

Open vragen

Onderstaande vragen zijn open vragen die je kan gebruiken in coaching gesprekken, als Scrum Master / Agile coach met je team (leden) en in Scrum events, maar ook bij informele gesprekjes bij het koffiezet apparaat. Ze zetten mensen aan het denken en ze motiveren. Soms gebruik je er maar één, soms meerdere.

Deze lijst is geen chronologische volgorde, maar een bron waaruit geput kan worden.

1 Motivatie : Waar wil je van weg, waar wil je naar toe?

Van weg:

- Wat is er momenteel gaande dat problematisch is of in de toekomst kan worden?
- Waar heb je genoeg van?
- Waar ben je ontevreden over?
- Wat hieraan is een probleem voor je?
- Waar moet je afscheid van nemen om te kunnen bereiken wat je wil?
- Als je niet verandert, welke negatieve consequenties heeft dat voor je?
- Welke excuses gebruik je om niet te hoeven veranderen?
- Welk gedrag blijf je doen terwijl je weet dat het niet helpt?
- Eert dit de mens die je graag wil zijn?
- Wat voor soort mens wordt je als dit zo blijft?
- Wat is daar erg aan?

Naar toe:

- Wat wil je bereiken?
- Wat is daar belangrijk aan voor je?
- Wie naast jijzelf heeft daar baat bij?
- Wat inspireert je aan dat doel?
- Wat geeft je kracht als je hieraan denkt?
- Hoe past dit doel bij jouw levens doel?
- Welke ervaringen wil je graag hebben?
- Wat er is zo belangrijk aan dat doel halen?
- Als je jezelf dit hoort zeggen, wat realiseer je je dan?
- Op welke wijze versterkt dit jou?
- Stel dat je dit al helemaal kan, hoe gedraag je je dan?
- Hoe ziet de situatie er dan uit?
- Hoe voel je je over jezelf?
- Wat hieraan geeft je plezier?

2 Creëren:

Innerlijk:

- Welke gedachten en gevoelens moet je geloven zodat deze verandering mogelijk wordt?
- Wat zou je over ... moeten denken zodat het werkelijk kan worden voor je?
- wat moet je geloven over jezelf ?
- Waar moet je van overtuigd zijn?
- Welke nieuwe betekenis moet je geven aan ... om je doel te bereiken?
- Welke ervaring op een ander gebied heb je al met het succesvol doormaken van deze verandering?

Actie:

- Wat is het eerste dat je gaat doen om ... te bereiken?
- Wat moet je allemaal gaan doen om ... te bereiken?
- Hoe ga je dat doen?
- Wie heb je daarvoor nodig?
- Wanneer ga je dat hem/haar vertellen?
- Wie kan jou steunen hierbij?
- Wat heb je er voor nodig?
- Hoe kom je daar aan?
- Wat ga je vandaag doen om je doel te bereiken?
- En morgen?
- Aan wie ga je het eerste vertellen dat je dit aan het doen bent?
- Wie moet dit weten om je droom waar te laten worden?
- Hoeveel plezier geeft het je al nu je dit voorneemt?
- Wat kan je doen om dit vast te houden?
- Hoe ga je je succes vieren?

3 Beslissen: Wat moet je doen om daar te komen

onderzoekend:

- Wat geloof je hierover en over jezelf, dat maakt dat je doet wat je doet?
- Waar ben jij van overtuigd dat maakt dat je dit gedrag blijft doen?
- Wat wil je afleren?
- Welke gedachten houden je waar je nu bent?
- Welke gevoelens houden je waar je nu bent?
- Door wie ben jij dit gaan geloven?
- Wat moet je geloven om dit los te kunnen laten?
- Als je niet verandert, wat zal je dan nooit ervaren?
- Versterken deze denkkaders jou als mens?
- Ben je bereid om deze manier van betekenis geven los te laten voor jouw doel?

motiverend:

- Ben je mans genoeg om tot actie over te gaan?
- Ga je dat doen?
- Waar wacht je nog op?
- Misschien heb je nog tien jaar frustratie nodig?
- Besluit je te veranderen?

4 Achteraf:

- Hoe ver ben je gekomen?
- Wat zijn de succesfactoren?
- Wat heb je tot nu toe geleerd?
- Welke aanpassingen ga je maken?
- Wat werkte goed? En wat minder goed?
- Wat heb je geleerd?
- Wat gaat je naar je volgende niveau brengen?
- Welke excuses maak je om dat niet te doen?
- Wanneer ga je het doen?

De kernvraag achterhalen

A. Oppervlakte

- Wat is de reden voor je komst?
- Waar wil je het over hebben?
- Waar wil je aan werken?
- Als je dit bereikt, wat is daar belangrijk aan voor je?

B. Diepere laag

- Wat daaraan kan je nog niet?
- Wat heb je al geprobeerd?
- Wat maakt dat je... niet gewoon al doet?
- Wat staat je in de weg?
- Hoe hou jij deze situatie in stand?
- Waar herken je dit nog meer van jezelf?

C. Kern

- Stel dat dit gebeurt, wat is daar erg aan?
- Wat betekent dat voor jou?
- Waar ben je bang voor?
- Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

D. Doel

- Als je jezelf zo hoort praten, welk doel wil je jezelf dan stellen?
- Welk droom scenario zou je waar willen laten worden?
- Geeft dit doel je energie?