



De Uitzondering
Trainingen in
oplossingsgerichte
communicatie

Wandelen met schaalvragen

Doel:

- Visualiseren van (kleine, haalbare) stappen op weg naar een doel
- Fysiek ervaren hiervan
- (meer) bewust worden van al bereikte resultaten

Je kunt deze oefening in tweetallen laten doen, of met een hele groep. Wanneer je deze oefening met een hele groep doet stel je de zelfde vragen aan meerdere mensen en wissel je de verschillende ervaringen onderling uit

- ➔ Vraag de ander kort te beschrijven wat zijn vraag/probleem is (kun je bij evalueren overslaan)
- ➔ Vraag de ander in een paar woorden te beschrijven wat hierin voor hem of haar de ideale situatie zou zijn. (bij evalueren: wat was je doel of voornemen?)
- ➔ Markeer een lijn (min. 3meter) in de ruimte
- ➔ Stel vast wat 10 is (ideale situatie) en waar zich dat punt bevindt
- ➔ Stel vast waar 0 (het tegenovergestelde van de ideale situatie) zich bevindt

Vragen voor de begeleider:

- 1) **Waar, op die lijn sta je nu?**, (ga er naar toe) hoe is dat voor je?
- 2) **Welke stappen heb je al gemaakt tussen 0 en waar je nu staat?**
Hoe heb je dat bereikt; wie of wat heeft je daarbij geholpen? *(ga terug naar 0 en maak de stappen, terwijl je ze beschrijft)*
- 3) **Zijn er wel eens momenten geweest waarop je hoger op de schaal stond?** *(zoja: ga er naartoe)* Wat was daar anders dan nu? Hoe is je dat toen gelukt? Wie of wat heeft je geholpen?

- 4) **Op welk punt in de schaal zou het (voorlopig) voor jou goed genoeg zijn?** (*loop ernaar toe*) Wat zou er anders zijn? Welk verschil zou dit maken?
- 5) **Als je 1 stapje verder op de schaal loopt, wat is daar dan anders?** (*maak de stap*) Welk verschil maakt dat? (vraag door naar details) Wat zou je kunnen of doen om die stap te maken?

n.b: Loop als begeleider naast, of vlak achter de ander en volg zijn/haar tempo (loop *niet voorop!*) Wees aanmoedigend en maak waar mogelijk complimenten. Een schaal aanduiding is geen rapportcijfer, het geeft een beleving aan. Een 5 is dus geen onvoldoende, maar een aanduiding dat je al op, of over de helft bent. Zorg voor voldoende beweging (afwisseling tussen de verschillende posities) en blijf niet te lang op het zelfde punt staan.