

Navn & dato:

Annette, februar 2022

Motivation

Udfyldt af:

Annette og pædagogen

Mål/ønske:

At få en sundere livsstil og tabe 15 kg.
At få en kæreste.

Vigtighed

Hvor vigtigt er det for dig at nå målet?

Marker på skalaen, hvor vigtigt det er for dig
(0 = slet ikke vigtigt, 10 = super vigtigt)

Hvorfor er det vigtigt for dig at nå målet?

Jeg kan ikke passe mit tøj mere, det hele strammer og er ubehageligt at have på.
Flere kigger efter mig på gaden, og jeg tror, at de synes, jeg er fed.
Jeg vil gerne have en kæreste og mange vil ikke have en tyk kæreste. Det vil jeg heller ikke selv.
Lægen siger, at jeg kan få diabetes.

Hvad kunne gøre det endnu mere vigtigt?

At en lækker fyr sagde til mig at han ville være kæreste med mig, straks jeg havde smidt nogle kilo.
Hvis jeg troede på det, lægen siger. Men jeg tror, at han siger det til alle, som vejer en smule for meget.

10

Vigtighed

5

Tiltro

0

Tiltro

Hvor stor er din tro på, at du kan nå målet?

Marker på skalaen, hvor meget du tror på, at du kan
(0 = ingen tro på at kunne, 10 = max tro på at du kan)

Hvad er med til at give dig troen på succes?

Indre/ydre ressourcer, tidligere erfaringer eller andet?
Personalet siger, at de vil hjælpe mig.
Jeg har engang tidligere tabt 4 kg.
Der er sund mad i køleskabet her på bostedet

Hvad kunne yderligere styrke din tro på, at du når målet?

Hvis nogen ville spise alle måltider sammen med mig.
Hvis jeg ikke kunne købe slik i Aldi.
Måske en snak om andre ting, som jeg er god til eller som er gået godt tidligere...?