

Situatie:  
- ik heb (te) weinig tijd om...  
- (de ander) niet doet wat is afgesproken...  
- (de ander) niet doet wat ik verwacht...  
- de waan van de dag regeert...  
- ik geen aandacht kan schenken aan...  
- etc.

Doorbraakvraag:  
- overkomt mij dit?  
- is dit een gegeven?

Belemmert mij dit op enige wijze?

NEE

JA

Klaar!

Wat kan ik daar aan bijdragen?

Belemmerende gedachten en aannames:  
- wie ben ik om...  
- etc.

Doorbraakvraag:  
- is dit 'waar'?

Oplossing/ idee

Belemmerende gedachten en aannames:  
- dat werkt toch niet  
- dat kan hier niet  
- dat mag hier niet

Doorbraakvraag:  
- is dit 'waar'?

NEE

Heb ik ook de bereidheid energie te steken in...?

Klaar!

Belemmerende gedachten en aannames:  
- het heeft toch geen zin  
- ik heb het al zo druk  
- etc.

Doorbraakvraag:  
- is dit 'waar'?

JA

Kan ik dat alleen?

NEE

IK ga NU DOEN

IK vraag hulp om vervolgens ZELF te DOEN

Belemmerende gedachten en aannames:  
- ik kan dat toch niet  
- wat zullen ze wel niet denken  
- ik kan toch geen hulp vragen; iedereen heeft het al zo druk  
- etc.

Doorbraakvraag:  
- is dit 'waar'?