

BESLUTNINGSVERKTØY

Dette er et verktøy som forenkler og tydeliggjør opplevde fordeler og ulemper ved å enten forsette som nå eller å gjøre endringer. Å bli bevisst på sine grunner for og imot en endring vil tydeliggjøre egne tanker og følelser rundt det å gjøre endringer. Fyll ut verktøyets fire felter og vær så konkret som mulig.

FORDELER VED Å FORTSETTE SOM NÅ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FORDELER VED Å ENDRE:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ULEMPER VED Å FORTSETTE SOM NÅ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ULEMPER VED Å ENDRE:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LA FORDELENE DEMPE MOTSTANDEN

Når man vet hva som hindrer en i å gjøre en endring, vet man også konkret hvor man må jobbe med å overbevise seg selv for å komme i gang. Dersom en bestemt endring virker uoverkommelig, vil det være lurt å lage et eller flere delmål på veien, slik at prosessen virker mindre omfattende å ta tak i. Ofte vet man at man vil få det bedre om man gjør en endring, men så er det alle unnskyldningene som ødelegger. Derfor er det lurt å bevisstgjøre seg selv på nettopp dette, slik at man kan reflektere over fordelene og dempe motstanden man har for å ta en beslutning.