

Schaalwandelen

1. Cliënt bepaalt onderwerp voor de schaalwandeling. Binnen of buiten. *'Waar is de 10 en waar is de 1 op deze schaal?'*. 10 staat voor de ideale situatie en 1 voor het omgekeerde, misschien wel de situatie op zijn ergst.

2. Vraag: *'Hoe hoog wil je op de schaal komen?'* *'Zullen we dit eens samen onderzoeken door op het gewenste punt te gaan staan?'*

Aanvullende vragen: *'Welke capaciteiten en hulpbronnen merk je op over jezelf nu je je doel hebt bereikt?'* *'Wat doe je anders op dit punt? En wat nog meer?'* (3x) *'Hoe merken anderen (collega', partner, etc) dat?'*

3 Vraag; *'Ga nu eens naast de schaal staan om er met een afstandje naar te kunnen kijken. "Waar zou je zeggen dat je nu bent op de schaal van 10 tot 1?" - - -'Ga nu op het punt staan waar vindt dat je nu bent. Kijk nu eens achterom; 'Als je terugkijkt naar de afstand die je al hebt afgelegd, wat zijn dan mijlpalen, belangrijke dingen die je hebt gedaan of lessen die je geleerd? Waar ben je het meest trots op? Hoe lukte je dat?' 'Wat zit er in die afstand van hier tot 0?; 'Wat maakt dat het niet lager is dan dat het nu is?'*

4. Vraag: ben je zover om een volgende stap te nemen op de schaal?' *'Waar op de schaal zou je moeten staan om een verschil te merken?'* *'Zou je die stap eens willen nemen? Welke verschillen begin je nu te merken nu je verder bent op de schaal?'* *'Welke hulpbronnen heb je dan die je eerder niet had?'* *'Hoe denk en doe je nu anders, nu je op dit punt bent?'* *'Wat merk je nog meer op nu je op dit punt bent?'; 'Wat is jouw volgende stapje?'*

5. Zou je stap-voor-stap verder willen onderzoeken hoe toekomstige punten eruitzien?' *'Welk volgend punt op de schaal zou je event willen onderzoeken?'* *'Welke verschillen merk je op dit punt? Wat merk jij en wat merken anderen?'* *'Wat is de meest verrassende ontdekking over dit punt?'*

