

Oplossingen en groei in acht stappen



RUIMTE MAKEN VOOR VERANDERING

10

STAP 1

**Accepteer de realiteit
en dat wat niet
te veranderen is**

15

20

STAP 2

**Vraag naar het
probleem**

*Waar heb je last van?
Wat wil je niet meer?*

25

30

STAP 3

Veranderwens

*Wat zou je precies willen in
plaats van het probleem?*

35

40

STAP 4

**Wat hoeft niet te
veranderen?**

*Waarover ben je tevreden?
Wat werkt er wel?*

45

50

STAP 5

Kwaliteiten en successen

*Wat gaat jou goed af,
wat zijn je kwaliteiten en
waar kun je bij jezelf op
vertrouwen?*

55

60

STAP 6

Schalen

*Op een schaal van 1 tot 10:
Waar sta je op dit
moment? Wat zit er
allemaal in dat cijfer?*

65

70

STAP 7

Een stapje vooruit maken

*Stel dat je een stap vooruit
zou maken: waaraan merk
je dat? En hoe kom je daar?
Wat kun je morgen
anders doen?*

75

80

STAP 8

Afronding

*Wat kun je nog meer
doen om uit te komen
bij je wens?*

85

90

**Oplossingen en groei
in acht stappen**

95

100

