



Ambivalentie schema

Ambivalentie betekent dat je twijfelt of je een verandering wel of niet wil doorvoeren. Het is heel normaal dat je twijfelt bij een keuze. Het is ook nuttig. Het invullen van onderstaand schema helpt je om een goed doordachte keuze te maken.

Noteer eerst heel concreet de verandering die je eventueel wil doorvoeren. Noteer daarna de voor- en nadelen van wel én niet doorvoeren van de verandering in onderstaand schema. Noteer achter elk issue een punt voor de waarde die je hecht aan dat issue. 1= weinig waarde, 10 = veel waarde.

De verandering: _____

WEL doorvoeren van verandering				NIET doorvoeren van verandering			
Voordelen	Cijfer (1-10)	Nadelen	Cijfer (1-10)	voordelen	Cijfer (1-10)	nadelen	Cijfer (1-10)