



Oudestraat 26 | 3190 Boortmeerbeek | Telefoon: 0498 470948 | E-mail: [genis@rustpunt.be](mailto:genis@rustpunt.be)

Wensen: Wat wil je bereiken?  
Realiteit: Wat is de huidige situatie?  
Opportunities: Zijn er kansen die je kunt grijpen?  
Plan van aanpak: Werk de concrete uitvoering uit.

### **WENSEN**

- Wat wil je bereiken?
- Kun je dat opsplitsen in kleine doelen?
- Wanneer wil je dat bereikt hebben?

### **REALITEIT**

- Wat is de huidige situatie?
- Waarom wil je het anders?
- Wat heb je daar tot dusver aan gedaan?
- Welke resultaten heeft dat opgeleverd?
- Met wie en/of wat moet je rekening houden?

### **OPPORTUNITEITEN**

- Welke kansen zie je?
- Wat zou je nog meer kunnen doen?
- Welke belemmeringen kun je tegenkomen?
- Welke toekomstige resultaten zijn werkelijk belangrijk?

### **PLAN VAN AANPAK**

- Wat ga/wil je veranderen?
- Wat ga je concreet doen (stap per stap)?
- Wanneer ga je dat doen (stap per stap)?
- In welke situatie(s) wordt het voor jou moeilijk om vol te houden?
- Wat ga je doen om toch vol te houden?
- Wat voor hulp heb je nodig? Hoe krijg je die hulp?
- Hoe ga je omgaan met teleurstelling?

Geef op een schaal van 1 tot 10 aan hoe groot de kans is dat jij alle acties van het plan van aanpak gaat uitvoeren?