

Coach: Dennis Beentjes | dennis@miguu.nl

Verdieping Kernkwadrant

Als vervolg op de kernkwadranten opdracht en/of je eerste kernkwadrant is er een verdieping. Kijk eens terug naar situaties waarin je in je valkuil schoot of waarin je werd geconfronteerd met je allergie. Beantwoord de volgende vragen:

Stap 1. Context: valkuil/allergie

- a. Wat voor situaties zijn dat?
- b. Wie waren er bij betrokken?
- c. Wat dacht je?
- d. Wat deed je?
- e. Wat voelde je?
- f. Vanuit welke overtuiging of opvatting reageerde je?

Stap 2. Kosten en baten

- a. Wat heeft dit gedrag jou in het verleden opgeleverd?
- b. Waartegen heeft het je beschermd?
- c. Wat heeft het je gekost?

Stap 3. Context: de uitdaging

1. Concretiseren van de uitdaging

- a. Wat betekent (de uitdaging, bijv. geduld) voor jou?
- b. Stel je hebt al meer (.... geduld) ontwikkeld. Hoe ziet je leven er nu uit?
- c. Wat is er dan veranderd t.o.v. de huidige situatie?
- d. Wat doe je wel/niet?

2. Op zoek naar de uitzondering

- a. In welke situaties heb je wel (.....geduld)?
- b. Hoe komt dat? Wat is er anders?
- c. Wat voel je?
- d. Wat denk je?
- e. Wat doe je?
- f. Wat leer je hieruit?

3. Het aangaan van de uitdaging

- a. Wat kun je doen om de nieuwe situatie te bereiken?
- b. Wat is de eerste stap? / Wanneer?
- c. Hoe aantrekkelijk is de actie?
- d. Wat wil je er mee bereiken?
- e. Is de actie haalbaar?
- f. Hoe kan een ander zien dat het lukt?
- g. Wat is er veranderd als het lukt?