

Inhoud, datum.....

Welk(e) thema('s) is(zijn) er besproken?

Intern

Heb ik iets ontdekt over mijzelf / anderen / mijn wereldbeeld?

Had ik belangrijke / opmerkelijke gevoelens? Waar zit ik op de schaal van 0 tot 10?

Had ik belangrijke / opmerkelijke gedachten?

Voelde ik weerstand? Wanneer / waarbij? Werd ik belemmerd? Waardoor?

Resultaat

Wat heeft deze sessie mij opgeleverd?

Wil ik naar aanleiding van bovenstaande verandering aanbrengen in mijn gedrag?

Wat heb ik daar voor nodig? In mijzelf / van anderen?

Voortgang

Is er iets waar ik de volgende keer mee verder wil / op terug wil komen?

Zijn er nieuwe thema's waar ik aan wil werken?