

## Oplossingsgerichte vragen

Opening van een gesprek:

### Doel bepaling:

1. Wat brengt u hier?
2. Hoe is dit probleem voor u?
3. Wat wilt u minimaal bereiken?
4. Wat wilt u maximaal bereiken?
5. Wat wilt u anders als gevolg van de gesprekken hier?
6. Wat zou beter gaan als het probleem is opgelost?
7. Wat zal er anders zijn in uw leven?
8. Wat is het doel van uw komst?
9. Waaraan zou u merken dat u uw doel bereikt hebt?
10. Waaraan zouden belangrijke anderen ( partner, collega, vrienden) merken dat u uw doel bereikt heeft?
11. Waaraan zou ik als professional merken dat uw doel bereikt heeft?
12. U vertelt minder...te willen hebben, waar zou u graag meer van willen hebben? ( wat stelt u daar
13. Wat wilt u ervoor in de plaats?
14. Stel dat u de gewenste situatie heeft bereikt wat en wie heeft dat dan mogelijke gemaakt?
15. Wat is ervoor nodig het wonder te laten gebeuren?
16. Stel dat ik een video opname zou maken van nu en van de het moment in de toekomst dat u uw doel bereikt heeft, wat zie ik dan voor verschil? Waardoor ik beide video's herken van nu en toekomst?
17. Stel dat ik een vlieg aan de wand zou zijn bij u thuis en het wonder is gebeurd ( of uw doel is bereikt) , wat zie ik u dan anders doen? En wat is er nog meer anders?
18. Stel dat er een volledig herstel zou komen, wat zou u dan geholpen hebben? Wat heeft u dan gedaan om daar te komen?
19. Wat gaat u doen als u uw probleem ( voldoende) hebt opgelost? ( *in plaats van als u het probleem heeft opgelost*)
20. Wat zou God/Allah zeggen dat uw doel/probleem was?

### Wondervraag (soort doel vraag)

1. Stel dat u vannacht slaapt en er gebeurt een wonder. Het wonder is dat de problemen waarvoor u hier komt ( voldoende) zijn opgelost, maar u wist het niet want u sliep. Waaraan zou u morgenochtend het eerst merken dat er een wonder is gebeurd? En wat nog meer? En wat nog meer? ( *vraag daarop door, concretiseer zo veel mogelijk en neem met minder geen genoeg*) (OEN: open nieuwsgierig en neutraal)

### Vragen naar uitzonderingen

1. Wat is er veranderd sinds u de afspraak voor dit gesprek maakte?
2. Wat is er al beter?
3. Wat werkt al in de goede richting?

4. Wat hebt u zelf al geprobeerd en wat hielp daarvan? ( ook al is het maar een klein beetje?)
5. Welke momenten lijken al een beetje op het “wonder”?
6. Wat is er anders aan die momenten?
7. Hoe lukt u dat? En wat nog meer?
8. Welke successen waren er nog meer in het verleden?
9. In welke situaties voelt u zich al beter?
10. Wanneer is het probleem geen probleem voor anderen? Wat doen zij anders? Wat is er dan anders?

### Vragen naar competenties

1. Voor we beginnen, kunt u me iets vertellen over uw kwaliteiten en goed eigenschappen?
2. Wat was uw laatste succes? Hoe ging dat en wie deed wat? Wat was uw rol in dit succes?
3. Welke eigenschappen en vaardigheden horen bij u, gegeven dit succes?
4. Wat is het belangrijkste om u te herinneren te doen, om er zeker van te zijn dat dat de beste kans heeft om het weer te laten gebeuren?
5. Wat is het op een na belangrijkste om te onthouden?
6. Hoe lukte het u om...?
7. Hoe is het u eerder gelukt om....?
8. Hoe wist u dat u dat kon?
9. Hoe wist u wat er nodig was?
10. Hoe had u de moed om dat te doen?
11. Wat gaf u de kracht om dat te doen?
12. Stel dat u uzelf een compliment zou geven voor uw inzet, wat zou u dan zeggen?
13. Welke eigenschappen en vaardigheden horen bij uw gegeven succes?
14. Hoe lukt het u op het goede spoor te blijven?
15. Hoe bent u erachter gekomen dat dit manieren zijn die voor uw werken?
16. Hoe helpt het goede gevoel u de rest van de dag?
17. Hoe is het u gelukt om uzelf te motiveren om vandaag hier te komen?
18. Hoe lukte het u .....(ongewenst gedrag) te stoppen?
19. Is dat hoe u dat doet? Kunt u daar iets meer van vertellen?
20. Wat is uw drijfveer er nu werk van te maken?

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

---

### Schaalvragen

*( zet je in met verschillende doelen)*

*Helderheid krijgen van ernst van situatie, groei of ontwikkeling helder krijgen.*

*Probleem of situatie in een perspectief te zien van tijd , actie en resultaat.*

1. Wat is er beter ( sinds het vorige gesprek?)
2. Op een schaal van 10-0 , waarbij 10 is dat het probleem waarvoor u komt ( voldoende) is opgelost ( *uw doel is bereikt*) en 0 het slechtste moment is dat u kent, waar zit u dan nu?
3. Wat zit er in die 4? ( *of ander cijfer*)
4. Hoe is het u gelukt al in die 4 te zitten?
5. Hoe is het gelukt in die 4 te blijven?
6. Hoe komt het dat u niet in een lager cijfer zit? Hoe doet u dat?
7. Hoe zou een 5 eruit zien?
8. Waaraan zou u straks merken dat u van een 4 naar een 5 gekomen bent?
9. Hoe zou u een cijfer hoger op de schaal kunnen komen?
10. Wat zou er anders zijn als u een cijfer hoger komt?
11. Op een schaal van 10 tot 0, waarbij 10= alle vertrouwen en 0= geen enkel vertrouwen, hoeveel vertrouwen heeft u erin dat het probleem kan worden opgelost?
12. Wat is er voor nodig dat vertrouwen een punt hoger te krijgen?
13. En stel dat ik met mensen zou praten die met u omgingen toen u op een....( iets lager cijfer) zat, hoe zouden die u omschrijven?
14. Wat is ervoor nodig om weer zo snel mogelijk van het cijfer waar u nu zit, naar een 1 of zelfs een 0 te gaan? ( *terugvalpreventie*)

#### **Vragen voor de afsluiting en evaluatie**

1. Welke vraag is nog niet gesteld en zou u graag willen horen?
2. Is er verder nog iets wat ik moet weten?
3. Wat doet u na dit gesprek anders?
4. Wat wilt u de volgende keer bereikt hebben zodat het idee hebt dat het volgende gesprek zinvol is?
5. Wat is een volgend teken van vooruitgang? Wat zou een volgende stap zijn?