

De logische niveaus van Dilts en Bateson met een doel als uitgangspunt

Voor deze oefening neem je een doel als uitgangspunt, vervolgens passen we de logische niveaus van Dilts en Bateson toe op dit doel. Een doel kan zijn wat jij bijvoorbeeld wil bereiken binnen een jaar of 3 jaar of 5 jaar. Bij het invullen van de oefening ga je ervanuit dat je doel al bereikt is en dat je op de positie staat waar je zou willen staan. Neem de tijd om de vragen in te vullen. Het is zinvol om je antwoorden op te schrijven, uit te spreken en je in te leven in de situatie.

Omgeving

- Hoe ziet jouw gewenste omgeving eruit als je je doel bereikt hebt? Vertel wat over die omgeving, wat gebeurt er in deze omgeving?

- Welke personen of zaken zijn ook aanwezig in deze omgeving?

- Wat voel je als je in deze omgeving bent?

- Hoe zie je jezelf in deze omgeving?

- Hoe kijk je naar (eventuele) anderen in deze omgeving?

- Wat is er nog meer in deze omgeving dat we hierboven nog niet besproken hebben?

Gedrag

- Wat doe je als je je doel hebt bereikt?
- Hoe zie je eruit als je je doel hebt bereikt?
- Wat voor persoon ben je geworden als je je doel hebt bereikt?
- Hoe gedraag je je?
- 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 vanuit een plek in deze ruimte gedrag waarneemt van jezelf en/of anderen wat valt je dan op?

Capaciteit

- Welke capaciteiten, kwaliteiten, talenten en vaardigheden heb je als je je doel heb bereikt hebt?
- Wat kun je dan, welke vaardigheden zet je in?
- Hoe voel je je daarbij?

Overtuigingen en criteria

- Wat is je overtuiging als je je doel hebt bereikt?
- Wat zijn dan je gedachten en beliefs?
- Wat betekent het doel voor jou?
- Waarom is het voor jou belangrijk om het doel te behalen, is dit echt wat je wilt?
- Wat zou er gebeuren als je je doel niet zou halen?

Identiteit

- Wie ben je als je je doel hebt 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?

Missie

- 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 behalen?
- Wat is de meerwaarde van het doel, wat levert het op voor jou?
- Wat wordt mogelijk met het behalen van je doel (voor jezelf en anderen)?

Vervult het doel een belangrijke waarde in je leven? Welke waarde?

- Is het doel een onderdeel van een groter geheel? Leg uit.
- Past het doel bij jouw innerlijke waarden, voelt het helemaal goed om het doel te behalen, maakt het doel je blij, enthousiast, vreugdevol, vredig, energiek of iets anders?
- Vervult dit doel je passie en wat is je passie?