

BETYDNING

Hvor **vigtigt** er det for mig at nå målet?

På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er "slet ikke" og 10 er "meget"



✗ Sæt kryds

TILTRO

I hvor høj grad **tror jeg på**, at jeg kan nå målet?

På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er "slet ikke" og 10 er "meget"



✗ Sæt kryds

BETYDNING

✗ Ved cirka 7 eller derover:

Målet vurderes at være attraktivt at forfølge

✗ Ved lavere end cirka 7:

Hvordan kan det være, at jeg har sat kryds ved xx og ikke lavere end det?

Dét, at jeg har sat kryds ved xx, betyder det, at det er et attraktivt mål for mig at opnå?

Hvad skal der til for at gøre det mere attraktivt?

Hvilket mål kunne evt. være mere attraktivt for mig?

TILTRO

✗ Ved cirka 7 eller derover:

Målet vurderes at være realistisk at forfølge

✗ Ved lavere end cirka 7:

Hvordan kan det være, at jeg har sat kryds ved xx og ikke lavere end det?

Dét, at jeg har sat kryds ved xx, betyder det, at jeg tror på, at jeg kan nå målet?

Hvad vil hjælpe mig til at tro mere på, at jeg kan nå målet?