

Vraag 1:

Welke factoren laten je beginnen aan een activiteit (karwei/taak) op het werk, op school of thuis die zwaar/lastig/saai is?

Geld, goede redenen_____

Je mag kiezen op welk tijdstip van de dag je deze activiteiten/klusjes uitvoert.

Wanneer doe je liever saaie klusjes?

☒ in de ochtend

☐ voor de lunch

☐ na de lunch

☐ tijdens de middag

☐ in de avond

☐ 's nachts

Je mag kiezen met wie je samenwerkt.

Hoe werk je het liefst?

☐ alleen

☒ met één of twee anderen

☐ in een grotere groep

Je kan iets verdienen als je de activiteit start en beëindigt of je zou iets kunnen verliezen als je dat niet doet.

Welke van deze winsten of verliezen zouden je het meest kunnen helpen?

☒ materiële of financiële winst

☐ een kans op eigen ontwikkeling

☐ een kans op een betere baan/positie

☐ betere werkomstandigheden

☐ populariteit

☐ waardering van andere mensen

☐ een risico op een werkachterstand

☒ Het risico om voor een meerdere te moeten staan en uit te leggen

☒ waarom je het werk niet hebt gedaan.

☐ Andere winsten of verliezen, welke?

.....

.....

.....

- ☐ Het helpt als je zelf verwachtingen hebt over het resultaat?
- ☐ Het helpt als je verwachtingen hebt van andere mensen over het resultaat?
- ☐ Het helpt je om een beslissing te nemen en door te gaan, of je nu gemotiveerd bent of niet?
- ☐ Het helpt als je een deadline hebt?
- ☐ Andere factoren, welke?

.....

.....

.....

Vraag 2:

Welke factoren doen je van gedacht veranderen, ook al had je reeds besloten om te beginnen aan een activiteit/karwei?

Moe en uitstelgedrag_____

☐ onkosten-geldverlies

☒ geen tijd

☒ familiale verplichtingen/verwachtingen

☒ vermoeidheid

☐ slechte gezondheid

☒ te hoge verwachtingen/doelstellingen

☐ geen steun van vrienden of familie

☐ Andere factoren, welke?

.....
.....
.....

Vraag 3

Wat zou je ondanks alles toch doen starten?

deadline_____

☒ allerlei bedreigingen

☐ Het voelt uiteindelijk beter om door te gaan met de actie dan nog langer te wachten.

☒ deadlines

☐ Je weet dat je je geïnspireerd zal voelen als je gewoon begint.

☐ Je weet dat je zal veel leren tijdens het proces.

☐ invloed van collega's of klanten

☐ Eerdere ervaringen waar je je tevreden over voelde.

☐ Andere redenen, welke?

.....
.....
.....