

## Bijlage 1 Formulier Doel Stellen

---

Extra formulieren zijn te downloaden via onze website: [auticomm.nl](http://auticomm.nl).

**Naam:** \_\_\_\_\_ **Datum:** \_\_\_\_\_

### 1 Doel (positief) formuleren

- Wat wil je precies?

---

---

---

- Bewijs: hoe weet je dat je het doel bereikt hebt?

---

---

---

- Welke specifieke feedback laat je weten dat je bezig bent het doel te bereiken?

---

---

---

### Context

- Waar, wanneer, met wie wil je dat doel bereiken?

---

---

---

- Wil je dat resultaat de hele tijd? Met iedereen?

---

---

---

### Evenwicht

- Hoe zal dit doel je leven beïnvloeden? Je familie? Werk? Vrienden? Gezondheid?

---

---

---

- Heb je er voordeel bij als je dat doel niet stelt?

---

---

---

- Wat levert je huidige situatie/gedrag je op?

---

---

---

- Wat zijn de voor- en nadelen van het bereiken van het doel?

---

---

---

### Meta-doel

- Wat zal het bereiken van het doel voor je doen?

---

---

---

- Wat zal het resultaat zijn van het doel?

---

---

---

- Wat geeft het bereiken van je doel voor meerwaarde die er nu (nog) niet is?

---

---

---

## 2 Probleemkader

### Obstakels

- Wat houdt je tegen?

---

---

---

- Wat zou je tegen kunnen houden?

---

---

---

### Hoe precies doe je dat?

- Wat doe je in plaats van...?

---

---

---

- Wat zeg je tegen jezelf?

---

---

---

- Welke interne beelden zie je?

---

---

---

#### **Trigger/prikkels (visueel en/of auditief)**

- Hoe weet je dat je dit probleem hebt?

---

---

---

- Wat is de aanzet tot het probleem?

---

---

---

- Wat zie je of hoor je net voor het probleem begint?

---

---

---

#### **Evenwicht**

- Hoe haal je voordeel uit dit obstakel/probleem? (Als het geen voordeel zou opleveren was je er al mee gestopt!)

---

---

---

- Wat heeft de oude situatie je opgeleverd?

---

---

---

### **3 Hulpbron kader**

Kwaliteiten, gedragingen, vaardigheden, capaciteiten, herinneringen enzovoort.

- Welke hulpbron(nen) heb je al die je ondersteunen in het realiseren van je doel?

---

---

---

- Welke hulpbronnen of vaardigheden heb je nodig om je doel te realiseren?

---

---

---

#### 4 Stappenplan (strategie kader)

Wat is de eerste stap die je gaat nemen?

- Wanneer?

---

---

---

- Met wie?

---

---

---