

GESPREKSWIJZER

5 STAPPEN: WELKE ZINNEN?

- Wat wil je graag bereiken? Waar zou je graag veranderingen willen zien? Welke?
- Wat wil je leren? Wat is je droom?
- Waar wil je met dit traject/deze begeleiding naar toe?
- *Concretiseer*: Hoe zal je merken dat je er bent? Wat zal er veranderd zijn? Wanneer zou je tevreden zijn? Waar wil je naar toe op korte en op lange termijn?

- **Opening**: hoe loopt het precies? Waar zit je vast denk je? Waar leid je dat uit af? Wat mis je in hoe het nu loopt? Wat zou je niet meer willen meemaken?
- **Gevoelens**: Wat durf je niet aan? Waar heb je schrik van? Wat maakt je kwaad? Welk gevoel houdt je tegen om de situatie aan te pakken?
- **Context**: Wie/wat speelt er nog mee? Welk effect heeft dat op de omgeving? Hoe hangt dat samen?
- **Uitdieping**: Wat gebeurt er dan precies? Welke reactie lokt dat uit? Waarover zou je meer duidelijkheid willen? Waar ben je bezorgd over? Waar zit de kern van het probleem? Hoe doet het probleem zich voor? Wat ontbreekt er? Hoe beleef jij het? Hoe beleven de andere betrokkenen het?

GOAL
Wat is je doel? Wat wil je?

WILL
Wat ga je doen?
Welke stappen ga je zetten?

REALITY
Hoe ziet de realiteit eruit?

OPTIONS
Welke opties zie je? De creatieve fase

RESOURCES
Welke hulpmiddelen en talenten kan je aanspreken?

- Wat ga je concreet doen?
- Wat lijkt de meest interessante mogelijkheid?
- Welk is de meest uitdagende mogelijkheid?
- Hoe ga je het aanpakken? Welke stappen ga je zetten?
- Hoe zal je weten of de stappen gelukt zijn?
- Wanneer zal je de stappen zetten? Wat is een goede timing?
- Zie je jezelf dit doen?
- Zijn er nog hindernissen? Hoe kan je deze aanpakken?

- Welke stappen kan je zetten? Hoe zou je dat kunnen proberen?
- Welke alternatieven zijn er? Wat zou een originele manier zijn om dit aan te pakken?
- Welke aanpak zou verrassen?
- Wat is de eenvoudigste eerste stap?
- Welke zijn de minst bedreigende mogelijkheden?
- Hoe zou je dit nog op een andere manier kunnen zeggen/doen/aanpakken?

- Wat gaat er al goed? Wat gaat soms goed? Wanneer lukt het wel? Wat doe je dan?
- Welke talenten uit die situaties zou je hier ook kunnen gebruiken?
- Wat of wie zou jou kunnen helpen?
- Wat heb je nodig?
- Wat heb jij nodig om dat te leren?
- Waar kan je de nodige informatie vinden?
- Welke talenten zou je hier meer kunnen inzetten?