

Voorbeeldvragen

Koester korte, open vragen en laat daarna een stilte vallen. Wat- en hoe- vragen zijn zeer effectief. 'Vertel eens?', 'O ja?', 'Wat nog meer?', 'En nu?' zijn goede voorbeelden. Een herhaling van een laatste woord of zin werkt ook goed. Waarom-vragen kan je beter vermijden omdat ze uitnodigen tot analyseren en rationeel denken. Daarnaast kunnen ze beschuldigend klinken, zij kunnen iemand dwingen om te antwoorden vanuit de verdediging.

Korte en simpele vragen

- Vertel eens?
- Want...?
- Hoezo?
- Slecht nieuws?
- Wat nog meer?
- Nou en? Hoe?
- En (verder)?
- Is dat zo?
- Goede zaak?
- O? Echt?
- Voor iedereen?
- Wat bedoel je?
- ja? Wie?
- nee?
- Altijd? Wanneer?
- Tja? Nooit?
- Welke?
- Geen idee?

Vragen gericht op het nu

Wat nu? Waar zijn we nu? Wat wil je nu? Wat doe je nu? Wat voel je nu? Wat denk je nu? Wat maakt dat je dit nu zo zegt of doet? Waar ben je nu trots op? Wat vind je nu van jezelf? Wat kost en wat geeft je energie? Welk succes boek je nu? Waar heb je nu het meeste last van? Waar heb je nu het meeste profijt van? Wat gebeurt er nu rond het thema waar we het over hebben? Waar ben je nu met je aandacht?

Wensen en verlangens

Wat wil je nu en op de korte termijn? Wat maakt dat belangrijk voor jou? Wat wil je op de lange termijn? Wat doe, voel en denk jij dan? Wat heb je dan bereikt en hoe praten mensen dan over je? Wat zijn je dromen en verlangens? Wat geeft je energie en kracht? Wat maakt je optimistisch? Welk symbool staat voor wat jij belangrijk vindt?

Gedrag

Wat doe je nu en hoe? Wat doe je niet en waarom niet? Wat zijn de eerste stappen die je zou kunnen zetten? Welk succesvol gedrag heb je in soortgelijke situaties vertoond? Welke vaardigheden heb je al en welke wil je verder ontwikkelen? Hoe ziet het nieuwe gedrag eruit?

Gevoelens

Hoe voel(de) jij je nu en toen? Hoe sterk is je gevoel op een schaal van 0 tot 10? Wat veroorzaakt het gevoel? Hoe verhouden de verschillende gevoelens zich ten opzichte van elkaar? Hoe wil jij je voelen en wat kan daarbij helpen? Hoe voelt het om te voelen (bang, blij, boos, bedroefd)?

Schaal vragen

Waar zat je, en waar zit je nu op een schaal van 0-10 (willen, kunnen, vertrouwen, durven, kennis)? Wat is jouw bijdrage in het positieve verschil? Wat maakt dat jij zo goed kunt omgaan met het negatieve verschil? Welke cijfers wil je gaan halen? Hoe komen anderen in soortgelijke situaties tot een hoger cijfer? Hoe komt het dat je niet op een lager cijfer zit? Hoe ga jij de gewenste score realiseren en hoe merk jij dat je die score behaald hebt? Hoe beoordelen anderen jou nu en wat laat jij zien waardoor ze jou die waardering geven? Wat zien anderen nog meer in jou en wat heb jij in huis om dat vorm te geven?

Gedachten

Wat denk je? Welke gedachten belemmeren je en wat is het effect ervan? Wat zijn productieve of helpende gedachten? Is het een feit of jouw interpretatie? Wat helpt je om ze te laten voor wat ze zijn?

Eigen kleur vragen

Wat betekent het voor jou om dit (niet) te zijn, te denken, te kunnen, te doen, te weten, te willen of te voelen? Hoe ervaar jij het om het nu te bespreken? Wat maakt dat jij dit nu bespreekt? Hoe sta jij er zelf in? Wat doet het jou? Wat vind jij daarvan? Wat wil jij daarmee? Wat wil je hiermee duidelijk maken? Wat zegt dat over jou? Wat raakt je? Hoe raakt het jou? Wat is belangrijk voor je? Wat is jouw verlangen?



Bron: Coachen en hoe, coachwaaier Joost Crasborn en Ellis Buis