



Nøglemodellen



Hvad er din nuværende situation?

Hvad er din ønskesituation?

Hvad er grundene til at du er i den nuværende situation?

Ligevægtsskabende resurser, hvad kræves det for at nå ønske situationen?

Hvilken effekt opnås der?

Nuværende tilstand	Hvad er problemet Hvad er din aktuelle situation Hvad af det vi har talt om synes du er vigtigst at tage fat på
Ønsket tilstand Det positivt formulerede mål <ul style="list-style-type: none"> • Positivt formuleret • Overkommeligt • Specifikt • Involverende / kontrol • Tid • Indefra kommende • Værdifuldt • Troværdigt 	Hvad er det du ønsker dig Hvad vil du gerne opnå Hvad er det helt konkret du gerne gøre, kunne, tænke, tro på Hvordan vil du vide at du har nået målet Hvad skal du se høre, føle som fortæller dig at du har nået det du ønsker Hvordan vil dine omgivelser vide at du har nået målet Er det du ønsker noget du selv har indflydelse på Hvad kan du gøre for at komme i gang Er der noget eller nogen der kan forhindre dig i at nå målet Hvornår ønsker du målet opfyldt Er det her ønske virkelig vigtigt for dig Hvor vigtigt er det her ønske virkelig for dig 1 – 10 Har du fortjent at få det
Grunden til den nuværende tilstand	Hvad forhindrer dig i at opnå det, du gerne vil Er forhindringerne i dine <ul style="list-style-type: none"> • Omgivelser • Adfærd • Evner færdigheder • Overbevisninger • Identitet
Ligevægtsskabende ressourcer	Hvilke ressourcer skal du bruge for at kunne overvinde forhindringer og nå din ønske tilstand
Effekt	Hvad vil den positive effekt af at opnå dit mål være. Er der nogle negative konsekvenser for dig eller andre Kan du miste noget ved at opnå dit mål Er opnåelsen af dit mål i overensstemmelse med hvem du er og gerne vil være
Tjek motivation	På en skala fra et til ti hvor motiveret er du nu for at realisere det du ønsker
Visualiser	Måltavle gør det synligt på strategiske pladser