*Stap 1. Kies iets dat je wilt kunnen*Benoem een vaardigheid die:  
- je niet denkt te kunnen;  
- je wel wilt kunnen;  
- waar je denkt wel toe in staat te zijn.

*Stap 2: Verdeel de vaardigheid in drieën*Verdeel deze vaardigheid in drie onderdelen.  
Ga na welk onderdeel je wel en welk onderdeel je niet kunt.

*Stap 3: Verdeel één onderdeel dat je niet kunt weer in drieën*Verdeel dus de deelvaardigheid weer in drie onderdelen.  
Ga na welke van die onderdelen je wel en welke je niet kunt.

*Stap 4: Probeer oplossingen te vinden*Blijven er onderdelen over die je niet kunt, ga dan na of dat onderdeel echt essentieel is en hoe je daaraan nu of in de toekomst wilt werken.

*Stap 5: Blijft er nog iets over?*Bekijk nu eventuele andere deelvaardigheden. Ze zouden al deels helderder kunnen zijn door het opsplitsen van één deel. Zo niet: is het nu zinvol om daar verder mee te gaan of is het zo even voldoende? Pak niet te veel tegelijk aan.

lukt soms wel / \* soms niet (doe ik nu nog even niets aan)

dat kan ik wel \*

lukt me vaak niet \*

kan ik als ik ... \*

kan ik \*

vind ik moeilijk \*

vaardigheid

\* : dit zijn voorbeelden van formuleringen die je kunt gebruiken

etc.

Bron: Ko Melief, Anke Tichelaar, Fred Korthagen, Bob Koster, *Leren van Lesgeven*.  
Soest: Uitgeverij H. Nelissen, 2002. ISBN 90 244 1621 3