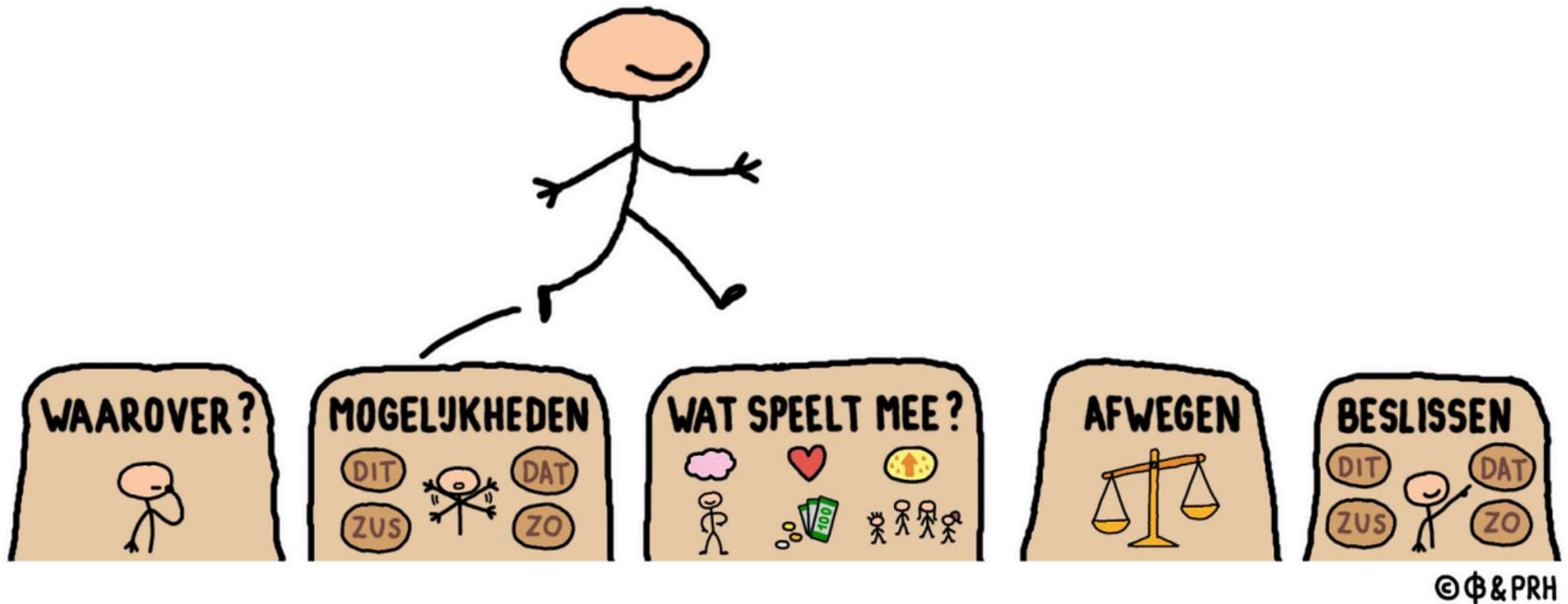


Keuzetool 2: 5 stappen tot een goede keuze

Om goed te kiezen heb je vijf stappen te doorlopen.



Stap 1

Waarover moet ik een beslissing nemen?



Ik formuleer in eigen woorden mijn te nemen beslissing.

Voorbeeld: Wat ga ik doen met mijn vakantie?

Mijn te nemen beslissing:

Stap 2

Welke mogelijkheden zie ik?

Eventueel ook opties waar ik eerder nog niet aan gedacht heb.



Ik formuleer de mogelijkheden die ik zie rond mijn te nemen beslissing.

Voorbeeld:

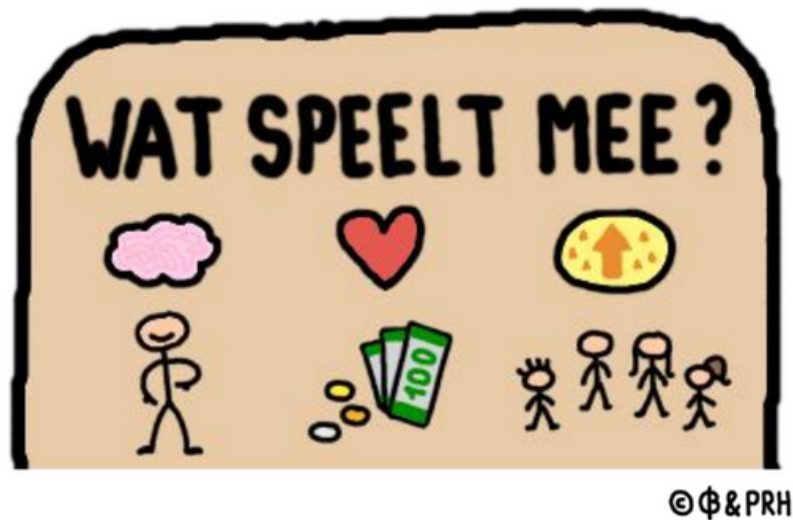
Keuze-optie 1: We blijven thuis en ik wil alles eens grondig opruimen.

Keuze-optie 2: De kinderen gaan op kamp en ik ga met mijn partner op citytrip.

Mijn keuze-opties:

Stap 3

Voor elke keuze-optie mag alles in mij zijn zegje doen: aan de slag!

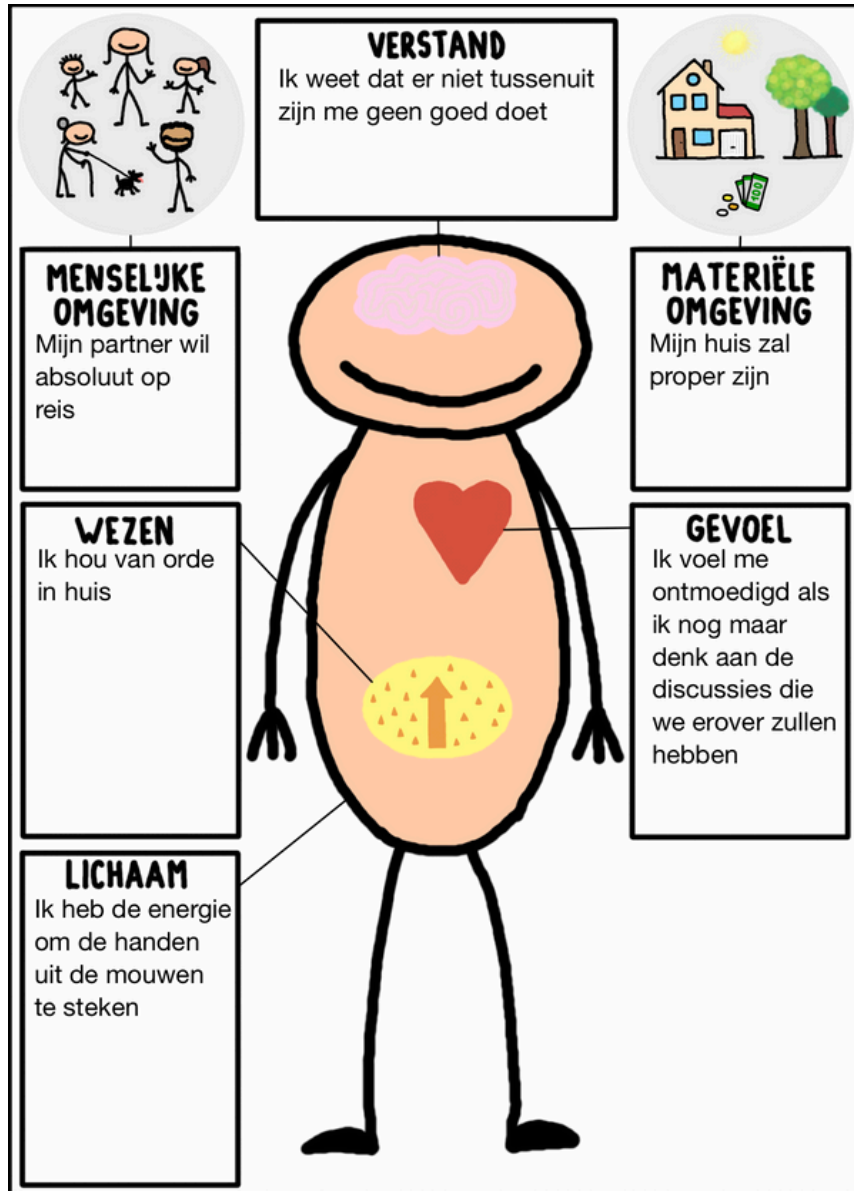


In de volgende voorbeelden bekijk ik wat er allemaal kan mee spelen in beide keuze-opties. Daarna verzamel ik verschillende elementen die in mijn te nemen beslissing een rol spelen.

Voorbeeld:

Keuze 1

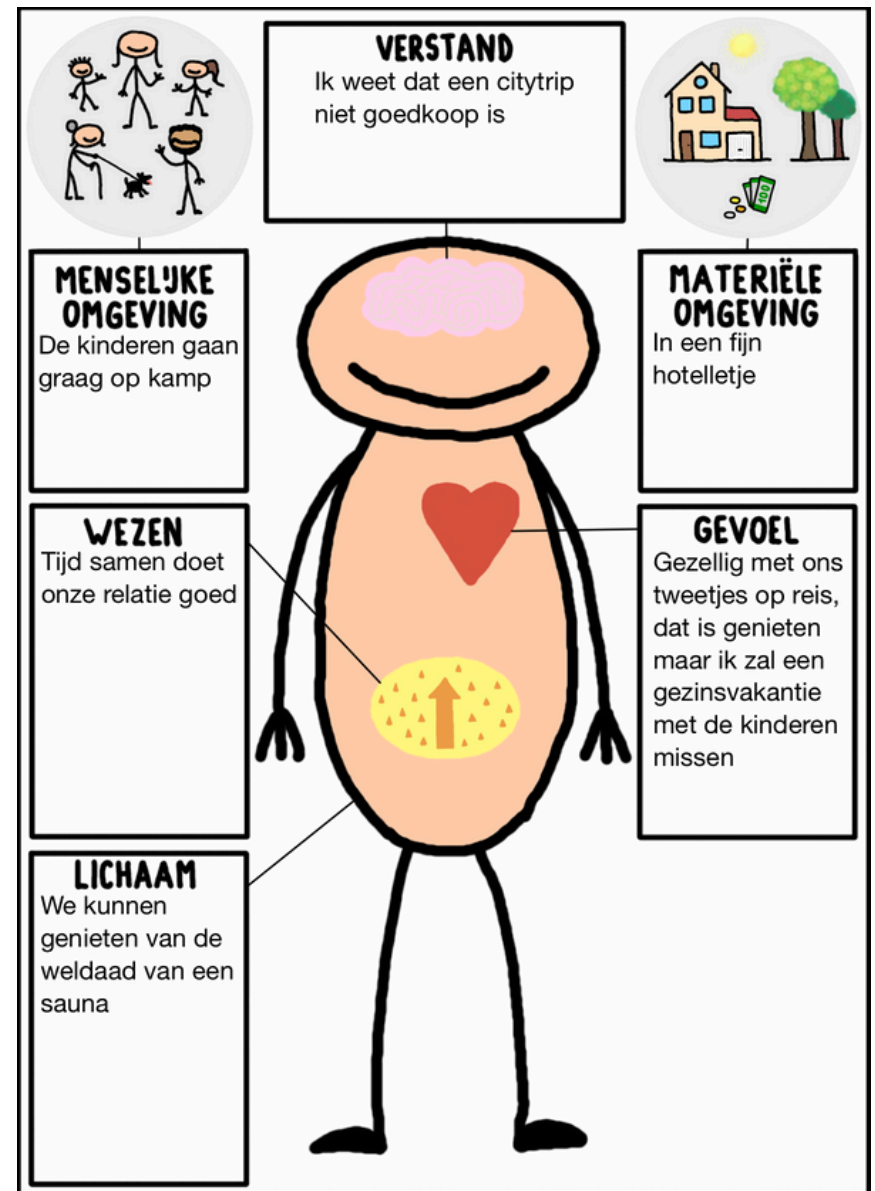
We blijven thuis en ik wil alles eens grondig opruimen.



© & PRH

Keuze 2

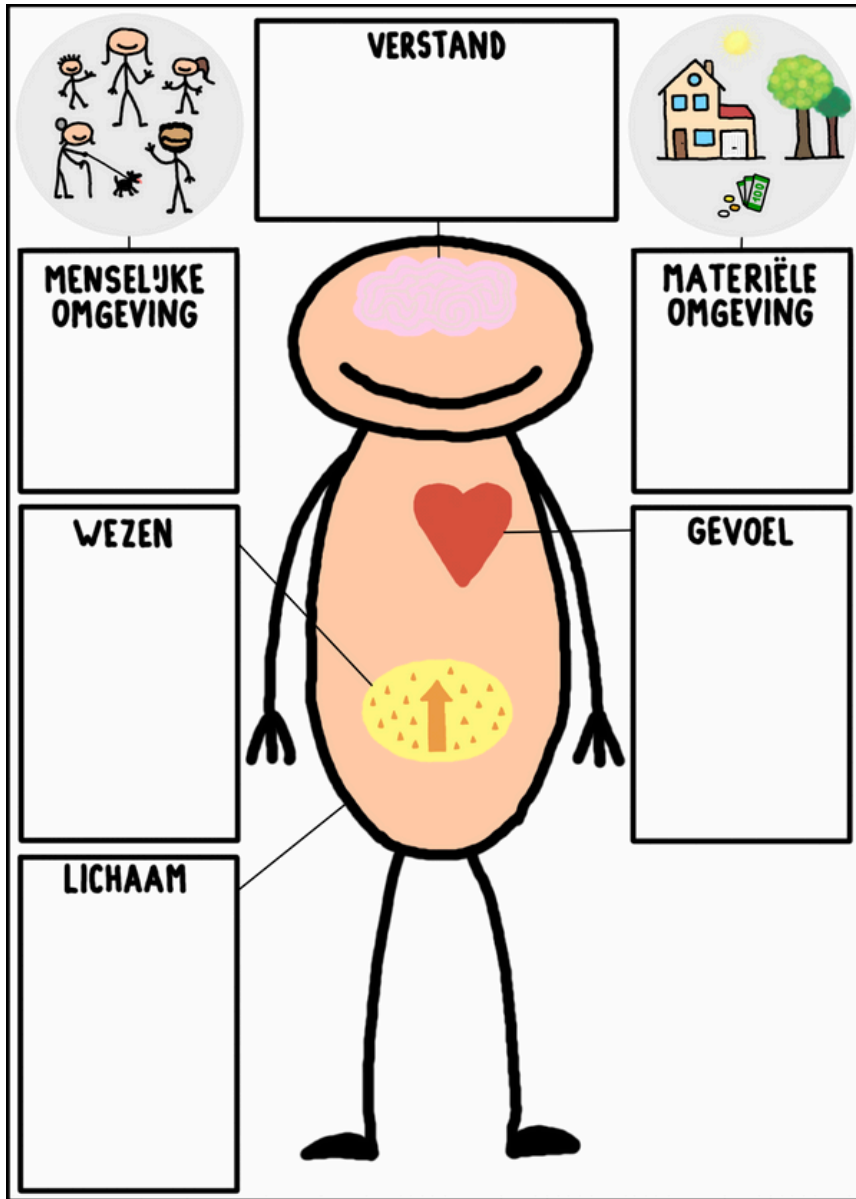
De kinderen gaan op kamp en ik ga met mijn partner op citytrip.



© & PRH

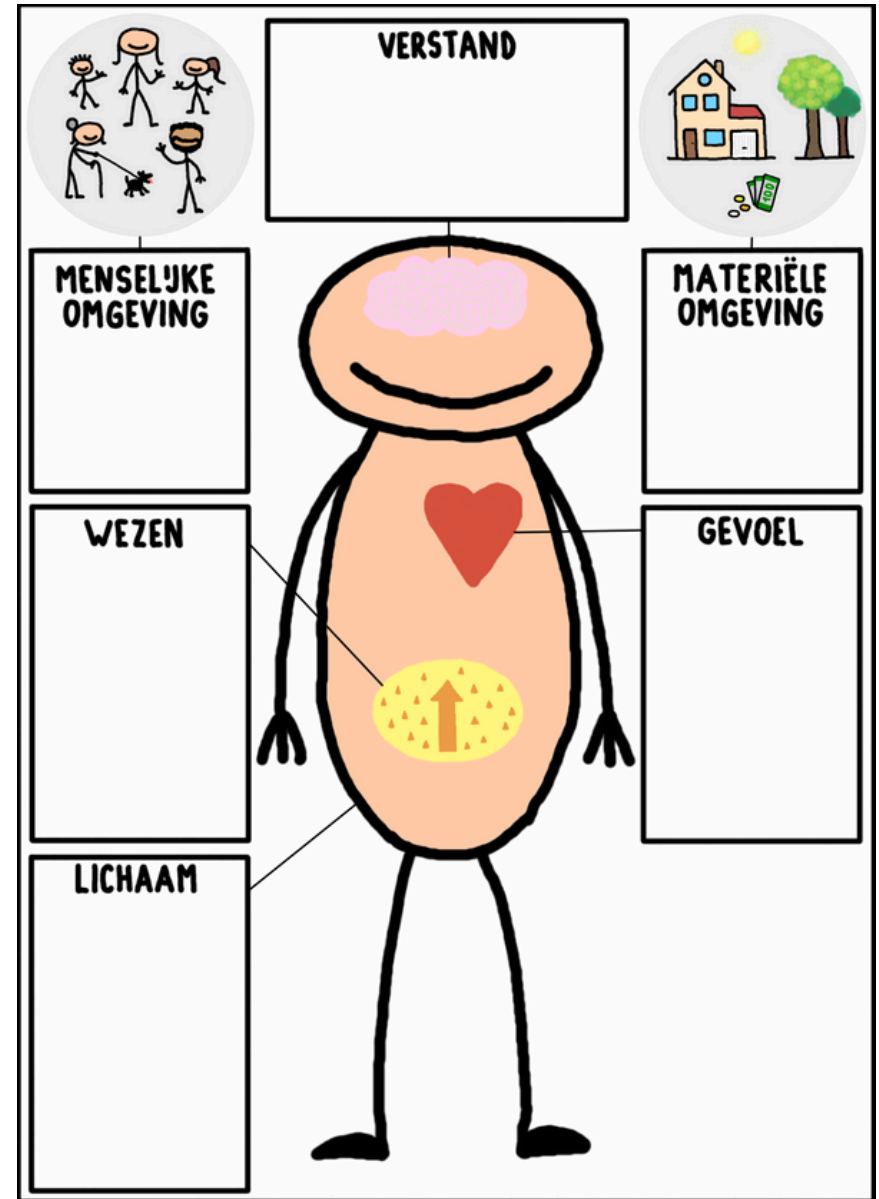
Mijn eigen keuze:

Keuze 1



© & PRH

Keuze 2



© & PRH

Stap 4

Ik wik en weeg.



Waar helt mijn weegschaal naar over? Wat weegt er door en waarom? Ik beschrijf in mijn eigen woorden hoe het aanvoelt voor mijn te maken keuze.

Voorbeeld: Ik word getrokken naar keuze 2 omdat ik voel dat alle betrokkenen (mijn partner, de kinderen) daar het meest tevreden mee zullen zijn. Er zitten veel deugddoende en opbouwende elementen in. Daar word ik blij van, ook al moet ik het poetsen van ons huis uitstellen.

In mijn te maken keuze:

Stap 5

Ik hak de knoop door.



Dit is mijn beslissing!

Voorbeeld:

Ik kies: Wij gaan op citytrip en onze kinderen gaan op kamp.

Mijn beslissing: