

## Schaalvraag

### verkorte versie

#### Stap 1

Benoem het onderwerp (een gewoonte, gedrag) waarmee je vooruitgang wilt boeken.

#### Stap 2

Waar staat de 10 voor? Waar staat de 0 voor?

Op een schaal van 0 -10 – waar sta je nu (welk cijfer)?

Wat zit er in dat cijfer (het is geen 0, dus een aantal dingen gaan al wel goed!)

#### Stap 3

Waar zou je uiteindelijk tevreden mee zijn (doel)? (welk cijfer)

Wat doe je dan (op dat hogere cijfer) anders dan nu (ander gedrag/gewoonte)?

En wat nog meer? En nog meer? Wat zou je partner/leidinggevende/kinderen aan je kunnen merken?

Waaruit blijkt dat je al soms al een beetje doet/kan? Geef voorbeelden! Wellicht heb je het ooit al een beetje zo gedaan. Wat deed je toen en hoe heb je dat voor elkaar gekregen?

#### Stap 4

Je zei net dat je nu op een x staat, klopt dat?

Stel, je gaat 1 stap hoger staan – wat doe je dan anders dan nu?

Wat zou je morgen al anders kunnen doen om te weten dat je op de goede weg bent (nieuwe gewoonte/gedrag aan te leren)?

#### Stap 5

Knap hoe je.... (compliment).

