

Huiswerk

- ▶ Koppelen aan leerdoelen, coachvraag, doelstellingen.
- ▶ Zelf huiswerk laten formuleren: wat ga je doen, eigenaarschap versterken.

Beeld corrigeren, bijstellen, verifiëren

- ▶ Angst is niet goed onder ogen hebben wat er speelt. Turven om een feitelijk beeld te krijgen, hoe vaak iets voorkomt.
- ▶ Feedback vragen.

Ervaring opdoen

- ▶ Hoe meer ervaring, hoe meer vanzelfsprekend de gewenste situatie wordt.
- ▶ Visualiseren: mentale voorbereiding heeft het zelfde effect als ervaring!
- ▶ Acties voorbereiden.
- ▶ Acties uitvoeren.
- ▶ Acties evalueren, evenals de eigen bijdrage erin.

Je wereldbeeld verruimen

- ▶ Boeken lezen, je een bepaalde denkstijl eigen maken.
- ▶ Met anderen over lastige situaties praten.
- ▶ Met andersdenkenden iets doen.