

Wat kun je als coach doen om de coachvraag helder te krijgen?

1. Vraag bij algemeenheden naar een concrete situatie en vraag dóór als een filmpje: 'Wat deed jij en wat er gebeurde er toen?' 'Wat dacht je?' 'Wat is daarin zo belangrijk voor jou?'
2. Concentreer je op wat de gecoachte raakt:
'Wat is daar zo belangrijk in voor jou?' (ijsberg)
3. Vraag bij een concrete situatie door naar patronen:
'Komt dit vaker voor?' 'Verbaast het je dat dit je is overkomen?'
4. Kritisch opstellen: doorvragen en confronteren op discrepanties.
Confronteren betekent stil blijven staan bij verschillen.
5. Checken door samenvattingen te (laten) geven.
6. 'Wat wil je niet?' veranderen in 'Wat wil je wel?' (meetlat)
7. Samen een beeld krijgen hoe de gecoachte zich klem zet in zijn context.
8. Bepalen wat kan hij daarin veranderen, zodat er ruimte voor beweging (is verandering) ontstaat.