



**De Uitzondering  
Trainingen in  
oplossingsgerichte  
communicatie**

## **Oplossingsgericht coachen ( individueel)**

### **1) Contextverkenning:**

- A) van de persoon
- B) van dit gesprek

### **2)Doelbepaling:**

Met betrekking tot deze sessie:

→ Wat zou er in dit gesprek/ deze gesprekken moeten gebeuren zodat je later kunt zeggen dat het de moeite waard is geweest om dit gesprek te hebben?

Algemeen:

- Wat zou je graag willen veranderen/wat is je doel?
- Welk verschil zou het maken in je leven als je dat doel behaald hebt?
- Wat zou je anders doen als je doel behaald is
- En wat nog meer?

Waar moeten we het eerst mee beginnen?

### **3) Toekomstprojecties**

Versie a) De wondervraag

→ Stel... Je gaat, nadat we vandaag met elkaar hebben gesproken, de dingen doen die je normaal gesproken doet, voor de rest van de dag... en aan het eind van de dag ga je slapen. En terwijl je slaapt gebeurt er een wonder. Het wonder is dat de problemen waar we vandaag over hebben gesproken totaal verdwenen zijn/geen rol meer spelen. Maar je weet niet dat dit wonder is gebeurd, want je sliep.

- Waaraan merk je het eerst dat er iets is veranderd?
- En waaraan nog meer?
- Wat doe je anders dan anders?
- Wie merkt de veranderingen in jouw gedrag het eerst?
- Waaraan merkt deze persoon dit?
- Hoe zal deze persoon daarop reageren
- Wat is er nog meer anders?
- Welk verschil zal dit maken?

Versie b) De tijdscapsule

→ Stel je stapt in een tijdscapsule die je naar een moment in de toekomst brengt, waarin de problemen, waar we net over hebben gesproken, op de een of andere manier opgelost/verdwenen zijn

→ Waaraan merk je dat deze sprong in de tijd gewerkt heeft, en de problemen echt opgelost zijn?

→ En waaraan nog meer?

- Hoe reageer jij op deze veranderingen?
- Wat zul je anders doen?
- Wie zullen het eerst de veranderingen in jouw gedrag opmerken?
- Waaraan merken zij dat er iets veranderd is?
- Wat is er nog meer anders?

#### 4) Zoeken naar uitzonderingen

- Welke momenten/situaties van de afgelopen tijd hadden al een klein beetje van het wonder/de veranderde toekomst in zich?
- En welke nog meer?
- Wat deed je in deze situaties/op deze momenten wat je misschien daarvoor niet deed?
- Hoe lukte het je om dat te doen?
- Wat hielp nog meer?

#### 5) Schaalvragen

- Als op een schaal van 1-10, 10 staat voor de morgen na het wonder/de veranderde toekomst, en 1 staat voor het tegenovergestelde ( er is niets van te merken) Waar zou je dan zeggen dat je nu staat?
- Hoe verschilt je positie nu van 1 op de schaal?
- Wat heb je allemaal al gedaan om op het punt waar je nu bent te komen?
- Hoe heb je dat voor elkaar gekregen?
- Wat is er nu nog meer anders dan op 1?
- Waar zou je de momenten die je eerder noemde (uitzonderingen) op de schaal plaatsen?
- Waaraan zul je merken dat je één stapje verder op de schaal bent gekomen?
- En waaraan nog meer?
- Hoe zullen anderen aan je merken dat je verder op de schaal bent gekomen?

#### 6) Vertrouwen

- Hoeveel vertrouwen heb je, op een andere schaal van 1-10 dat je de volgende stap zult maken?
- Wat helpt je om dit vertrouwen te hebben?
- Stel dat je op een bepaald moment lager in de schaal komt, wat moet je dan tegen jezelf zeggen om weer op het punt waarop je nu bent te komen?

#### 7) Tekenen van vooruitgang

- Wat zal, na ons gesprek vandaag, het eerste teken voor jou zijn dat je begonnen bent met de eerstvolgende stap te maken?
- En wat nog meer?

#### 8) Afronding

- Wat is het meest bruikbaar voor je geweest in dit gesprek? ( evt: wat vond je minder bruikbaar?)
- Wat kan je helpen om de hiervoor besproken dingen in actie om te zetten?
  - ➔ Evt: observatie- of doe-alsof opdracht of experiment
- Wat is een goed moment om elkaar weer te ontmoeten?