdat mijn sterke kant wel ik ben en ik dan niet heel los van mezelf daarover nadenk, maar stel iemand vraagt aan mij 'Hoe heb je dit nou bereikt?' dan denk ik 'Ja, gewoon gedaan'. Maar dan is het heel moeilijk om uit te leggen hoe je het precies gedaan hebt want het is gewoon, ja ik ben gewoon doelgericht. En dan doe ik gewoon dingen om mijn doel te bereiken,

maar om dan het proces te beschrijven, dat is wel heel lastig. **Ja, het klinkt meer...want je zegt 'Ja mijn sterke kanten, dat ben ik' dus eigenlijk alsof het dan een deel van je was en dan is het ook natuurlijk misschien.** Ja, precies.

E: Oké, en als je dacht 'Hoe kan ik dat doen' en de manier waarop je ze hebt gebruikt, zie je dat wel terug in je sterke kanten of denk je dat is iets anders geweest? Jawel, dat zijn precies de sterke kanten van mij denk ik, als ik dacht 'Hoe kan ik vandaag mijn doel bereiken?' dan heb ik daarvoor die sterke kanten van mij gebruikt. Maar dat heb ik niet bewust gedaan, ik heb niet gedacht 'Ik ben ondernemend, dus ik ga dit en dit doen', maar ik heb gewoon iets bedacht dan en niet erbij stil gestaan dat het om mijn sterke kanten gaat.

E: Oké. Dat was dus mijn vraag. Zou je misschien nog een voorbeeld kunnen benoemen hoe jij aan jouw doel hebt gewerkt en hoe jij bij deze gebruik gemaakt hebt van jouw sterke kanten? Of ja wanneer dat dus ook een beetje automatisch ging? Naja bijvoorbeeld dat ik wel zelfkennis heb dat ik weet dat de volgende dag druk wordt en dat ik wel goed moet plannen zodat ik mijn doel kan bereiken. Dus dat ik het wel goed plan. En dat is dan natuurlijk wel de sterke kant zelfkennis maar ook doelgerichtheid. Maar dan heb ik meer me bezig gehouden met 'Hoe kan ik in mijn dag dan nog heel even een beetje die activiteit inplannen' en ik heb me niet ermee bezig gehouden 'Oh mijn sterke kant is dit en dit en ik ga het zo doen'.

E: Oké, heb je dan ook een van jouw sterke kanten, of heb je.. Ja, stel je hebt een drukke dag of dat je moe bent, dat doelgerichtheid wel helpt om dan alsnog aan jouw doel vast te houden. **Heb je dat gedaan? Of hoe heb je dat gedaan?** Dat heb ik wel gedaan maar niet bewust.

F: Heb je nog nieuwe sterke kanten toegepast? Nee. Maar voor mijn gevoel heb ik die sterke kanten ook niet heel bewust ingezet ofzo. Ook telkens wanneer je die vraag kreeg van of je je sterke kanten hebt gebruikt dan dacht ik van ja heb ik dat gedaan of niet? Als ik er op terug kijk dan denk ik het wel, maar ik heb ze niet heel bewust ingezet ofzo. Het is niet dat ik dacht ik ben enthousiast voor mijn doel dus ik ga nu opstaan ofzo. Nee dat niet. Dat vind ik lastig. **Dus het is meer een onbewust deel van je karakter?** Ja het is meer een deel van de persoon die je bent. Het is niet zo dat het een stuk gereedschap is dat je inzet ofzo. En misschien wel als ik het van tevoren heel bewust daar mee bezig ben geweest maar als ik het zo achteraf moet zeggen dan niet.

H: Oke, Leuk. Hoe heb je het inzetten van je sterke kanten ervaren gedurende de afgelopen 4 weken? Dat vind ik best lastig te zeggen omdat ze ook een beetje in elkaar overlappen en ze voor mij ook heel vanzelfsprekend zijn.

Identification	E: Dat je gewoon in een omgeving bent waar je je op je gemak voelt is denk ik wel belangrijk. Mmh, hoe bedoel je dat? Naja om je sterke kanten in te zetten moet je ook wel jezelf zijn natuurlijk en dat is wel fijner als je in een omgeving bent waar je jezelf bent, dus ik was gisteren bijvoorbeeld de hele dag met mijn zusje, dan kan ik bijvoorbeeld mezelf zijn, dus dan kan ik ook wel heel ondernemend zijn of doelgericht bezig zijn, ja omdat ik gewoon mezelf kan zijn. Dus dat is ook wel heel bevoorrend.
----------------	--

E: Hoe denk je dan dat het werkt zeg maar, want je zegt als je je op je gemak voelt dan kun je jezelf zijn en dit draagt er heel erg aan bij zeg maar? Ja, bijvoorbeeld nou ik heb nu het doel gezet om meer te bewegen en dan denk ik 'dat hoort nu wel een beetje bij mij', als ik dan bijvoorbeeld in een omgeving ben waar ik me niet op mijn gemak voel en mensen zeggen 'Oh we gaan gewoon de hele dag op de bank zitten', dan ben je wel sneller geneigd om te zeggen 'Oké', maar als je jezelf kan zijn, in een omgeving waar je je wel op je gemak voelt, dan kan je een beetje zeggen 'Nee, ik wil niet op de bank zitten, kom we gaan wel iets doen'.

E: Nee, want ik denk dat inzetten van je sterke kanten, dat komt meer een beetje vanzelf, gewoon uit jezelf ook en daardoor heb je plezier dan ook om aan je doel te werken. Maar dat ik echt bewust dacht 'Oh ik heb nu plezier er aan mijn sterke kanten uit te leven, dat heb ik eigenlijk niet'. Ja, je voelt je dan gewoon jezelf, dat is wel leuk, maar dat ik dacht 'Oh leuk, ik kan nu gewoon mijn sterke kant uitleven', dat had ik niet, nee.

E: Hoe voelt het dan voor jou, of hoe ervaar je het dan om je sterke kanten te gebruiken zeg maar, wat doet het met je? Nou het voelt gewoon heel erg goed, want ja het voelt gewoon goed om jezelf te zijn en het zijn je eigen sterke kanten, het is niet van iemand anders of niet iemand anders heeft het bedacht, het zijn gewoon je positieve eigenschappen en het is ook wel een beetje.

E: Want weet je, dan denk ik 'Ik wil morgen mijn doel bereiken'. Dan ga ik het doen, maar dan denk ik niet 'Hoe moet ik het nu doen dat ik het wel bereik' maar dan doe ik het gewoon, weet je. Dat is heel moeilijk om uit te leggen want dat is gewoon omdat mijn sterke kant wel ik ben en ik dan niet heel los van mezelf daarover nadenk, maar stel iemand vraagt aan mij 'Hoe heb je dit nou bereikt?' dan denk ik 'Ja, gewoon gedaan'. Maar dan is het heel moeilijk om uit te leggen hoe je het precies gedaan hebt want het is gewoon, ja ik ben gewoon doelgericht. En dan doe ik gewoon dingen om mijn doel te bereiken, maar om dan het proces te beschrijven, dat is wel heel lastig. **Ja, het klinkt meer...want je zegt 'Ja mijn sterke kanten, dat ben ik' dus eigenlijk alsof het dan een deel van je was en dan is het ook natuurlijk misschien.** Ja, precies.

F: Ja ik weet niet of ik die sterke kanten zo bewust heb ingezet. Oh ik kan me goed aanpassen dus dan dat ga ik gebruiken voor mijn doel ofzo. Sterke kanten zijn gewoon onderdeel van wie je bent en hoe je dingen aanpakt. Er zit meer op de achtergrond denk ik dan dat het een middel is ofzo. Dat idee had ik wel. En ik vind ook, ik vind die vragen over sterke kanten ook gewoon lastige vragen hoor. Dat ik niet

		heel goed weet of ik die echt bewust heb ingezet?Dus het is meer een onbewust deel van je karakter? Ja het is meer een deel van de persoon die je bent. Het is niet zo dat het een stuk gereedschap is dat je inzet ofzo. En misschien wel als ik het van tevoren heel bewust daar mee bezig ben geweest maar als ik het zo achteraf moet zeggen dan niet. G: Hoe denk je dat je je sterke kanten dat je die zou kunnen gebruiken om deze hindernis te kunnen overkomen? Nou vooral omdat de sterke kanten wel echt in mij zitten. I: En wat maakt het dan moeilijk om je sterke kanten in te zetten om je gezondheidsdoel te bereiken? Ja als ik me bewust ben van dat dit mijn eigenschappen zijn. Als ik het nu zo op papier zet, dan denk ik er wel over, maar je moet er wel alert op blijven.
Self-Efficacy Strengths Use		A: Oké, en is je verder nog iets opgevallen met betrekking tot je sterke kanten of het werken daaraan? Ja, als ik gevoeld heb dat ik een sterke kant heb gebruikt, dan was ik natuurlijk heel tevreden omdat ik dan gezien heb 'Ja oké, dat is echt een sterke kant van jou en niet alleen wat je misschien over jezelf denkt' en dat was ook een goed gevoel dat dan de andere sterke kant, bijvoorbeeld zelfkennis een beetje bevestigt, dus ja dat was leuk, dan denk je 'Oké, ik heb echt een goede zelfkennis' en ja. B: Oke, en hoe voelde het voor jou om je sterke kanten in te zetten? Nou, ik was me er niet van bewust van. Totdat ik dit dus kreeg en dat ik het heb en dan is het wel grappig dat het blijkbaar wel echt werkt en echt inzet om je doel te behalen dus achteraf vind ik dat wel cool dat het zo naar voren komt. Het is niet zo dat ik denk ik moet mijn doel halen oke ik ga nu deze eigenschappen van mezelf inzetten ofzo. Maar dat zou ik kunnen doen. E: Hoe voelt het dan voor jou, of hoe ervaar je het dan om je sterke kanten te gebruiken zeg maar, wat doet het met je? Nou het voelt gewoon heel erg goed, want ja het voelt gewoon goed om jezelf te zijn en het zijn je eigen sterke kanten, het is niet van iemand anders of niet iemand anders heeft het bedacht, het zijn gewoon je positieve eigenschappen en het is ook wel een beetje. Ja op eens wordt het wel een beetje benadrukt dat je dit hebt en dat je dit kan. Want normaal neem je dat wel een beetje voor, dan denk je gewoon 'Oh dat ben gewoon ik, dat is normaal dat ik dit kan' Ja, je denkt niet 'dat is normaal dat ik dit kan' je staat er niet echt bij stil, het gebeurt gewoon en nu ben je wel iets bewuster daarvan dat 'Ja, ik ben gewoon goed bezig, ik ben gewoon doelgericht, ik kan er goed aan werken en daarom lukt het zo goed. Dat je daar een beetje meer bewust van wordt 'ik ben wel goed in iets' dat voelt ook wel heel fijn natuurlijk. H: Ben altijd wel heel bewust bezig geweest zo van 'Oké. Nu moet ik er even aan denken om wel die extra proteïnen te nemen' en ik heb wel zo van af en toe zit ik hier. De dagen dat ik niet sport wil ik sowieso melk drinken bijvoorbeeld. Nou het was ook echt wel dat ik mezelf soms een schop onder de kont moest geven van je gaat nu wel die beker melk drinken. Dus ik heb zeker wel het gevoel dat die sterke kanten me geholpen hebben maar niet allemaal even veel.
Self-Efficacy Goal pursuit	Goal	A: Ja, ik vind als je jezelf voelt, dat het werkt, dat je jezelf beter en gezonder voelt en ook misschien gezonder uit ziet, dan gaat het jouw eigen motivatie bevorderen en ook als vrienden zeggen 'Oh, je ziet beter uit en heb je een beetje afgenomen, ben je afgevallen', natuurlijk is dat goed voor je motivatie en ook voor de zelfzekerheid. En dan is het ook heel leuk aan het doel weer te werken omdat je denkt 'Oké, het werkt.' B: En ik heb geleerd dat ik gewoon veel kan drinken en ook kan werken zonder dat ik heel vaak naar de WC moet. Klinkt misschien heel stom maar ik denk dat dat echt chill is want normaal op zon dag dronk ik dan haast niet maar nu oke gaat goed dus maakt niet uit. B: Ben je nog iets te weten gekomen over je doel, je sterke kanten of jezelf? Nou ik wist het wel maar als ik mezelf iets zeg om iets te doen of een soort afspraak maak dan ik dan mijn doel, dus eerder haal en ik wist dat onbewust wel maar ik was me er niet zo bewust van. Zie je wel ik drink elke dag en het lukt en dat is wel bevorderend voor andere doelen. En zeg je dat dan hardop tegen jezelf? Gewoon in mijn hoofd. E: Ja, dat het gewoon heel veel plezier geeft om aan jouw doel te werken en het doel te bereiken, allebei wel. Dat is denk ik wel belangrijk, dat het niet alleen leuk is om eraan te werken, maar het ook te bereiken, of juist andersom, om het te bereiken, maar ook eraan te werken. Dat heb ik wel een beetje gemerkt en dat het best wel makkelijk gaat eigenlijk. Maar dat je wel een beetje bewust daarmee bezig moet zijn zodat het makkelijk gaat, want het is niet zo maar daarbij of zo, je moet er wel een beetje moeite voor doen. E: Mmmh naja dat het best wel makkelijk is om aan zo'n doel te werken en dat het ook best wel makkelijk om dat in jouw dagelijks leven mee te nemen en ja dat het wel goed is om daar even bij stil te staan dat je het ook echt doet. Want ik heb nu niet zo heel veel veranderd eigenlijk, maar daarvoor heb ik gewoon niet... stel ik ben een half uurtje actief geweest maar dan was het gewoon een beetje ja, daar was ik me niet heel bewust van en daardoor werd ik ook niet tevreden. En ja, je hebt er niet over naar gedacht, maar nu denk je erover naar, je hebt een doel bereikt en daardoor wordt je tevreden en blij. H: Ik heb wel bijgehouden inderdaad hoeveel eiwitten ik heb binnen gekregen dus daar zie ik ook gewoon een stijging in, dus ja. H: Nou ik heb sowieso mezelf- ik ben heel erg van de gewoontes aanleren want dan- ik wil dit gedrag langere tijd vast houden. Ik had zelf zoiets van ik moet er gewoon een routine in krijgen. Één van mijn routines is dus na het sporten een bak kwark te eten. Dus in die zin krijg ik dan al heel veel eiwitten gelijk binnen. Daarnaast inderdaad ook 1 beker melk per dag minimaal en dat probeer ik ook op vaste

momenten te doen. Dus als ik die gewoonte, die heb ik nu een beetje onder de knie.

Appendix K [Working Mechanism RQ 2 Detailed Summary Table]

Category	N ^a (n) ^b	Summary	N ^c (n) ^d	Used strength	Example citation	N ^e (n) ^f
Reaction	4 (9)	Rational approach	3 (8)	Self-Knowledge	<i>Naja, zelfkennis is daar wel heel belangrijk want als ik bijvoorbeeld weet ik heb een drukke dag morgen, dan hoeft ik er niet over na te denken oh 'Hoe ga ik nu mijn gezondheidsdoel erbij plannen' want dan ga ik vanzelf al heel veel bewegen, want dan ga ik daar heen lopen en daar en dan komt het vanzelf. Maar ik weet bijvoorbeeld ook van mezelf, als ik een heel rustige dag heb, dat ik wel iets nodig heb bijvoorbeeld dat ik een afspraak in de stad in plan om ook echt mijn doel te bereiken. Dus dat is denk ik gewoon goed, dat ik zelf weet wanneer het nodig is om heel goed te plannen en wanneer het nodig is om te plannen en wanneer het vanzelf gaat.</i>	28 (8)
				Analytical Thinking	<i>Ja..Ik denk dat het analytisch denken en de zelfkennis gewoon heel erg werken op het bewustzijn, dat heb ik ook heel erg nodig om mij aan te zetten tot actie, tot wel gezonder eten. Oké, dus als ik het goed begrijp, dan gebruik je eigenlijk je zelfkennis als inzicht en gaat dan daarop inspelen om bewuster te eten en dan zo je doel te bereiken? Ja.</i>	3 (1)
				Sense of Reality	<i>Even denken hoor. Het is gelukt omdat ik- Ik ga weer over mijn flesje, maar dat ik mijn flesje altijd mee had. Dat heeft te maken denk ik met alle drie de kenmerken die ik heb want- maar soms was ik hem wel vergeten maar dan zorgde ik ervoor dat ik mensen vroeg of ze gewoon een glas water hadden of een flesje voor mij. Dus ik denk dat realiteit bewustheid, dat ik gewoon goed kan inschatten waar ik wel water kan drinken en waar niet en als het niet kan zelf mee heb en waar het wel kan dat ik niet per se mijn flesje nodig heb zegmaar.</i>	9 (2)
	Creating motivation		2 (2)	Self-Knowledge	<i>"Ja. Zelfkennis heb ik wel echt gebruikt, op momenten, vooral als ik er niet zo veel zin in had, dat ik bedenk ja maar als ik eenmaal aan het wandelen ben vind ik het wel chill. Meer zegmaar als ik een beetje barrières voelde dat ik dacht dat ik mezelf je weet dat je het fijn vind en dan ging ik het vaak wel doen. Niet altijd [...]. Misschien een beetje dat ik me dan in beeld hoe het is om het wel te doen. Dat ik gewoon zelfkennis heb over hoe ik het ervaar als ik het doe. Dus dan, hoe belangrijk ik dat doel vind. Doordat in te beelden was het een soort van motivatie om met daadwerkelijk mee bezig te gaan."</i>	6 (2)
				Goal-Orientation	<i>"Dat ik weet waarvoor ik het doe, dus dat als ik goed slaap en mijn rust pak, dat ik me dan ook gewoon goed voel."</i>	2 (1)
	Planning goal (initiation)		3 (4)	Self-Knowledge	<i>"Ja, bijvoorbeeld laatst dat ik het dag dan wist ik 'ik sta op en totdat ik weer naar bed ga, de hele, of bijna elke 10 minuten is al iets gepland'. En toen dacht ik 'Naja, daar zit niet beweging in, in die planning'. Maar ik ging dan gewoon die avond van tevoren over nadenken 'Ik wil gewoon bewegen'. Dus dan weet ik, dan ga ik het niet doen als ik het niet nu echt inplan. Dus toen zei ik 'Oké, dus dan ga ik gewoon van die ene afspraak naar die ander afspraak lopend en dan heb ik dat wel daar bij. En toen heb ik dan mijn zelfkennis gebruikt doordat ik wist 'Ik ga het niet doen, dus ik moet wel mijn best doen om het wel te doen'."</i>	9 (1)
				Goal-Orientation	<i>"Nou er waren soms dagen dat ik in de ochtend dacht vandaag wil ik echt niet zoveel zitten want ik krijg gewoon klachten van zoveel zitten. Op sommige dagen was ik daar bewuster mee bezig en had ik daar ook de ruimte voor. Oké ik ga dan boodschappen doen en dan vuilnis wegbrengen en weet ik veel, iets anders doen. Normaal doe ik alles in één keer om de dag zo effectief mogelijk in te delen dus boodschappen en meteen auto zodat ik de rest van de dag bezig kan en nu dacht ik, ik ga het gewoon opsplitsen zodat ik goed kan bewegen. En je had het erover dat onder andere je sterke kanten waren plannen en aanpassingsvermogen toch? Heb ik het goed dat die hier ook een beetje spelen? Dat je plant wat je gaat doen en je je aanpast aan wat je normaal gesproken zou aan doen? Ja, ik denk het wel ja. Ja"</i>	11 (3)
				Analytical	<i>"Nou zeker die zelfkennis en analytisch denken. Als ik door mijn zelfkennis constateer ik houd niet van melk drinken maar moet</i>	4 (1)

				Thinking	<i>het wel elke dag doen dan ben ik wel analytisch aan het nadenken waar kan ik het dan het beste inplannen zodat het een gewoonte wordt en dat ik het wel elke dag doe."</i>	
Action	10 (9)	Initiation	8 (9)	Self-Knowledge	<i>"Ja ik heb geprobeerd mijn sterke kanten een beetje te combineren. Dus ik heb, als ik misschien heb geweten dat ik misschien een lange dag in de uni heb, en ik weet over mezelf dat ik, als ik laat van de universiteit naar huis ga, dan heb ik geen tijd of geen zin om gezond te koken, dus ik heb geprobeerd de initiatief te nemen en s ochtends te koken zodat ik niet spontaan wat eet wat niet gezond is. Dus ik heb een salade 's ochtends voorbereid of iets gekookt en dan 's avonds gegeten, dan heb ik gezond gegeten."</i>	7 (2)
				Goal-Orientation	<i>"Ja, stel je hebt een drukke dag of dat je moe bent, dat doelgerichtheid wel helpt om dan alsnog aan jouw doel vast te houden. Heb je dat gedaan? Of hoe heb je dat gedaan? Dat heb ik wel gedaan maar niet bewust. Want weet je, dan denk ik 'Ik wil morgen mijn doel bereiken'. Dan ga ik het doen, maar dan denk ik niet 'Hoe moet ik het nu doen dat ik het wel bereik' maar dan doe ik het gewoon, weet je. Dat is heel moeilijk om uit te leggen want dat is gewoon omdat mijn sterke kant wel ik ben en ik dan niet heel los van mezelf daarover nadenk, maar stel iemand vraagt aan mij 'Hoe heb je dit nou bereikt?' dan denk ik 'Ja, gewoon gedaan'."</i>	13 (3)
				Entrepreneurship	<i>"Omdat ik denk dat onderneming, of ondernemend zijn ook altijd iets met plezier te maken heeft. Dus naja ik ging dat dus dan combineren met een ijsje halen, daardoor werd het meteen veel leuker en het is denk ik veel makkelijker om een doel te bereiken als je het met leuke dingen verbindt, dus daardoor is het dan, als je ondernemend bent, is het wel makkelijk om dat te bereiken. Ook een beetje, als je ondernemend bent, dan wil je ook graag wel altijd iets doen, dat merk ik aan mezelf, als ik echt een hele avond niks doe, dan heb ik wel heel veel behoefde de volgende dag iets te doen of wel die avond al dat ik iets voorstel dus dan komt het een beetje meer van mezelf dat ik ook wil bewegen. Dus, daarom maakt het dat heel makkelijk om dat daarmee te combineren."</i>	9 (3)
				Taking Initiative	<i>"Ja, ik heb in plaats van snoepjes paprika gesneden en naast mijn laptop gezet dus als ik denk 'Oké, ik wil wat eten' dan eet je gewoon de paprika, dan moet je niet naar de koelkast gaan."</i>	18 (3)
				Creativity	<i>"Dat is ook een belangrijk punt dat ik mezelf eraan ga herinneren, dat ik niet als ik met andere dingen mee bezig ben, er niet meer over nadenk. EN dat ik dus dan als ik erover nadenk, dus ook in de meeste plekken de meeste plekken waar ik dus over de dag ben dus ook meteen een waterfles bij me heb. Dus ook als ik een fles water bij me heb dat ik dan denk mijn gezondheidsdoel dat ik dan ook meteen die fles kan pakken. Dan hoef ik niet eerst naar beneden te lopen en een glas water halen omdat ik dat dan misschien het komende 1.5 uur toch niet doe omdat ik er dan niet over nadenk terwijl een fles direct naast me staat of naast mijn bed en dat dat dan direct, dat ik op die manier gewoon makkelijker bij kan houden. Dat ik het ook voor mezelf makkelijker kan maken."</i>	3 (2)
				Self-Assurance	<i>"Ja ik heb deze sterke kant van mij, ik zag nadat ik een dag gezond heb gegeten, was ik meer zelfzeker. Dus ik heb dat bevorderd zodat de volgende dag, heb ik gedacht 'Oké, ik heb me heel zelfzeker gevoeld en ik heb me heel goed gevoeld dus ik kan het deze dag ook zo.' Dus als ik een dag heel gezond heb gegeten heb ik me heel goed gevoeld en heb een grote zelfzekerheid gehad en dan heb ik mezelf gezegd aan de volgende dag: 'Oké, je voel je heel goed, je hebt een grote zelfzekerheid dus je doet het de volgende dag ook'. Weet je? Ja, oké. En hoe heeft dit je dus geholpen bij het bereiken van je doel zeg maar? Ja het was goed voor de motivatie. Want volgens mij, als je een goed gevoel hebt en een sterker zelfzekerheid denk je 'Oké, ik heb het gedaan [gehaald] gisteren en ik was heel goed, ik heb me goed gevoeld'. Dus dan wil je dit gevoel ook elke dag hebben."</i>	6 (2)
				Perseverance	<i>"Ja, als ik dan zo'n plan heb dan wil ik daar ook echt wel voor gaan, dus als ik dan iets heb van na, ik weet wel dat ik 30 minuten moet wandelen en dan is het ook ja, ik hoef niet per se langer te lopen, dan heb ik het idee dat dit me echt gaat lukken, dan wil ik me daar echt voor inzetten. Ja."</i>	2 (1)
				Enthusiasm	<i>"Ja zeker op de dagen dat ik gesport heb, ben ik echt wel fanatiek geweest dus in die zin. Hoe heeft je dat dan geholpen? Euh... Ja ik wel als ik iets doe, en dan bijvoorbeeld het sporten twee tot drie keer in de week, dan wil ik het ook goed doen, en dan niet alleen de beweging, maar ik wil ook de rest van mijn leefstijl erop aanpassen. Daarom had ik ook als gezondheidsdoel proteïne eten. Dus in die zin, als ik fanatiek ben over het sporten, moet ik van mezelf ook fanatiek zijn over het eten. Dus die vallen een beetje samen voor jou? Ja want ik eet meer proteïne zodat ik beter kan gaan sporten en vandaar meer gezondheidsvoordelen heb. Dus het is meer een middel om het doel om beweging- te halen."</i>	5 (3)
		Social	4 (7)	Self-Knowledge	<i>"Ja, ik ben niet alleen winkelen gegaan voor de levensmiddelen, ik ben met vrienden of huisgenoten gegaan en heb mijn vrienden gezegd ze zullen mij zeggen dat ik geen snoepjes of zo moet kopen. Dus ik heb over mezelf geweten dat ik spontaan impulsief"</i>	2 (1)

involvement			<i>graag snoepjes koop als ik in de winkels ben, dus ik ben met vrienden gegaan en heb dat vóórkomen. [...] Ja.. Ik heb me ook de mogelijkheid genomen ongezond te eten, ja."</i>	
		Entrepreneurship	<i>"[...] bijvoorbeeld laatst waren we thuis en het was mooi weer en toen dacht ik 'ja ik heb wel heel veel bewogen maar het is mooi weer' dus ik dacht 'Nou dan gaan we toch gewoon nog even naar de ijswinkel lopen', toen zijn we nog een ijsje gaan eten en toen waren we ook nog een half uur weg daarna en daarvoor ook een rondje en dat had ik toen voorgesteld en dat was niet per se heel doelgericht want ik had mijn doel al bereikt maar het was meer nog extra dan omdat ik wel ondernemend ben en daardoor nog iets graag erbij wilde doen."</i>	6 (3)
		Taking Initiative	<i>"Ja, ik heb natuurlijk ook geprobeerd om situaties te creëren waar ik het licht vind om aan mijn doelen te werken. Ook een voorbeeld is als het weer goed was en met vrienden te vragen 'Zullen we op de strand gaan' en ook met vrienden te sporten. Dus ik was ook voor 1 of 3 jaren voor het eerste keer hardlopen en daarna heb ik gezegd 'Zullen we niet samen koken', nadat je gesport hebt wil je natuurlijk ook gezond eten. Dus we hebben gezond gegeten nadat ik de initiatief genomen heb en gevraagd heb 'Ja zullen we niet sporten en daarna koken samen?'"</i>	15 (4)
		Adaptability	<i>"Ik denk mijn omgeving. Dat mensen om me heen gewoon zeggen zullen we wat gaan doen? Ik heb zelf ook mensen gevraagd om dingen te gaan doen dus dat helpt dan."</i>	1 (1)
Monitoring	4 (4)	Self-Knowledge	<i>"En voor zelfkennis.. Naja ik wist, dat ik voor mezelf dingen zichtbaar moest maken om mezelf te kunnen veranderen dus ik heb dat dan bijgehouden in de app van het voedingscentrum. En dat ik daar gewoon kon kijken 'Wat heb ik al gegeten vandaag'. [...] Nou, omdat ik dus weet van mezelf dat ik inzicht nodig heb in wat ik eet dat heb ik nodig, om me eten te kunnen aanpassen. En omdat ik dat nu doe kan ik ook, zie ik ook daadwerkelijk progressie. Ja."</i>	4 (3)
		Goal-Orientation	<i>"Omdat ik door te zien dat ik op een bepaalde dag maar 2 liter gedronken heb, dat ik dat dan de volgende dag gezien heb, had ik dus direct een doel voor die dag. Een motivatie om het beter te doen dan de dag ervoor. En dat was zeker motiverend om te zien zelf te zeggen 'oké, ik heb de 2.5 liter gehaald'. En die- Ja dat dat dan ook gewoon proberen bij te houden voor de volgende dagen was zeker goed om te motiveren zou ik zeggen."</i>	5 (2)
		Creativity	<i>"Ja het schema heeft dus wel geholpen voor die dagen dat ik hier was maar heel vaak was het dus ook, dat ik dan de helft van de week niet hier thuis bij mijn schema zelf was. Dus ik zou daar nu eigenlijk iets- Het schema moet wel mobiel zijn om mee te nemen. Misschien op mijn telefoon ofzo. Ik heb het wel gedaan en op die dagen was echt ook wel, vond ik het heel aardig om te zien hoe het ging de dagen. Maar dan was ik dus ook drie of 4 dagen niet hier en kwam ik terug en dacht ik oh ja, nu kan ik dus helemaal niet zien hoe de laatste dagen waren omdat ik dat niet echt goed kon bijhouden. Dus zeg maar het was goed maar niet perfect om het elke dag te gebruiken."</i>	3 (2)
		Analytical Thinking	<i>"Naja analytisch denken was echt zo van 'als ik nu dit eet kan ik later dit of dat eten', wat ik dus later ook zo heel berekend in mijn dieet heb aangepakt."</i>	(2) 1
Persisting	5 (8)	Entrepreneurship	<i>"En ja trouwens dat ondernemend zijn, dat dan wel want ik heb de laatste tijd wel uitjes met mezelf gedaan, dus dat ik dan een dagje uit ging en dan ja, kwam ik toch weer aan dat wandelen en dan was ik toch weer leuke dingen aan het doen; ging ik naar steden waar ik nog nooit was geweest. Dus op dat moment heb ik wel gebruik gemaakt van mijn sterke kant ondernemendheid."</i>	8 (2)
		Taking Initiative	<i>"Ik denk ook dat, als ik de initiatief neem, misschien als ik kook, misschien niet te veel denk 'Oké, wat kan ik doen' en 'Wat kan ik eten' en dan eet ik misschien de groenten en niet de suiker. Of ik kook een nieuw gerecht of zo en ben niet zo bequaem en eet niet wat in de koelkast is."</i>	2 (2)
		Creativity	<i>"Ja, bij creativiteit heb ik toch gekeken van 'Hoe kan ik nou, met bestaande gerechten, de gerechten die ik eigenlijk altijd al eet, hoe kan ik die nou eiwitrijker maken' en ook 'Hoe kan ik tussendoortjes verzinnen of iets dergelijks dat eiwit rijker is'. [...] Naja, omdat ik al een goede basis kennis heb hoef ik eigenlijk alleen maar te spelen met de dingen die ik al weet. En ik kan me voorstellen dat andere mensen dit helemaal van scratch hebben moeten uitvinden en ik ben al een stap verder, dus ik kon eigenlijk jongleren met de producten die ik kende en nieuwe producten uitproberen en ik denk wel daar ik daar veel creativiteit in kwijt heb gekund."</i>	10 (3)
		Perseverance	<i>"Ja goed. Dan gebruik ik toch het voorbeeld van het hardlopen, dat ik toch nog even me doorheen zat [...]. Naja iets in me zegt dan gewoon van 'Ja ik wil het gewoon wel halen' en dan ga ik hier nu niet stoppen [...]."</i>	8 (4)
		Enthusiasm	<i>"Enthousiasme eigenlijk altijd wel. In die app met die drie vragen heb ik altijd aangegeven met iets van plezier ofzo aan mijn doel"</i>	1 (1)

					te werken. Of fijn of leuk om aan te werken heb ik eigenlijk altijd hetzelfde ingevuld omdat dat enthousiasme is eigenlijk altijd wel aanwezig. Dus dat is een constante doorlopende factor geweest voor jou? Ja denk ik wel.	
Reaction	7 (8)	Adapting approach	4 (6)	Goal-Orientation	<i>"Maar ja op de andere kant heb ik dingen dus wel gedaan, dus soort van die doelgerichtheid heb ik wel, ja dat is wel zeker beter gelukt in het tweede deel van de tijd om doelen te maken en over de tijd zeg maar een beetje over de dag te verspreiden en zeggen 'Hoeveel', kleinere doelen te zetten van hoeveel ik drink."</i>	1 (1)
				Taking Initiative	<i>"Ja soms als het regende ging ik bijvoorbeeld wel naar de sportschool en dan is het niet helemaal stappen zetten maar je beweegt toch wel. Dat als vervanging. En met tijd, ja niet altijd overkomen maar soms dan ging ik alsnog in de avond laat dan even gewoon omdat ik dan zelf dacht van ja zoveel tijd kost het ook niet."</i>	1 (1)
				Creativity	<i>"Sommige dagen waren makkelijk om te doen, soms heb ik het niet gehaald. Ik zou dus nooit zeggen dat echt probeer op 3 liter te komen, 2.5 is zeker al voldoende voor mij. Wat ik zelf een beetje gerealiseerd heb is dat ik veel plannen gemaakt heb voor hoe ik het doel wil bereiken maar die waren niet echt passend voor- Ik moest een beetje omdenken omdat ze niet echt bij mijn- Zegmaar ik heb geplant alsof ik de hele tijd thuis ben maar was super veel onderweg en dat had dus best wel een invloed daarop. Voor mijn eigen tactiek op die op te zetten."</i>	9 (3)
				Adaptability	<i>"Nou misschien nog niet eens echt bewust maar als ik daar nu over terugdenk dan denk ik dat ik mijn aanpassingsvermogen heb kunnen gebruiken om, stel je voor dat, ik ben vaak op sommige dagen in de ochtend vrij, dus dat ik dan in de middag pas hoeft te werken. En dat ik dan het zo indeelde dat ik dan bijvoorbeeld wel iets later ging slapen, maar dat ik dan ook de wekker de volgende ochtend iets later zou zetten, dus dat ik dan mijn aanpassingsvermogen dan gebruikte om die dingen die ik in de avond nog wil afmaken, dat ik daar in de volgende ochtend op kan inspelen. Door iets langer uit te slapen of zo."</i>	7 (2)
		Adapting mind set	3 (4)	Analytical thinking	<i>"Ja, dat is misschien een beetje een extreem, maar ik weet nog wel vanuit de bachelor dat, sommige mensen hebben echt een flinke voedingstekort, die moeten dan aan de drinkvoeding, dat is ook heel smerig, maar mensen zagen dat gewoon als een medicijn. En in principe, als je ongezond eet, dan is voeding ook als medicijn, dus als je analytisch nadenkt zou je kunnen zeggen dat een gezond eetpatroon hetzelfde doet dus dan zou ik eventueel die beker melk als medicijn voor een gezond lichaam kunnen zien. Ik weet niet helemaal of dat gaat gebeuren, maar zo zou je die eventueel nog op was kunnen hangen."</i>	1 (1)
				Sense of Reality	<i>"En naar de WC gaan is een beetje realiteitsbewustzijn want eigenlijk hoeft ik helemaal niet zo veel want het is warm enzo dus eigenlijk valt het wel mee en moest ik één keer extra. Dus eigenlijk slaat het nergens op. Ik had het dus ingezet dus nu- ik zal het ook niet echt een hele grote barrière."</i>	1 (1)
				Acceptance	<i>"Ja nee, maar ik heb ook gewoon af en toe weet je, je hebt altijd wel een dag waar je gewoon even nergens zin in hebt en dan laat je gewoon helemaal gaan en zo'n dag heb ik ook wel gehad. En dan heb je natuurlijk ook niks aan je pluskanten. Dan voel ik ook want dan wil je gewoon even niks, maar ja. Zo'n dag heeft iedereen wel eens dus daar ben ik niet heel bang van."</i>	8 (3)

Note. N^a= amount of strengths used for purpose of category. N^b= amount of participants who used at least one strength for the purpose of category. N^c=amount of strengths used per summary section. N^d=amount of participants who used at least one strength with respect to the purpose of the summary section. N^e=amount of citations made per strength with respect to summary section. N^f=amount of participants who made a statement regarding use of strength fitting the summary section.