

Reflectie op persoonlijke ontwikkeling

1. Doel

- Wat is het onderwerp of probleem waaraan je wilt werken? Welke hulpvraag stel je ons?
Geef kernachtig antwoord. Verderop krijg je de mogelijkheid er meer woorden aan te geven. Als er meerdere doelen, onderwerpen, problemen of vragen zijn waar je aan wilt werken, noteer ze dan gerust. Beantwoord de hiernavolgende vragen met al die doelen, onderwerpen of problemen in gedachten.
- Wat is de aanleiding om juist nu hier aan te gaan werken?
- Wat voor uitkomst wil je hebben bereikt aan het einde van onze samenwerking?
- Op een schaal van 0 tot 10 hoever sta je dan nu van je doel af, waarbij 10 je ideaal is?

2. Hoe is het nu?

- Hoe ziet jouw huidige situatie eruit?
Noem de belangrijkste elementen/factoren in jouw situatie(s) die naar jouw idee van invloed zijn op die situatie(s) waar je aan wil werken? Dit kunnen personen, onderwerpen, locaties, omgevingen etcetera zijn.
- Wat gaat er al goed; wat van jezelf zet je dan in?
- Wat zou je anders willen?
- Wie hebben er behalve jij nog meer van deze kwestie te lijden?

3. Mogelijkheden

- Aan welke oplossingsrichtingen denk je op dit moment zelf? Wat moet er in jouw beleving veranderen om je doel te bereiken?
- Wat heb je zelf al ondernomen om dit te bereiken?
- Hoe heeft dat tot nu toe al geholpen?
- Wat zijn nog andere manieren om het probleem/het doel waar je aan wilt werken aan te pakken?
Noteer alle alternatieven, groot en klein, volledige en gedeeltelijke oplossingen

- Wat zijn de voor- en nadelen van al deze mogelijkheden?
- Welke mogelijkheden verwacht je dat het beste resultaat zal opleveren, spreekt je het meest aan of geeft je het beste gevoel?

4. Wat staat je in de weg?

- Wat houd je tegen om naast wat je al gedaan hebt om je doel te bereiken nog meer te doen?
- Wat voor hindernissen zullen er onderweg overwonnen moeten worden?
- Wat voor innerlijke belemmeringen of persoonlijke weerstand ervaar je om actie te ondernemen?
- Welke hulpbronnen/middelen heb je al ter beschikking staan?
Kwaliteiten, helpende overtuigingen, vaardigheden, tijd, enthousiasme, geld, hulp, et cetera?
- Wat is hier nou eigenlijk het issue, wat is de kern waar het om draait?
- Wat zou er in of buiten jou kunnen gebeuren waardoor je wordt belemmerd in het nemen van deze stappen of het bereiken van het doel?
- Wat ga je doen om die interne en externe factoren te elimineren?
- Wat voor hulp heb je nodig en van wie?
- Wat ga je doen om die hulp te krijgen en wanneer?
- Wat zou ik kunnen doen om je te helpen?

5. Je doel bereiken

- Welke aanwijzingen en signalen heb je dat je je doel kunt gaan bereiken?
- Waaraan zou je merken dat je op weg bent naar je doel; dat het beter gaat?
- Hoe zou je weten dat je je doel bereikt hebt?