

Solve-5 (voorbeeld)

1

Wat is je struggle?

Tijdens het leren raak ik afgeleid door mijn telefoon.

2

Wat zou je anders willen?

Ik wil minder afgeleid zijn door mijn telefoon tijdens het leren.



3

Brainstormen over oplossingen

Oplossingen

4

Voordelen

Nadelen

5

Oplossing kiezen... en actie!

1. Telefoon op vliegtuigstand zetten.

- Geen afleiding door meldingen van mijn telefoon.

- Veel discipline nodig.
- Beetje stress want ik ben niet bereikbaar.

2. Een schema; half uur leren, 5 min op telefoon, half uur leren, 5 min. op telefoon etc.

- Korte pauzes helpen met concentratie.
- Iets minder stress.

- Nog steeds afleiding door tijd bij houden op de telefoon.

3. Iets in mijn handen houden zodat ik mijn telefoon niet kan pakken, bijv. een stressbal of pen.

- Minder neiging om telefoon te pakken.
- Minder stress.

- Ook door de stressbal of pen afgeleid worden.

4. Telefoon in een kluis stoppen en de sleutel aan iemand anders geven.

- Geen afleiding.
- Minder stress.

- Onhandig, telefoon ook nodig voor leren.

Oplossing: 3

Actieplan

Ik koop een stressbal en ga het uitproberen.

Denk ook aan out-of-the-box oplossingen