

Schaalwandelen

100

Stap 1: Toekomstbeeld = Waar hoop je op?

Stel je voor ...

- i. Hoe is het om op de 100 te zijn?
Wat denk je, doe je, voel je?
(Detailleren, je voorstellen hoe het is)

Stap 3: Complimenten en verdere boodschap

Stap 2b: Vooruitblikken en Plannen

Kijk richting 100

- i. Waaraan zou je het merken als je een paar punten hoger zou staan?
Wat doe je dan (anders dan nú)?
- ii. Zet (letterlijk) die stap naar voren en stel je voor hoe het is om daar te staan.
- iii. Evt stap i, ii en iii herhalen.

Stap 2a: Wat doe je al?

Kijk richting 0

- i. Wat zie je tussen de 0 en Nú?
- ii. Wat heeft je al zover gebracht?

Schaalwandelen:

Schaal van 0 →100 uitzetten in de ruimte en 0 en 100 benoemen.

1. Toekomstbeeld: Waar hoop je op?
Ga naar 100
a. Stel je voor ...
 - i. Hoe is het om op de 100 te zijn?
Wat denk je, doe je, voel je? (Detailleren)
2. Vooruitblikken & Plannen:
Stap van de schaal en kijk van opzij <.....>
Stel je je huidige positie voor op die schaal = Nú
a. Ga daar maar staan en
Kijk terug naar 0>
 - i. Wat zie je tussen de 0 en Nú?
 - ii. Wat heeft je al zover gebracht?
 - b. Omdraaien en naar de 100 kijken
 - i. Waaraan zou je het merken als je een paar punten hoger zou staan?
Wat doe je dan (anders dan nú)?
 - ii. Zet (letterlijk) die stap naar voren en stel je voor hoe het is om daar te staan.
 - iii. Evt stap i, ii en iii herhalen.
3. Complimenten en verdere boodschap