

GROW

Goal - doel

- Wat wil je bereiken? Wat is je doel?
- Hoe zou de situatie voor jou moeten zijn om tevreden te zijn?

Reality - stand van zaken

- Hoe ziet de situatie er nu uit?
- Wat heb je tot nu toe ondernomen?
- Wat werkte en wat werkte niet?
- Wat heeft je tegengehouden om meer of andere dingen te proberen?

Options - diverse mogelijkheden

- Welke alternatieven heb je? Hoe zou een lijstje eruit zien met je mogelijke opties?
- Wat zijn de voor- en nadelen van deze opties?
- Welke optie zal je het meeste voldoening geven?

Will - acties

- Wat ga je doen?
- Wat zijn mogelijke obstakels? Wat kun je doen om die te trotseren?
- Hoe voel je je bij de gedachte dit te gaan doen?
- Wat wil je met mij afspreken?