



Het model van Bateson en Dilts.

<p>Omgeving:</p>	<p>De nadruk ligt op vertellen van wat er gebeurde, met wie, wanneer, waar.</p> <p>Hoe ziet jouw gewenste omgeving eruit, waar ben je, beschrijf of vertel wat over de omgeving, wat gebeurd er? Ben je alleen of zijn er anderen of is er nog iets anders? Wat zie je nog meer? Wat zijn je gevoelens in deze omgeving? Hoe zie je jezelf in deze omgeving? Hoe kijk je naar (eventuele) anderen in deze omgeving? Wat is er nog meer?</p> <p>Kernvraag: Waar / wanneer?</p> <p>Sub-vragen: -Waar ben ik / waar leef ik? -Met wie trek ik op? -Hoe is de context?</p> <p>Reflectiegebied: De context / grenzen waarbinnen je je begeeft.</p>
<p>Gedrag:</p>	<p>De nadruk ligt op wat de persoon zelf heeft gedacht en gedaan en welke invloed de persoon zelf heeft uitgeoefend op de situatie.</p> <p>Wat doe je als je je doel heb bereikt? Hoe zie je eruit als je je doel heb bereikt? Wat vind je van je gedrag, hoe voel je je daarbij? Welke dingen zeg je als je je doel hebt bereikt? Hoe is het gedrag van anderen in deze omgeving? Als je vanaf deze plek in deze ruimte je gedrag waarneemt van jezelf en/of anderen wat valt je dan op?</p> <p>Kernvraag: -Wat doe ik?</p> <p>Sub-vragen: -Wat doe ik precies? -Hoe handel ik? -Welke acties onderneem ik?</p> <p>Reflectiegebied: De handelingen en acties die je daadwerkelijk verricht.</p>
<p>Vaardigheden:</p>	<p>Vaardigheden geven leiding en richting aan de gedragsmatige handelingen door een mentale kaart, een plan of een strategie.</p> <p>Welke capaciteiten, kwaliteiten, talenten en vaardigheden heb je als je je doel heb bereikt? Wat kan je dan, welke vaardigheden zet je in? Hoe voel je je daarbij?</p> <p>Kernvraag: -Wat kan ik en hoe?</p> <p>Sub-vragen: -Welke vaardigheden heb ik? -Wat kan ik? -Hoe pak ik zaken aan? -Welke methoden hanteer ik hierbij?</p> <p>Reflectiegebied: De richting waarbinnen je de oplossing zoekt. De vaardigheden en de kwaliteiten die je gebruikt.</p>
<p>Overtuigingen:</p>	<p>Overtuigingen zijn essentiële oordelen over onszelf, anderen en de wereld om ons heen. Overtuigingen bepalen hoe betekenis wordt gegeven aan gebeurtenissen, en ze zitten in de kern van iemands motivatie. Onze overtuigingen en waarden (identiteit) zorgen voor de bekrachtiging (motivatie en permissie) die bepaalde vermogens en gedragingen ondersteunen of afremmen. "Ik zal nooit succes hebben omdat ik nu eenmaal langzaam leer", en "Achter elk gedrag zit een positieve intentie", zijn beide weergaven van overtuigingen. Belemmerende overtuigingen kunnen verhinderen dat bestaande vermogens en vaardigheden worden ingezet.</p>



	<p>Wat geloof je als je je doel hebt bereikt? Wat zijn dan je gedachten en overtuigingen? Wat betekent het doel voor jou? Waarom is het voor jou belangrijk om het doel te halen, is dit echt wat je wilt? Wat zou er gebeuren als je je doel niet zou halen?</p> <p>Kernvraag: -Waarom?</p> <p>Sub-vragen: -waarom doe ik wat ik doe? -Wat vind ik belangrijk? -Wat zijn mijn overtuigingen?</p> <p>Reflectiegebied: De bewuste keuzes die je maakt over je motivatie.</p>
<p>Identiteit:</p>	<p>Op identiteitsniveau worden waarden en drijfveren benoemd. Het gaat hier om de diepere persoonlijke dimensie van waaruit mensen werken en leven. Uit overtuigingen komen dan ook (ver)oordelingen van anderen voort.</p> <p>Op identiteitsniveau exploreert iemand persoonlijke zingevingsvragen. Waarom ben ik hier zo uitgeblust, wat is voor mij de moeite waard, waar bloei ik van op, wat daagt me uit en waar wil ik voor gaan</p> <p>Wie ben je als je je doel heb bereikt? Welke rol vervul je als je je doel heb bereikt? Wat is je zelfbeeld, hoe kijk je naar jezelf en wat voel je daarbij</p> <p>Kernvraag: -Wie?</p> <p>Sub-vragen: -Wie ben ik? -Welke persoonlijke doelen streef ik na? -Welke rol(len) neem ik aan? -Wat is mijn levensdoel?</p> <p>Reflectiegebied: De visie die je hebt over wie je bent.</p>
<p>Zingeving:</p>	<p>Op zingevingsniveau worden verbanden met het grotere geheel gelegd. Dit is het wijsheidsniveau. De zin van het bestaan, verantwoordelijkheid voor wereld en komende generaties, diepgevoelde visies zijn hier aan de orde.</p> <p>Wat maakt het doel zo belangrijk voor jou, waar doe je het uiteindelijk voor? Wat betekent het doel voor jou? Wat motiveert jou om het doel te halen? Wat is de meerwaarde van het doel, wat levert het jou op? Wat wordt mogelijk met het behalen van je doel? Vervult het doel een belangrijke waarde in je leven? Is het doel een onderdeel van een groter geheel? Past het doel bij jouw innerlijke opdracht, voelt het helemaal goed om het doel te halen, en voel dan vanuit je hart, maakt het doel je blij, enthousiast, vreugdevol, vredig, energiek of iets anders? Vervult dit doel je passie en wat is je passie?</p> <p>Kernvraag: -Waartoe?</p> <p>Sub-vragen: -Van waaruit handel ik? -Wat motiveert mij? -Wat wil ik bereiken in mijn leven? -Hoe draag ik daar concreet aan bij?</p> <p>Reflectiegebied: De missie / betrokkenheid waar je vanuit handelt. Waar je voor staat.</p>