

Bepalen waar de gecoachte nu staat

▶ Wat heb je al bereikt?

▶ Wat gaat er al goed?

▶ Wat is al gelukt?

▶ Wat gaat er al beter?

▶ Wat werkt het best in je situatie op dit moment?

▶ Hoe is dit gelukt?

▶ Hoe heb je dat voor elkaar gekregen?

▶ Wat heb je al geprobeerd en hoe hielp dat?

▶ Wat heeft je tot nu toe geholpen?

▶ Wat wil je vasthouden en hoeft niet te veranderen?

▶ Welke van de vaardigheden waar je over beschikt vind je het meest bruikbaar?

▶ Waar ben je het meest tevreden over?

▶ En waarover het minst?

▶ Wat ga je dóen met deze antwoorden?

Schaalvragen

- ▶ Waar sta je nu op die schaal (zie rechterpagina)?

- ▶ Wat maakt dat je op dat punt van de schaal staat?

- ▶ Wat vertelt je dat je op punt x zit?

- ▶ Wat zit er in dat cijfer?

- ▶ Hoe is het je al gelukt om van 0 naar punt x te komen?

- ▶ Wat zou er anders zijn als je één stapje hoger op de schaal zou staan?

- ▶ Waaraan zou je merken dat je een stap hoger op de schaal staat?

- ▶ Wat vindt ... (een persoon die belangrijk is voor de gecoachte, bijvoorbeeld de leidinggevende) dat je al bereikt hebt?

- ▶ Welke signalen wijzen erop dat je coachvraag oplosbaar is?

- ▶ Welke zaken stemmen je optimistisch?
