7 x 7

Schrijer
jeugdpsychologen

Wat is het probleem / wat is het doel?

print uit en vink hier onder aan √

Hoe graag wil je van je probleem af / hoe graag wil je je doel bereiken?

helemaal niet	niet	eigenlijk niet	maakt me niet uit	zou leuk zijn	echt wel	heel erg graag

Hoe erg zou het zijn als het niet lukt?

maakt niets uit	niet een ramp	het kan erger	jammer maar okee	gewoon jammer	best wel heel erg	vreselijk

Hoeveel procent van wat we vorige keer hebben afgesproken heb je ook gedaan?

0% niets	20% klein beetje	40% te weinig	60% wel wat	80% het meeste	100% alles	meer dan 100%

Hoeveel energie heb je afgelopen week gestoken in het werken aan je doel?

niets	een klein beetje	toch te weinig	wel wat	veel	heel veel	te veel

Hoeveel beter is het nu met je probleem / hoeveel dichter bij je doel sinds de start?

veel slechter	slechter	iets slechter	het zelfde gebleven	wel wat beter	veel beter	enorm verbeterd

Hoe voelde je je de afgelopen week – over het algemeen?

verschrikkelijk	echt niet goed	niet zo goed	er tussenin	wel aardig	echt wel goed	fantastisch

Op welk punt sta je in de behandeling – voor je gevoel?

net begonnen	nog aan het begin	bijna op de helft	op de helft	over de helft	bijna klaar	ik ben hier klaar

Dit formulier is te downloaden via praktijkschrijer.nl/extra/downloads/werkbladen/7X7